

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

ZIMA/2022



NESTRESUJTE SE:
RADY A TIPY, JAK BOJOVAT PROTI STRESU

Pod stromeček jedině erotiku



Tvé hračkářství pro dospělé
Erosstar.cz

obsah / editorial



20



68



142

- 4** Nestresujte se: Rady a tipy, jak bojovat proti stresu
- 12** Šťastný rok 2023
- 14** Zimní péče o vlasy
- 20** Péče o pleť v zimě
- 28** Naděje pro imunitu - medicínální houby
- 34** Abychom jedli zdravě - zdravý jídelníček
- 42** Zdravé bosé obouvání
- 46** Pozor na úrazy
- 52** Jak zůstat zdravý? Základem je imunita
- 62** Když nás trápí chřipka a nachlazení
- 68** Zimní nemoci. Co nás může potrápít
- 74** Jak správně chodit v barefoot botách
- 80** Aby klouby v zimě netrpěly
- 90** Obezita, strašák moderního světa
- 98** Muži v přechodu
- 102** Probiotika, nebo prebiotika? Nejlépe obojí
- 108** Syndrom suchého oka
- 112** Zánět močového měchýře
- 118** Spokojená střeva
- 124** Když děti pláčou
- 130** Péče o zuby
- 136** Je libo černý, zelený, rooibos, nebo kvetoucí čaj?
- 142** Dárky pro zdraví, krásu a radost
- 150** Předvánoční relax

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

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

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

Titulní foto: Shutterstock.com

Máme před sebou konečně trochu normální zimu... Tedy alespoň z pohledu zdraví, protože covid už nezabíjí tisíce lidí, stala se z něj trochu úpornější chřipka, a my si konečně můžeme trochu vydechnout a užívat zimní pohody a samozřejmě vánoční atmosféry, která nás pomalu začíná pohlcovat. A kdyby se ta pohoda přece jen nedostavovala a útočily na vás špatné myšlenky, jistě vám pomůže náš článek Nestresujte se - rady a tipy, jak bojovat proti stresu... A pokud pro sebe budete chtít něco udělat, určitě si přečtěte článek Jak zůstat zdravý, základem je silná imunita či článek Zimní nemoci: Co nás může potrápít.. Samozřejmě si řekneme i něco o krásné pleti a zdravých vlasech, které dostávají během zimy patřičně zabrat. Připravili jsme pro vás tipy na dárky, kdybyste náhodou nevěděli, co vybrat, a poradíme vám, kam se vypravit, když si potřebujete odpočinout. Budeme se snažit být průvodcem v období zimy a doufáme, že náš časopis bude vaším společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při pátečním večerním posezení či při relaxu ve wellnessu. 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 povídání o psychické pohodě, o možnostech relaxace, ale i trochu alternativní medicíny, která si postupem času našla své místo po boku medicíny tradiční. Tak krásné Vánoce, klid a pohodu

Iva Nováková





NESTRESUJTE SE: RADY A TIPY, JAK BOJOVAT PROTI STRESU

STRES JE V DNEŠNÍ DOBĚ SILNĚ SKLOŇOVANÝM TÉMATEM, KTERÉ TRÁPÍ MNOHÉ Z NÁS. VÍTE VŠAK, CO PŘESNĚ STRES JE A ŽE NEEXISTUJE JEN JEDEN TYP STRESU? A ŽE SE LZE VŮČI STRESU EFEKTIVNĚ BRÁNIT?

Stresem nazýváme stav, kdy prožíváte duševní nebo tělesné napětí a nerovnováhu v organismu. A stres zná v současnosti každý z nás – vine se totiž (a téměř každodenně) napříč generacemi. Je zcela slepý k tomu, kdo jste a co děláte nebo kolik máte let. Stres má u každého různé příčiny a často také velmi odlišnou míru. A bohužel pro nás, úplně se mu vyhnout nelze.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...stres tu byl již od pradávna a naši předkové jej velmi dobře znali? Jen měl tehdy stres jiné příčiny a také odlišné formy.

PŘÍČINA STRESU

Stres vzniká v momentech, kdy čelíte nějaké nepříjemné situaci, nebezpečí, nové výzvě, životní změně či jiným mimořádným až extrémním podmínkám. Ať už se to týká čehokoli, stresem trpí každý. Někdo ho v těchto momentech zvládá lépe, jiný hůře. Stavby úzkosti, nejistoty, napětí, strachy a bezradnosti, to je to, co v menší či větší míře při stresu prožíváte. Ale věděli jste, že známe více druhů stresu?

JAKÉ DRUHY STRESU EXISTUJÍ?

Bylo nebylo, v letech 1907 až 1987 žil kanadský lékař, biolog, chemik a endokrinolog Hans Hugo Bruno Selye, odborník rakousko-maďarského původu. Ten je dodneška považován za hybatele pojmu stres a otce moderního výzkumu stresu. Roku 1975 definoval dva druhy psychologického stresu.

- **Eustres**, který je dle něj pozitivní zátěž, jež vlastně kladně a v přiměřené míře podněcuje, tzv. nakopává a ponouká člověka k vyšším či lepším výkonům.

- **Distres** je dle lékaře Selye naopak silně nadměrná zátěž, která může člověka poškodit, skolit a způsobit mu nejen menší či větší zdravotní obtíže, ale v konečném důsledku i smrt.

CO MŮŽE BÝT VYVOLÁVAČEM STRESU?

Takzvané stresory jsou stresové faktory, které vyvolávají stres. Je jich v reálu neskutečně mnoho, a tak se orientujeme jen na ty nejpodstatnější. V globálu lze říci, že se stresové faktory člení na fyzikální, psychické, traumatické a dětské.

- Fyzikálními stresory mohou být nadměrný hluk, vysoká teplota, silné a prudké světlo nebo také příliš nízká teplota.
- Psychickými stresory jsou v našich životech nesplněná zodpovědnost (např. málo financí či nezaplacené složenky), také je stresorem sama naše práce s šibeničními termíny úkolů či studium s těžkými zkouškami nebo pocity, jako je přílišné očekávání, frustrace z nějaké situace, v níž se ocitnete, ale pro mnohé je stresorem i jejich věk.
- Sociálními stresory jsou špatné osobní vztahy (časté konflikty, mizivá komunikace problémů ve vztahu, zklamání, nevěra, ale i psychické či fyzické týrání nebo šikana), dále je sociálním stresorem nezdravý životní styl s přejídáním, nezdravým jídelníčkem, cigarety, pití alkoholu, nedostatek odpočinku a spánku i vleklé soudní spory.
- Traumatickými stresory jsou události v životech, jako je těžký a komplikovaný porod, rozvod, úmrtí, znásilnění, válka, ale i stěhování, zjištění chronického nebo neléčitelného onemocnění, ztráta motivace pro život, ztráta zaměstnání.
- Dětské stresory jsou silný stres ve velmi nízkém věku, který způsobí nadměrné reakce na stres v dospělosti, čímž jsou



Zatočte se stresem a podpořte svou imunitu!



KADIDLOVNÍK

Pro zklidnění,
relaxaci i meditaci



ELEUTHEROCOCCUS

Posílení imunitního
systému a detoxikace



ECHINACEA

Při stresu
a oslabení



TYMIÁN

posilující účinky pro
celý organismus



MEDUŇKA

Intenzivní relaxace
mysli i těla

Pomocnou ruku podají bylinky a pryskyřice v podobě doplňků stravy. Obsahují důležité antioxidanty a podpoří vaše tělo v náročném období.

Stres je přirozenou součástí života, ať chcete nebo ne. Pokud jsme vystaveni stresu dlouhodobě, má to negativní dopady nejen na naši duševní pohodu, ale i na zdraví celkově. Následkem trvalého stresu se snižuje obranyschopnost organismu. Objevují se poruchy spánku, zažívací obtíže, u žen změny menstruačního cyklu a další stále se prohlubující nepříjemnosti.

Najděte si čas pro sebe, relaxujte. Vyražte na procházku, do sauny, na masáž nebo si v pohodlí doma dopřejte relaxační koupel s koupelovými oleji obsahujícími účinné rostlinné silice. Dalšími pomocníky jsou oblíbené bylinné tinktury a extrakty, které podpoří tělesnou i duševní pohodu.

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

ZDRAVYZIVOT10

více na www.aromakh.cz



@Aromakh.cz

týrání, zneužívání, vysoká školní zátěž a náročnost rodičů na dítě, alkoholismus a drogy u rodičů.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...k silným stresorům náleží i lidské vlastnosti? Třeba taková netrpělivost, prudkost, cholericnost, malá pokora a malý respekt, touha po všem hned, ale také přílišná sebestřednost a sobeckost nebo arogance.

STRES JAKO ODPOVĚĎ ORGANISMU

Stres je de facto odpověď organismu na nepřiměřený a pro vaše tělo a mysl neúměrný tlak. A stresová odpověď těla má své obranné mechanismy, díky nimž se tělo se stresem vyrovnává. Tyto reakce organismu na stres mají psychickou a fyzickou podobu.

Psychické reakce na stres tvoří přizpůsobení, úzkost a deprese. V případě, že stres pak vede k vyšším výkonům, je to kladný a Dr. Selyem definovaný eustres. Ovšem pozor, i malý stres může být negativním, tzv. distresem. Především tehdy, pokud trvá příliš dlouho nebo následně přesáhne určitou mez. Pak se organismus brání úzkostně (jakoby únikem) nebo depresivně (jakoby ústupem).

Fyzické reakce na stres řeší mozek. Ten hodnotí vaši zátěž, řídí vaše chování a snaží se zmíněnou nálož zátěže překonat. Současně vyvolává v těle fyziologické reakce spočívající v krátkodobém nastartování vašich rezerv k boji nebo naopak k útěku. Je to složitý proces v lidském těle, proto více do odborných terminologií nebudeme zabředat. Stačí jen říci, že obranná reakce (ať už fyzická, či psychická) nesmírně je náročná, bere člověku mnoho energie a vyčerpává jeho rezervy. Je-li

Fyzické reakce na stres řeší mozek. Ten hodnotí vaši zátěž, řídí vaše chování a snaží se zmíněnou nálož zátěže překonat.





Plánujte si svůj čas. Rozepište si každé ráno nebo večer před novým dnem, co musíte udělat.

krátkodobá, je pro organismus užitečná. I tak však vždy potřebujete následnou regeneraci a odpočinek pro tělo i mysl.

JAKÉ JSOU DŮSLEDKY DLOUHODOBÉHO STRESU?

- ztuhnutí svalů
- bolest kloubů a páteře
- zvýšené uvolňování glukózy do organismu
- zvýšený cholesterol
- zvýšený krevní tlak
- ischemická choroba srdeční
- snížená odolnost žaludeční sliznice
- žaludeční vředy
- astma a CHOPN
- alergie a alergické reakce
- psychická nepohoda
- psychické problémy
- a vznik dalších, často chronických nemocí

DÁ SE STRES ZVLÁDNOUT?

Stres lze odbourat především odstraněním podstaty příčiny stresu. Pomoci mohou také výživové doplňky a krátkodobě i léky na předpis při depresivních a úzkostných stavech nebo tělesných bolestech, tlakových, astmatických a alergických obtížích.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...způsoby zvládání stresu se nazývají copingové strategie? Coping znamená souhrnně reakci na stres plus způsob zvládání stresu.

TIPY PRO VÁS, JAK ZVLÁDAT STRES

- buďte k sobě upřímní a realističtí
- žijte v přítomnosti
- mějte zdravý odstup
- dívejte se na problémy s nadhledem
- naučte se říkat NE a delegujte úkoly na ostatní
- plánujte si dobře svůj čas práce a osobního života
- naučte se odpočívat, relaxovat a meditovat
- buďte k sobě laskaví a dělejte si malé radosti
- naučte se být vděční a pokorní za to, co máte a kde i čím jste
- nebojte požádat o podporu a pomoc
- a ještě něco navíc...

BUĎTE K SOBĚ UPŘÍMNÍ A REALISTIČTÍ

Sami si upřímně opovězte na to, co vás stresuje. To je podstata, která si vyžaduje vaši pozornost a co možná největší odbourání tohoto stresoru. Buďte u toho realističtí a pragmaticky zvažte své priority a možnosti.

ŽIJTE V PŘÍTOMNOSTI

Mysl bloudí v minulosti nebo v budoucnosti, to je běžná věc. Tím se ale zbytečně vyčerpává, protože se zahrnuje nepříjemnými zážitky nebo předtuchami a starostmi. Je důležité naučit se žít v přítomnosti. Neohlížejte se na to, co bylo a nebojte se budoucnosti. Vnímejte naplno vše pozitivní, co je nyní, tady a teď. Uvědomte si svit slunce, pohyb mraků, šumění stromů, lehký vánek, své vlastní kroky, let motýlů a ptáků, smějící se lidičky okolo, hry dětí. Vdechněte vůni světa a radujte se, že tady a teď jste.

MĚJTE ZDRAVÝ ODSŤUP

Naučte se zdravému odstupu od stávajících situací a dění. Nic přece není tak strašné, zlé a neřešitelné, jak se zdá. Uvědomte si, když jste unavení a tento pocit nevnášejte do aktuálních situací. Případně si řekněte, že je vyřešíte později, až budete více fit.

DÍVEJTE SE NA PROBLÉMY S NADHLEDEM

Zdravý odstup souvisí s nadhledem. Možná vše o této situaci, která se vám zdá nepříjemná, ještě vše nevíte. Koukněte se na ni s nadhledem a třeba i humorem později.

NAUČTE SE ŘÍKAT NE A DELEGUJTE ÚKOLY NA OSTATNÍ

Jak v práci, tak doma se nenechte převálcovat povinnostmi. Rozdělte jich aspoň část mezi ostatní, pokud to lze. A řekněte NE tomu, co nepatří do vaší kompetence a je nad rámec vašich povinností, obzvláště když toho svého máte moc.

PLÁNUJTE SI DOBRĚ SVŮJ ČAS PRÁCE A OSOBNÍHO ŽIVOTA

Rozepište si každé ráno nebo večer před novým dnem, co musíte udělat. Povinnosti rozdělte na důležité, podstatné a nedůležité. Pak se pomalu, soustředěně a v klidu prokousávejte těmi důležitými a odškrtavejte si je. Následně přejděte k podstatným a opět je pomalu likvidujte. Až naposledy se věnujte těm nepodstatným. Pokud jste ale vyčerpaní, přesuňte je na další den. Jsou v kolonce nepodstatné, tudíž počkají.

NAUČTE SE ODPOČÍVAT, RELAXOVAT A MEDITOVAT

Vymezte si čas jen sami pro sebe. To je v náloži denních povinností a hektickém způsobu života velmi důležité. Relaxujte, protože relaxace vám uvolní tělo, mysl, svaly a krásně vás zregeneruje. Je však nutno vědomě si dopřát svůj čas a uvolnit se při tom – s knížkou, s poslechem hudby nebo jen lenošením na gauči, lehátku či jinak. Stačí 15 minut a budete jako znovuzrození.

Můžete využít také meditace. Zklidníte si mysl, naučíte se práci s dechem. Odbouráte mnoho negativního. Nejjednodušší je vyhledat si na internetu meditace – řízené i neřízené. Ty první vám doporučujeme, pokud jste nováček a nevíte jak na to. Hlas v meditaci vás provede celým procesem.



BUĎTE K SOBĚ LASKAVÍ A DĚLEJTE SI MALÉ RADOSTI

Mějte se rádi, pochvalte se sami, když se vám něco povede, važte si svého těla a naslouchejte jeho projevům. Můžete tak včas zabránit zdravotním problémům a přetížení. Odměňujte se a dělejte si malé radosti. Je to příjemné, osvobozující a v dnešním světě velmi potřebné.

NAUČTE SE BÝT VDĚČNÍ A POKORNÍ ZA TO, CO MÁTE A KDE I ČÍM JSTE

Vděčnost za to, co máte a co jste dokázali, je stěžejním eliminátorem stresu. Buďte tedy vděční a pokorní. Každé ráno či večer poděkujte za to, že jste zdraví, že máte kde bydlet, co jíst a že máte práci. Že jste dosáhli toho, kde a čím jste, že máte milující rodinu, partnera, přátele. Cokoli, co myslíte, že je fajn.

NEBOJTE POŽÁDAT O PODPORU A POMOC

Pokud na něco nestačíte, nezdráhejte se požádat okolí o pomoc. Ať už kolegy či nadřízené v práci, rodinu se starostmi a povinnostmi i zdravím, lékaře, nebo terapeutu s léčbou a zdravím. Něco nevládnout není ostuda, člověk přece není všemocný a Herodes.

CO JEŠTĚ MŮŽETE VYZKOUŠET PROTI STRESU?

Dopřejte si čas na chvílky, věci a aktivity, které vám jsou příjemné a činí radost, byť jsou to maličkosti. Právě ty někdy pomohou nejvíce.

- Dejte si hrnek teplého mléka s medem, horkou čokoládu či kakao.
- Dopřejte si „ten svůj“ oblíbený bylinkový čaj.
- Odměňte se vůni esenciálních olejů – zklidňující levandule či svěžího čističe vzduchu eucalyptu.
- Dejte si miskou různých oříšků či semínek.
- Pochutnejte si na kousku hořké čokolády s vyšším obsahem kakaa.
- Zkuste spánek – je utišující a zklidňující.
- Smějte se, protože smích nakopává produkci tzv. hormonu štěstí endorfinu.
- Pomazlete se se svým čtyřnohým mazlíkem, jelikož je i vědecky dokázáno, že kontakt se zvířaty pozitivně ovlivňuje organismus člověka.

• Hýbejte se – jakkoli a kdekoli. Především venku a v přírodě je to potřebné a antistresující. Pokud na přírodu, tanec, pilates, jógu či běh v týdnu nemáte čas, pomůže i procházka městem.

• Třeba cestou z práce.

• Dopřejte si masáž, ta je přímo žádoucí na ztuhlé svaly. Ať už klasická, s baňkami, sportovní, olejová, či thajská. Každá má své pozitivum.

• Uklízejte. Ano, čtete správně. Úklid domácnosti je jako úklid v těle a duši. Vyčistíte a odstraníte vše zaprášené staré a nepotřebné, a fyzickou námahou při úklidu odbouráte stres a uvolníte se. Začnete s čistým štítem (a domácností), a bez stresu.

Ušetřete za sledování televize



od **99 Kč** měsíčně

Vyzkoušejte za 1 Kč moderní sledování televizních stanic až 100 dní zpětně a získejte jako bonus videotéku s nejlepšími filmy. Pokud Vám Lepší.TV bude vyhovovat, můžete ji mít už **za 99 Kč měsíčně** - www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

Šťastný rok 2023

BLÍŽÍ SE KONEC ROKU A S NÍM BILANCOVÁNÍ A PŘEMÝŠLENÍ NAD TÍM, JAKÝ BUDE TEN ROK DALŠÍ. PŘINESE RADOST, NEBO SMUTEK? ČEHO SE MÁME VYVAROVAT, A ČEMU NAOPAK JÍT NAPROTI? O TOM VŠEM JSEM SI POVÍDALI S KARTÁŘKOU JANOU SMOLOVOU...

BLÍŽÍ SE NÁM VÁNOCE, JAKÉ RITUÁLY BYSTE DOPORUČILA NAŠIM ČTENÁŘŮM A CO BY MĚLI UDĚLAT, ABY STRÁVILI VÁNOCE V KLIDU A POHODĚ?



Konec roku je spojený s mnoha zásadními rituály. Vánoce jsou magickým časem plných kouzel a zázraků. V tomto kouzelném období patří mezi známé tradiční zvyky, které všichni dobře známe, štěstí se jmelím, lití oliva, házení střevíčkem, Barborky. Z magických rituálů je nejžádanější rituál na lásku, štěstí a peníze prostě úspěch celý rok. Velký zájem je i o výklady karet a vhledy do přicházejícího nového roku. Máme spoustu krásných tradic, které pochází už z doby Keltů, kteří zdobili své příbytky tújemi, břečťanem, borovicí pro víru v ochranu po celý rok.

Vánoce jsou vždy náročné po vztahové linii... Jak vidíte ty letošní a co mohou partneři udělat proto, aby se jim Vánoce vyvedly?

Ano, ani letošní Vánoce nebudou jiné. Vánoční svátky bývají sami o sobě dost náročné, hektické, plné stresu, a co potom, když to mezi partnery je napjaté. Myslím, že je důležité se domluvit, rozdělit úkoly, udělat kompromis, neřešit nic zásadního, neřešit malichernosti, komunikovat. Užít si magickou atmosféru společně, jít do přírody, zajít na punč, polevit z nároků, tolerovat i přání partnera. Nemít přehnaná očekávání a být vděčný...

Jaké rituály si můžeme udělat doma sami?

Rituál radosti. Je to jednoduchý rituál, který si každý může udělat doma podle libosti a potřeby. Povím jak na to: Vezměte nebesky modrou svíčku, obraťte ji knotem dolů a zhruba v polovičce délky do ní vyryjte obrácené U. Do vosku hned pod symbolem vtlačte malý růžový křemen, krystal nebo jiný kámen, který máte v oblíbenosti. Pak svíčku obraťte knotem nahoru (vyryté písmeno bude připomínat úsměvného smajlíka.) Zapalte svíčku se zaříkáním: Úsměv je zamračením postavené na hlavu! Obrať ho a radost mi přichystej! Chci se smát, štěstí mít a v tom mi svíčko pomáhej! A tak se staň! Při slově „svíčko“ zapalte knot a dovolte, aby temná mračna ve vaši duši vystřídal štěstí. Svíčku nechte dohořet až k úsměvu (ALE NEDOVOLTE, ABY HO PLAMEN STRÁVIL CELÝ.) V tomto okamžiku můžete odstranit kamínek. Ten pak noste s sebou jako talisman a dotkněte se ho pokaždé, kdy vás začne zmáhat deprese.

Mají nějaké vánoční zvyky tu moc nám v něčem pomoci? Dělalí naši předci něco intuitivně tak, aby sebe a své obydli ochránili?

Samozřejmě, vánoční čas je období zázraků... Zmíním opět třeba pár zajímavých tradic z období Keltů, kdy pro ně byl důležitým momentem prvotně zimní slunovrat, který symbolizoval naději. Zapalovala se posvěcená polena, která musela být darovaná nebo z vlastní zahrádky. Po požehnaní polena medovinou se ozdobilo stále zelenými rostlinami a na počest slunce se zapálilo. Hořet mělo až do Tří králů. Popel se rozsypal po polích, stájích pro ochranu, před blesky, věčností a uřknutím. Další tradicí se dochovala rozkrajování jablka. Dívky z jablečných slupek hádaly jméno svého vyvoleného. Pekly místo cukroví koláče, které připomínaly slunce.

Co nás v prosinci čeká, a co naopak začátkem dalšího roku?

V prosinci pár dní po první adventní neděli nás čeká poslední letošní náročnější úplňek v Blížencích. Je to vhodný čas ke sbírání kořenu bylin, které mají největší sílu. Nedoporučuji se plánované lékařské zákroky a vrcholem prosince bude zimní slunovrat, který nás posune k novým začátkům. V lednu na Tří krále se můžeme těšit na úplňek v raku a začátek očekávaných prezidentských voleb. Nestabilitu. Krizi a nejistotu přinese únor.

Jak vidíte rok 2023, co nás čeká a na co si máme dát pozor?

Po těžkém minulém roce přichází menší úleva. Rok 2023 vidím optimisticky, bude to rok klidnější a jemnější než předchozí rok. Vládnout bude láska, romantika, city, porozumění, empatie, klid, bude to po numerologické stránce rok sedmičkový.. Tedy vztahový... Čeká nás obecně ve vztahové a rodinné linii více změn, soucitu, radosti, pochopení a odpuštění. Můžeme se těšit na diplomatický, karmický, transformační rok, který ustálí pravidla, ukončí boje. Nastane touha dávat věci do pořádku. Je to nejlepší čas se posouvat a rozvíjet. Pozor bychom měli dávat na investice, finance a naučit se větší skromnosti a pokory.

Příští rok by měl být velmi ekonomicky náročný, co bychom měli udělat proto, abychom jím prošli co nejlépe?

Bude se jednat o velmi turbulentní rok, nebude to ideální, převážně v první polovině roku. Stagnace země, stabilizace vlády. Důležité je mít píli, vydržet a ustát tlak, který na nás bude vyvíjen, věřím, že to zvládneme...

Vím, že plánujete začít s regresní terapií, pro koho je určena a s čím nám může pomoci?

Regresní terapie je pro mé klienty novinkou, kterou nabízím... Jsem člověk, který musí nejdříve všechno vyzkoušet na sobě, pochopit, takový vlastně seberealizační proces, kterým jsem za posledních pár měsíců prošla. Smyslem terapeutických sezení je dostat klienta do změněného stavu vědomí, kdy je klient ponořen jen sám do sebe. Napojit se na podvědomí klienta, kde pracujeme s problémy v současném životě, ale běžně se dostáváme do hlubších kořenů (minulých životů), kde je zakořeněný problém, zdroje bolesti ale i nechtěné nastavené vzorce. Regresní terapie je jedna z nejúčinnějších forem terapií. Podstoupit ji můžou děti od 9 let a kdokoliv, kdo cítí, že je to směr k vyřešení jeho starostí.

Pomůže pochopení minulosti být posunem v přítomnosti?

Minulost se promítá do přítomnosti a právě práce s minulostí je úspěšnou náplní regresní terapie, která nám pomůže k vnitřnímu pochopení naší vlastní knihovny životů. Pochopení, jak a proč si vše kolem sebe vytváříme právě takto. My po absolvování sezení u terapeuta můžeme přenastavit prožitkem vnitřní procesy a začít život tvořit jinak a lépe. Pomáhá výborně zpracovat skrytá traumata a vše se děje v plném vědomí..

Jakou vy sama máte zkušenost s regresí?

Podstoupila jsem regresní kurz pod vedením zkušené a inspirativní regresní terapeutky Ester Davidové, v průběhu kurzu i mimo kurz jsem regresí absolvovala několikrát i sama. Vše, co se nám děje, je výsledkem starého zápisu v podvědomí, se kterým je nutné primárně pracovat. Je jisté že technika regresní terapie je účinná a dlouhodobě řešení šrámů na duši i např. z dětství, nebo dokonce z prenatálního období. Cílem regresí je bloky odhalit a jednou provždy je odstranit a to se nám podaří jen opětovným znovuprožitím toho, co se nám kdysi dávno stalo.

Jaká je vaše rada pro naše čtenáře na příští rok?

Poradila bych čtenářům, aby prvotně čerpali sami ze sami, vnímali své tělo, pocity a hledali více vnitřního klidu a pochopení, o tom totiž příští rok bude. Pokud vnímáte, že máte dlouhodobý problém, se kterým si nevíte rady, jste ve stresu a už to není jen o psychické nestabilitě, vyhledejte terapeuta, psychologa, který na vás bude dobře působit a nechte si pomoci. Je snadné se nechat uzdravit, najít lepší cestu a pročistit, prozářit vlastní duši. Nebojte se jít alternativní cestou a nahlédnout za oponu.

Moc děkuji
Iva Nováková



ZIMNÍ PÉČE O VLASY

STEJNĚ JAKO POKOŽKA TRPÍ V ZIMĚ I NAŠE VLASY. MRÁZ, VÍTR, NEUSTÁLÉ PŘECHODY Z TEPLA DO CHLADU, ALE TŘEBA I NOŠENÍ ČEPIC. TO VŠE JIM NA KONDICI ZROVNA NEPŘIDÁVÁ, A SNADNO SE TAK STANE, ŽE JSOU SUCHÉ ČI POŠKOZENÉ, PŮSOBÍ ZPLIHLE, ELEKTRIZUJÍ NEBO POSTRÁDAJÍ LESK. VĚNUJTE JIM PROTO BĚHEM CHLADNÝCH MĚSÍCŮ NÁLEŽITOU PÉČI A UVIDÍTE, ŽE ZŮSTANOU KRÁSNÉ BEZ OHLEDU NA POČASÍ.





KLÍČOVÁ JE OPĚT STRAVA

Můžete používat sebedražší kosmetické produkty, ale pokud nebudete dbát na svůj jídelníček, nemůžete očekávat, že se z vašich vlasů stane oslnivá koruna krásy. Proto přes zimu více než kdy jindy pamatujte na dostatečný příjem živin a vitamínů A, B9, E nebo C. Důležité jsou pak i minerální látky a stopové prvky a zastoupení železa, vápníku, jódu či zinku. Chybu určitě neuděláte ani užíváním doplňků stravy, které jsou zaměřeny konkrétně na vlasy.

DŮLEŽITÉ JE SPRÁVNÉ MYTÍ

Protože v zimě razantně klesá produkce mazu, a při teplotách nižších než 8 stupňů Celsia se dokonce zcela zastavuje, jsou vlasy logicky náchylné k vysušování. Vyplatí se proto investovat do kvalitního hydratačního šamponu, který vlasy zároveň vyživuje a chrání před poškozením. Vlasy si v ideálním případě nemyjte tak často jako přes léto, postačí dvakrát až třikrát týdně, a šampon nechte působit déle, než jste zvyklá, klidně i několik minut. Poté vlasy důkladně opláchněte, pokud možno vlažnou vodou, aby se nepřesušovala pokožka hlavy.

POTÉ PŘÍCHÁZÍ NA ŘADU DALŠÍ PÉČE

Kondicionér má za úkol, kromě jiného, uzavřít vlasové folikuly a nejenže zanechává kadeře hebké a lesklé, ale také zabraňuje jejich zacuchávání. Určitě ho nenanášejte až k hlavě (vlasy by se zbytečně zmastily), ale pouze do středních délek a ke konečkům. Opět volte takový, který kromě obnovujících a ochranných složek obsahuje i ty vyživující a hydratační. Vlasy tak nebudou suché a půjdou vám snadno rozčesávat.

VHOD VÁM PŘIJDOU I PEČUJÍCÍ KÚRY

Pokud do vlasů po aplikaci kondicionéru vetřete ještě vlasovou kúru, znásobíte jeho účinek. Vlasová kúra, stejně jako olej či sérum, uhladí povrch vlasu, uzavře ho, zabrání jeho poškození i třepení konečků, a ještě navíc zredukuje statickou elektřinu. Podobně fungují i bezoplachové balzámy a spreje, jen s tím rozdílem, že už není potřeba je z vlasů vymývat.

VYZKOUŠEJTE HYDRATAČNÍ MASKY

Přibližně jednou do týdne by také měla přijít na řadu hloubkově hydratační maska s obsahem přírodních olejů, které vlasy regeneruje, zvlhčuje a snižuje jejich lámání. Díky nim dochází k okamžitému přilnutí keratinových šupinek vlasu, vlasová vlákna tak zůstávají krásně uhlazená a jsou chráněná před lámáním i třepením. Masku nanášejte na umyté, ručníkem osušené vlasy (na střední délky a koncečky). Zabalte do ručníku, nechte působit alespoň 10 minut, a teprve poté důkladně opláchněte vlažnou vodou.

PO UMYTÍ JE TŘEBA VLASY UPRAVIT

Naučte se před stylingem používat vlasové primery. Účes velmi jemně fixují a zároveň vlasy připravují na další úpravu, aniž by je mastily či slepovaly. Díky speciálním mikro složkám zabraňují jejich mechanickému poškození během kartáčování, ale i fénování, žehlení a kulmování, a navíc vlasy zanechávají viditelně zdravé a lesklé. Před tepelnou úpravou nikdy nevynechávejte ani termoochranné spreje či mléka, a pokud se vám vlasy během stylingu vysuší, naneste to nich na závěř vlasový olejíček či vyživující sprej. Co se týče samotného fénování, vlasy vysoušejte pouze teplým, ne horkým vzduchem a místo kovového kartáče při tom používejte kartáče s přírodními (např. kančími) štětinami. Vysoké teploty při fénování totiž vlasům nesvědčí, podobně jako používání kulmy či žehličky. A jedna rada nad zlato – nikdy nechoďte spát s mokрыmi vlasy. Mohou se při tom poškodit, stejně jako jejich kořínky, což může v důsledku vést k nadměrnému vypadávání vlasů.

KOLAGEN A VLASY – JAK SPOLU SOUVISÍ?

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

Od kvality a pevnosti keratinu se odvíjí celková kvalita vlasů. Vlasové folikuly, kterých máme na pokožce hlavy kolem sto

Vlasová kúra, stejně jako olej či sérum, uhladí povrch vlasu, uzavře ho, zabrání jeho poškození i třepení konečků, a ještě navíc zredukuje statickou elektřinu.



PROTI PADÁNÍ VLASŮ + AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY



WWW.SILVITA.CZ

INZERCE

Tajemství krásy zevnitř

Speciální formule 30 vědecky ověřených látek pro podporu růstu a zdraví vlasů, nehtů a pleti.

WETYZO Beauty drink s kolagenem, elastinem obsahuje širokou škálu vitamínů, minerálů, extraktů bylin a nutrientů, které přispívají k podpoře růstu vlasů, nehtů a pružnosti pokožky.

Díky čemu si WETYZO Beauty Drink Kolagen zamilujete?

- ✓ Unikátní složení ojedinělé na českém a slovenském trhu
- ✓ Vysoká koncentrace účinných látek
- ✓ 100% bioaktivní hydrolyzovaný Kolagen (rybí/hovězí) **10.000 mg v denní dávce**
- ✓ Zastoupení všech účinných látek v **epidermis a dermis vaší pokožky** (elastin, kolagen, kyselina hyaluronová)
- ✓ Přispívá k normální funkci pokožky
- ✓ Podporuje udržování normálního stavu vlasů a nehtů
- ✓ **Synergický účinek pro maximální výsledky**
- ✓ Skvěle chutná
- ✓ Vitamíny, minerály, extrakty bylin a nutrientů, které přispívají k podpoře růstu vlasů, nehtů a pružnosti pokožky.

Více informací na

www.wetyzo.cz



tisíc, čerpají živiny do vlasů přes krevní vlasečnice z krevního oběhu. Dostatek živin znamená, že keratin tvořící vlas bude pevný a pravidelné struktury. Vlasy potřebují dostatek aminokyselin. Kolagen se skládá z 19 aminokyselin, kterými zásobuje pokožku, pohybový aparát, a tím pádem i vlasy a nehty.

Kolagen je pro tělo esenciální bílkovinou, jejíž primární funkcí je spojovat buňky, a působit tedy jako "lepidlo". Říká se mu také "elixír mládí", protože je typický pro mladý organismus. Pružnost a zdravý vzhled pokožky, pohyblivé klouby, zdravé chrupavky v těle, které dobře zvládají fyzickou zátěž – to vše má na svědomí kolagen. Má to však jeden háček.

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

Co s tím? Také podle odborníků je jedním z řešení doplňování kolagenu zvenčí, v podobě výživových doplňků. Pokud má kůže dostatek kolagenu, i vlasy a nehty jsou v dobré kondici.

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

Základním předpokladem pro skutečně kvalitní kolagen je:

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

Všechny tyto podmínky splňuje bioaktivní mořský kolagen.

ZABRAT DOSTÁVÁ I POKOŽKA HLAVY

Čepice sice chrání hlavu před mrazem i větrem, avšak jejich dlouhodobé nošení způsobuje kromě vyšší produkce mazu i větší pocení a přispívá k tvorbě lupů. V čistotě je tak nutné udržovat nejen samotnou pokožku, ale i pokrývky hlavy, které byste měli pravidelně přepírat – stačí klidně v ruce za pomoci mýdla na praní či jemného šamponu. Pokud vás pokožka navíc svědí nebo v ní pociťujete pnutí, začněte klidně používat šampon proti lupům.

NEVYNECHÁVEJTE NÁVŠTĚVY KADEŘNÍKA

Kromě důsledné domácí péče je vhodné čas o času, ideálně jednou za tři měsíce, navštěvovat kadeřníka. Pravidelně



*Levandule
posiluje růst
nových vlasů.*

zastříhování konečků, byť jen o pár milimetrů, je cestou ke zdravým, pevným a hustým vlasům, a navíc předchází třepení konečků. Pokud budete návštěvy kadeřnického salónu zanedbávat a přijdete třeba až po roce, je dost možné, že bude nutné uštíhnout i několik centimetrů. Neostříhané konečky se totiž třepí tak dlouho, dokud se úplně neodstříhnou.

SOS – JAK SI PORADIT S...

Dopřejte vlasům extra porci péče, která hravě zatočí s nejrůznějšími potížemi, jako jsou roztřepené konečky nebo vlasy poletující všude okolo hlavy.

Matné, lámavé vlasy navrátí do kondice bohatě pečující kúry s obsahem přírodních olejů. Uhladí již poničenou vlasovou strukturu a zabrání dalšímu poškození vlasů. Můžete také použít olej, který máte doma (např. avokádový, olivový) a pár kapek ho zapracovat do vlasů spolu s vaším šamponem.

Poletování vlasů všude okolo hlavy řeší v zimě snad každá z nás. Důvodem je teplý vzduch v místnostech a kontakt vlasů s jinými vlákny (čepice, svetry aj.), při němž vzniká statická elektřina. Naštěstí ale existují stylingové pěny a další podobné produkty jako vosky či oleje, které

vlasová vlákna krásně uhladí.

Rozčuchaný účes, který má na svědomí nošení čepic, opět srovnají do latě speciální stylingové produkty – např. sprej pro objem nebo sea salt sprej. Před vysoušením předkloňte hlavu, sprej nastříkejte do vlasů, a teprve poté je vysušte a dále upravte.

Mastné vlasy, jež opět souvisí s nošením pokrývek hlavy (dochází k většímu pocení pokožky i vyšší produkci mazu), zachrání jednak šampony speciálně určené na mastné vlasy a jednak suché šampony, které jako bonus dodají účesu na objemu.

NEBOJTE SE ZKUSIT BYLINKY

Již po tisíce let se bylinky používají k péči o vlasy a pokožku hlavy. Podporují růst zdravý, silných vlasů, jsou velmi šetrné a snadno si je připravíte doma – stačí zajít do bylinné lékárny či prodejny zdravé výživy nebo využít nasušené bylinky, které možná ukrývá i vaše spíž. Hrstičku květů či lístků stačí zalít půl litrem vroucí vody a nechat cca 20 minut louhovat. Například kopřiva je plná výživných látek, které stimulují kořínky vlasů, a heřmánek smíchaný s pár kapkami citronové šťávy zase pomáhá se zesvětlením blond vlasů. A jaké bylinky můžete dále vyzkoušet?

Levandule má nejen protizánětlivé účinky, ale také stimuluje přívod krve ke kořínkům a posiluje růst nových vlasů. Kromě toho vyrovnává nadměrnou produkci mazu v pokožce hlavy. Růžové květy působí antisepticky, celkově revitalizují vlasy a dodávají jim zdravý lesk. Kromě nádherné vůně si vás ale získají i tím, že zklidňují podrážděnou pokožku.

Rozmarýn se již stovky let používá proti vypadávání vlasů. Podporuje jejich růst, dodává potřebnou výživu vlasovým folikulům, a ještě navíc předchází předčasnému šedivění vlasů. Břiza je báječná zejména v boji proti lupům, jejich tvorbu výrazně snižuje. Kromě toho podporuje růst vlasů, dodá jim lesk, v případě, že jsou jemné a lámavé, je pomáhá celkově posilovat.



 **SOTHYS**

PARIS

NOVÁ HYDRATAČNÍ ŘADA

Hydra

Hyaluronic Acid⁴

INTENZIVNÍ
OŠETŘENÍ
V SALONU

4 PRODUKTY
DOMÁCÍ PÉČE

+ 53 %
HYDRATAČE

4násobná hydratační síla

Celkem 4 zdroje kyseliny hyaluronové
a 2 patentované aktivní látky
pro okamžitou hydrataci
a prevenci stárnutí pleti.

JIŽ OD ROKU 1946

PŘEDSTAVUJE ZNAČKA SOTHYS PARIS

LUXUSNÍ FRANCOUZSKOU PROFESIONÁLNÍ KOSMETIKU

POUŽÍVANOU PROFESIONÁLY PO CELÉM SVĚTĚ.

www.sothys.cz



EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA

PÉČE O PLEŤ V ZIMĚ

V ZIMNÍCH MĚSÍCÍCH JE PLEŤ VYSTAVOVÁNA MNOHA NÁROČNÝM VLIVŮM – NEJEN CHLADNÉMU POČASÍ A MRAZU, ALE I SUCHÉMU VZDUCHU V PŘETOPENÝCH MÍSTNOSTECH A NEUSTÁLÝM PŘECHODŮM ZE ZIMY DO TEPLA. DOCHÁZÍ TAK K POŠKOZENÍ OCHRANNÉHO KOŽNÍHO FILMU A NA POTÍŽE JE ZADĚLÁNO. CHCETE-LI JIM LETOS RADĚJI PŘEDEJÍT, NEPODCEŇTE PRAVIDELNOU PÉČI.



CO NAŠI PLEŤ NEJVÍC ZATĚŽUJE

Není to jen náš imunitní systém, který musí v zimě odolávat spoustě nástrah. I naše pleť dostává během chladné části roku opravdu zabrat. Nejvíce ji přitom zatěžují:

- Nízké venkovní teploty – dochází ke zpomalení průtoku krve, a navíc pleť produkuje méně mazu, takže se ztenčuje její ochranná vrstva.
- Mráz, vítr a další klimatické vlivy – pleť se tak snáz vysušuje a může i šupinatět.
- Nízká vlhkost vzduchu – pleť je kvůli tomu nejen přesušená, ale i podrážděná.
- Prudké teplotní změny – přesuny ze zimy do tepla, a naopak vedou k tomu, že má pleť tendenci předčasně stárnout (tvorí se vrásky apod.) a ztrácí svou přirozenou elasticitu.

NEJVYŠŠÍ ČAS NA OBMĚNU

Jakmile začnou klesat průměrné denní teploty, nemusíte hned vyhazovat veškerou kosmetiku, kterou máte doma. Zaměřte se na pečující produkty, jako jsou pleťové krémy či balzámy, a ve chvíli, kdy začne topná sezóna, vyměňte lehké denní krémy za ty, která mají hutnější, mastnější a výživnější texturu. Protože, jak už jsme si řekli výše, právě suchý vzduch obírá naši pleť o tolik potřebnou vlhkost.

PÉČE MUSÍ BÝT ŠETRNÁ

Agresivní peelingy, čisticí gely a pleťová mýdla nechte spolu s hrubým peelingem stranou, a raději volte jemnou kosmetiku, klidně i takovou, která je určená pro citlivou pleť. Obličej si nemyjte horkou, ale pouze teplou vodou, zběsile ji nedrhňte a po umytí ji sušte tak, že na ni budete lehce poklepávat ručníkem. Pokud byste ji bezmyšlenkovitě drbali, zbytečně by

se podráždila, nepříjemně by pnula a byla by začervenala.

MÝDLO V PÉČI O POKOŽKU

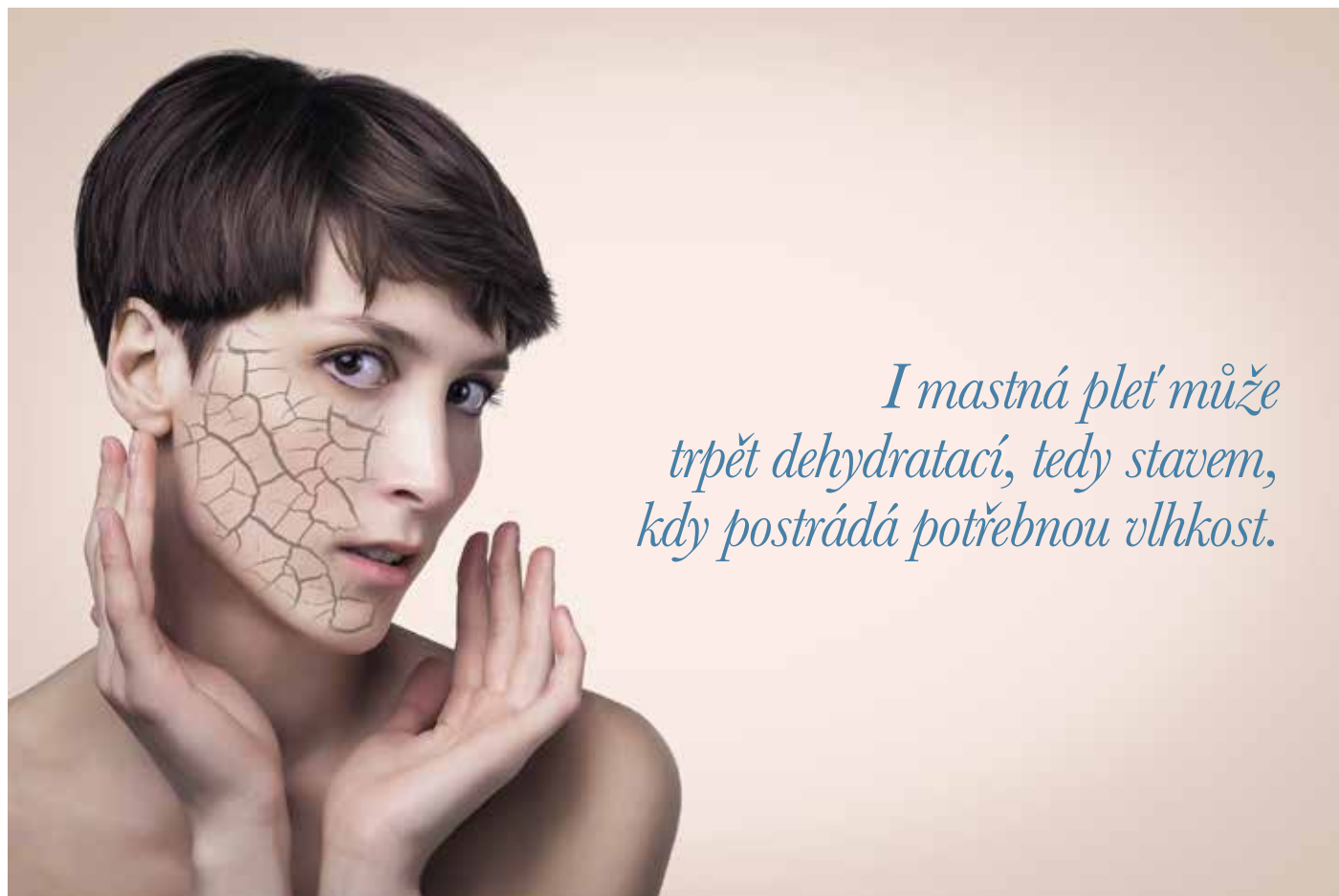
Naštěstí už je dávno pryč doba, kdy se doporučovalo mýdlo v péči o pokožku nepoužívat. A tak pomalu a postupně znovu získává místo v našich koupelnách. Má spoustu výhod.

- Velmi snadno se používá. Stačí napěnit s troškou vody, nanést a hned smýt. Výhodou je, že mýdlo nenechává povlak na obličeji a jde velmi snadno smýt.
- Přírodní mýdlo můžete bez problémů používat ráno i večer. Pokožku vyčistí a zanechá jemnou a hebkou.
- Vydrží vám dlouho. I jen malé balení mýdla vám vydrží celé měsíce opravdu pravidelného používání.
- Je skvělé na cesty. Sbalíte ho klidně i do letadla, nikde se vám nevylije, a navíc ho použijete na všechno. Na tělo, na pleť, v nouzi i na vlasy.

A tak se nebojte přírodních tuhých mýdel. Však pleť nabízí jenom pořádnou dávku olejů, bylinek, květinových výtažků nebo přírodních másel. Vyberte si tuhé mýdlo podle typu své pleti a zapomeňte na mycí gely nebo pěny. Nakonec takový mycí gel se sulfáty a s glycerinem napáchá na pleť víc škody než obyčejné poctivé přírodní mýdlo.

VŠE ZAČÍNÁ PEČLIVÝM ČIŠTĚNÍM

I když se nelíčíte a nemáte zrovna mastnou pleť, je důležité nezapomínat na každodenní čištění. Pouze v případě, že bude vaše pleť dokonale vyčištěná, dokáže vstřebat a využít maximum účinných látek, které se ukrývají v produktech, jež následně použijete. Vyhněte se ale čisticí kosmetice s obsahem alkoholu, který pleť zbytečně vysušuje či dráždí, a sáhněte raději po jemné micelární vodě nebo pleťovém mléce.



I mastná pleť může trpět dehydratací, tedy stavem, kdy postrádá potřebnou vlhkost.

NECHEJTE SE HÝČKAT JEDINEČNOU BIO KOSMETIKOU

Vyrobeno z prvotřídních bio ingrediencí.

Luxusní omlazující péče.

Výjimečné aromaterapeutické účinky.

Vhodné pro vegany.

Netestováno na zvířatech.



NOVINKA

NOVINKA



BEZ HYDRATACE TO OPRAVDU NEJDE

Dlouhá léta z úst odborníků zaznívaly rady, že se v zimě nemají používat klasické hydratační krémy, protože by kvůli vodě v nich obsažené mohla pleť namrznout. Ve skutečnosti se ale jedná o mýtus, a proto se hydratačních krémů opravdu bát nemusíte. Naopak je zařadte do své každodenní kosmetické rutiny a ideálně volte ty, které mají hutnou konzistenci, a pleť tedy krásně promastí. Právě obsažené přírodní oleje, másla či vosky vytvoří na pleť lehký ochranný film, který ji ochrání před působením mrazu. Kromě hydratačního krému můžete přidat i hydratační sérum, které je určeno pro intenzivní péči a pleť zvlhčuje rychlostí blesku.

JAK POZNAT DEHYDRATOVANOU PLEŤ

Dehydratace nijak nesouvisí s typem pleti (to, jestli je vaše pleť mastná, smíšená nebo třeba citlivá je dáno geneticky). I mastná pleť může trpět dehydratací, tedy stavem, kdy postrádá potřebnou vlhkost. A jak ztrátu hydratace poznáte?

- Pleť je suchá a na dotek hrubá, nebo dokonce i šupinatá.
- Působí na pohled matně a zašedle, postrádá zdravý jas.
- Může být i podrážděná – začervenání, svědění, pocity pnutí apod.
- Objevují se jemné linky či vrásky a póry jsou rozšířenější.
- Na obličej se více tvoří zánětlivé projevy (pupínky, ucpané póry).

ZIMA A SUCHÁ VS. MASTNÁ PLEŤ

Suchá pleť potřebuje opravdu hodně hydratace a výživy, aby byla chráněná před šupinatěním, zarudnutím a nepříjemnými pocity pnutí. Dopřávejte jí proto hutné krémy s obsahem přírodních vosků a másel, které ji krásně promastí. Mastnější pleť sice nepotřebuje tolik zvlhčovat, ale i tak nezapomínejte na její výživu a ochranu

před znečištěním a dalšími škodlivými vlivy zvenčí. Tentokrát ale volte spíše lehčí produkty, jakou jsou různé fluidy či gely, které pleť zbytečně nezatíží.

KOLAGEN

Kolagen se přirozeně nachází v našem těle. Bohužel okolo 25. roku života se jeho zásoba velmi ztenčuje. Protože kolagen působí na naši kůži, může jeho nedostatek způsobit, že pleť bude uvadat, nebude dostatečně hydratovaná a pružná. Pokožka může být naopak suchá, křehká a hrozí také rychlejší vznik vrásek, jelikož mazové žlázy ztrácí na schopnosti produkce ochranného filmu. Kolagen navíc dokáže nejen regenerovat pleť, ale také uzdravit akné. Existuje mnoho krémů s kolagenem, pamatujte však, že tady je nutná vnitřní výživa, aby vše fungovalo zevnitř. Kolagen si můžete pořídit jako nápoj nebo doplněk stravy v tabletkách. Také se skrývá v želatině, aspiku nebo třeba tlačenec. V kosmetice se často krátkrát využívá kolagen z rybích kůží. V dnešní době existuje také uměle vytvořený kolagen pro vegetariány a vegany. Hitem je samozřejmě živý kolagen, který výborně funguje.

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen právem dostává do popředí zájmu předních odborníků.

„Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já,“ říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák CSc., kterému hydrát živého přírodního kolagenu pomohl v 70 letech při regeneraci pojivové tkáně. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu.



KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK

ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

Nasytíte svoji pleť živým kolagenem s dračí krví a získáte zpět mládí pro svoji pleť. Pro ty, kteří si přejí pod stromečkem najít to nejlepší.



NEZESTARNI.CZ
Živý kolagen nové generace

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

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

*„Jedinečná kombinace přírodních, biologicky aktivních látek působí proti vráskám a dodává pokožce zdravý a mladistvý vzhled. Dochází k velmi výraznému zmenšení délky i hloubky vrásek, k šetrnému odstranění odumřelých kožních buněk a velmi snadnému pronikání aktivních látek do pokožky. Ta tak získává mladistvou pevnost, jas, svěžest a hedvábnou jemnost...“; říká Eva Sojková (*1954) zakladatelka poradenského kolagenového*

centra Wellness klubu NEZESTARNI.CZ, která se v rámci zkušebních programů více než 30 let zabývá účinky různých druhů kolagenů.

PRO KOHO JE SÉRUM VHODNÉ

Přírodní, biologicky aktivní a hypoalergenní sérum je vhodné pro všechny typy pleti, mladé, zralé i velmi citlivé, aknézní a problematičké. 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.

10 PROBLÉMŮ JEDNO 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.

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

NA HORY SI VEZMĚTE COLD CREAM

Jestliže se chytáte na lyže, určitě si do kufru přibalte hutnější krém s obsahem lipidů, urychlí či ceramidů – naprosto ideální je například tzv. Cold Cream, který v současné době nabízí spousta kosmetických značek. Má recepturu speciálně vyvinutou do zimního počasí, posiluje ochrannou kožní vrstvu, a spolehlivě tak předchází poškození pleti vlivem mrazivých teplot, studeného větru či sněhu.

DŮLEŽITÁ JE ROVNĚŽ UV OCHRANA

Co je v chladných měsících také dobré nezapomenout, je používání kosmetiky s UV filtry. Zejména na horách, tedy ve vyšších nadmořských výškách, bývají sluneční paprsky

dost agresivní, což vaší pleti v kombinaci s mrazivými teplotami a ostrým větrem zrovna dvakrát nepřidá. Chcete-li se tedy vyhnout podráždění, či dokonce spálení, použijete kosmetiku s SPF 10 či 15 (při pobytu na horách i vyšší) a mějte na paměti, že cca 80 % UVB i UVA záření proniká i přes mraky.

CC KRÉM – DOKONALÝ POMOCNÍK

Color control/correcting cream neboli zjednodušeně CC krém je dokonalé spojení hydratačního krému a séra proti vráskám s make-upem s korektorem. Značně vám ušetří práci, protože v jednom jediném kroku perfektně sjednotí vaši pleť. Zakryje i větší nedokonalosti, aniž by na obličej působil jako maska, a ještě navíc vám díky SPF faktoru poskytne ochranu před škodlivými vlivy UV záření.

NEZAPOMEŇTE NA CBD

Látka CBD se takřka přes noc stala hitem a je považována za přírodní elixír zdraví a mládí. Dokáže ulevit nejen od příznaků nemocí, jako jsou nespavost, Parkinsonova choroba, epilepsie nebo úzkostné poruchy. Blahodárné účinky má samozřejmě i na pokožku, a proto si produkty s CBD budují své pevné místo ve světě pečující kosmetiky. CBD efektivně pomáhá léčit ekzémy, lupénku či akné. Skvělé je pro ty, které trápí senzitivní pleť nebo zarudnutí.

Přípravky působí protizánětlivě, antistresově a mají antioxidantní či anti-age účinky.

DVAKRÁT DO TÝDNE JE ČAS NA MASKU

Chcete si užít chvíli pro sebe? Spojte příjemné s užitečným a jednou do týdne si dopřejte výživnou či hydratační masku s obsahem bambuckého másla, aloe vera či kyseliny hyaluronové. Poslední dobou jsou hodně oblíbené zejména plátýnkové masky, které jednoduše rozprostřete na obličej a necháte působit. Jsou nasáklé pečující esencí, která se po jejich sejmutí nesmývá, ale jemně vklepává do pleti.

PROČ NEZAPOMÍNAT ANI NA RTY

Určitě už jsme si někdy všimli toho, že je pleť rtů, na níž se nenachází žádné mazové žlázy, mimořádně jemná a křehká. Právě proto si v zimě, kdy je namáhána ještě víc než ruce, zaslouží extra dávku péče v podání zimních balzámů na rty, které můžete používat i několikrát denně. Vyberte takové, které mají ve složení přírodní složky jako bambucké či kakaové máslo, včelí vosk či jojobový olej. Právě ty jemnou pleť rtů nádherně zvláční a ochrání ji jak před vysušením, tak praskáním či olupováním.

DŮLEŽITÁ JE ALE I VÝŽIVA ZE VNITŘ

I když budete používat nespočet kosmetických přípravků od věhlasných značek, je potřeba o pleť pečovat i zevnitř. V zimě míváme obecně tendenci zapomínat na dostatečný přísun vitaminů, které jsou ale nesmírně důležité i pro naši pokožku. Zaměřte se především na vitaminy A, C a E, a to spolu se zinkem, který najdete v luštěninách, celozrnných obilovinách či dýňových semínkách. Na vitamin A, který je rozpustný v tucích, je bohaté mléko, mléčné výrobky a také vaječné žloutky. Vitamin E, opět rozpustný v tucích, je hojně zastoupen v ořeších či rostlinných olejích a vitamin C zase najdete hlavně v čerstvém ovoci, šípčích nebo třeba acerole.

ZÁZRAČNÝ LASER

Někdy bohužel jen kvalitní kosmetika nestačí a je nutné pleti více pomoci. Co byste řekli na laserovou terapii?

Jak ošetření laserem funguje? Laserový paprsek je rozštěpen do mnoha tenčích. Kůže je tak ošetřena v mikrobodech a navíc pouze na povrchu. Hluboké vrstvy kůže zůstávají nedotčeny a hojení je rychlejší než u agresivnějších metod s obdobným účinkem (například chemický peeling). S minimálním rizikem dosáhnete maximálního efektu, bez ohledu na svůj věk.

Po ošetření laserem můžete počítat s vyhlazením pleti, zjemněním textury, sjednocením její barvy a jemným vypnutím kůže (lehký liftingový efekt). Vaše pokožka získá zpět mladistvý vzhled.

OŠETŘENÍ LASEREM JE VHODNÉ PRO

- odstranění jizev po akné
- úpravu keloidních jizev
- úpravu rozšířených pórů a mastnoty pleti
- vyhlazení vrásek
- odstranění pigmentových skvrn
- odstranění kožních výrůstků, bradavic a některých typů znamének
- vyhlazení pleti a sjednocení její barvy
- mírný liftingový efekt s omlazením pleti
- zlepšení nehojícího se akné, nikoli však v aktivním stavu
- zlepšení vzhledu jizev po akné

Laser můžeme použít k ošetření celého obličej včetně očních víček, dále na oblast krku, dekoltu, hřbetů rukou, ale i jiných částí těla.

Mimořádného efektu docílíte kombinací operace víček a laseru. Stejně účinné je ošetření obličej laserem po faceliftingu. Umocněním efektu budete překvapeni.

VÝHODY OŠETŘENÍ PLETI LASEREM

- Největší předností je dlouhodobý efekt. Po ošetření laserem vaše pleť omládne. Celý zákrok je ambulantní a téměř bezbolestný.
- Hospitalizace odpadá, ale počítejte s několika dny případné absence v práci. Týdenní domácí ošetření urychlí zmizení otoku, zarudnutí pokožky a její zvýšené citlivosti.
- Chcete-li efekt maximálně prodloužit, pečujte o sebe. Dodržujte pitný režim, vydatně spěte a omezte kouření.

VYHRAJTE KONEČNĚ BOJ PROTI VRÁSKÁM I KŘEČOVÝM ŽILÁM

TRÁPÍ VÁS VRÁSKY A NEDOKONALOSTI V OBLIČEJI PŘI KAŽDÉM POHLEDU DO ZRCADLA? KRÉMY NEPŘINESLY OČEKÁVANÝ ÚČINEK? NEBO JSOU VAŠÍ NOČNÍ MŮROU KŘEČOVÉ ŽÍLY? SOUKROMÁ MULTIOBOROVÁ KLINIKA VASMEDIC S TÝMEM ODBORNÍKŮ NA CÉVNÍ A ESTETICKOU CHIRURGII PŘICHÁZÍ S ŘADOU MODERNÍCH ŘEŠENÍ, KTERÉ VÁM PŘIZPŮSOBÍ NA MÍRU, A NABÍZÍ EFEKTIVNÍ ŘEŠENÍ OBOU PROBLÉMŮ.



MUDr. Libor Dvořáček, cévní lékař ve VasMedic

Tým lékařů z VasMedic jsou odborníci ve svých oborech a využívají těch nejmodernějších a zároveň nejšetrnějších metod. A co je nejužasnější, všechny zákroky se zde provádějí ambulantně bez nutnosti celkové anestezie a hospitalizace.

DEJTE VRÁSKÁM SBOHEM

Pro vyhlazení vrásek a nedokonalostí pleti nabízí estetické oddělení v čele s lékařem estetické medicíny MUDr. Milošem Ondrušem množství zákroků včetně výplně kyselinou hyaluronovou a botulotoxinem. Využít můžete také novou moderní metodu hloubkové hydratace zvanou Skin BOOSTER. Jedná se o aplikaci zasítované kyseliny hyaluronové pomocí drobných vpichů ultratenkými jehličkami. Kyselina hyaluronová se dostane do hlubších vrstev pokožky obličeje, pěkně ji vytvaruje a doplní.

CELOROČNĚ KRÁSNÉ NOHY

Díky bezchybné spolupráci cévní a estetické medicíny nabízí klinika VasMedic řešení pro



MUDr. Miloš Ondruš, lékař estetické medicíny ve VasMedic

všechny, kteří trpí křečovými žilami. Vítání jsou také ti, u nichž léčba křečových žil nebyla úspěšná.

Vaše nohy zde budou v těch nejlepších rukou. Těšit se na vás bude hlavní specialista na žilní a cévní chirurgii MUDr. Libor Dvořáček, který se navíc věnuje již několik let miniinvasivní a estetické chirurgii. Zde vám zaručí, že odstranění varixů proběhne téměř bezbolestně za pomoci šetrných a moderních metod.

VÁŠ OSOBNÍ LÉKAŘ

V případě zájmu o vstupní konzultaci či zákrok kontaktujte multioborovou kliniku VasMedic pomocí objednávkového formuláře na webu www.vasmedic.cz nebo telefonicky na čísle +420 220 610 614.

Spolehnout se můžete na příjemný a individuální přístup. Věnovat se vám bude od počátku váš osobní lékař, který s vámi bude celý postup konzultovat. Bude vaším průvodcem během celé procedury a máte možnost se na něj v případě potřeby kdykoli obrátit.

NADĚJE PRO IMUNITU – **MEDICINÁLNÍ HOUBY**

SNÍŽENÍ CHOLESTEROLU, NORMALIZACE KREVNÍHO TLAKU, REGENERACE TKÁNÍ, PODPORA OBRANYSCHOPNOSTI A TAKÉ MOŽNÉ PROTINÁDOROVÉ PŮSOBNÍ – TO JSOU JEN NĚKTERÉ Z LÉČIVÝCH ÚČINKU MEDICINÁLNÍCH HUB, KTERÉ SI ZASLOUŽENĚ ZÍSKÁVAJÍ VĚTŠÍ POZORNOST I V ZÁPADNÍCH ZEMÍCH. PRONIKNĚTE S NÁMI DO SVĚTA HUB, KTERÉ VÁM MOHOU POMOCI UDRŽET LEPŠÍ ZDRAVÍ NAPROSTO PŘÍRODNÍ CESTOU.



O CO SE VLASTNĚ JEDNÁ

Obliba medicínálních nebo jiným názvem vitálních hub v poslední době výrazně vzrůstá. Jedná se o speciální druhy hub, které mají příznivé účinky na lidský organismus. Mimo jiné obsahují řadu látek, které příznivě ovlivňují imunitní systém a inhibují růst nádorových buněk. Hlavními látkami vitálních hub jsou polysacharidy (zejména beta-(1,3)-D-glukany), molekuly složené z jednoduchých cukrů. Právě tyto molekuly vykazují imunostimulační a protinádorové účinky.

„Mezi nejběžněji používané houby patří Reishi posilující vitalitu, životní sílu a odolnost a chránící kardiovaskulární systém a játra. Dále Chaga, kterou používáme při potížích s trávením, pomáhá chránit sliznici trávicího traktu, např. při gastritidách nebo vředech, nebo Cordyceps, který patří mezi největší dobíječe energie. Posiluje imunitu, zkracuje fázi regenerace a je vhodný u syndromu vyhoření,“ uvádí výživová poradkyně Ivana Bednářová Častvájová, BA.

JAK SE VITÁLNÍ HOUBY POUŽÍVAJÍ

Společnou vlastností většiny léčivých hub je podpora imunitního systému. Toho využijeme nejen v době nachlazení, ale

V rámci prevence se doporučuje denně 1 g čistého extraktu houby. Doba užívání trvá 2–3 měsíce a následovat by ji měla měsíční pauza

i při vysoké fyzické či psychické námaze, jako je stres z práce či těžká nemoc. Jsou tak mimořádně vhodné v době ochlazení, tedy podzimu, ale jako prevenci je možné užívání po celý rok.

V rámci prevence se doporučuje denně 1 g čistého extraktu houby. Doba užívání trvá 2–3 měsíce a následovat by ji měla měsíční pauza. Pokud se však rozhodnete, že zkusíte používat vitální houby v rámci léčby některého ze zdravotních problémů, je lepší zkontrolovat dávkování přímo s lékařem, který má s medicínálními houbami zkušenosti.

HOUBY A MED

Novinkou letošní zimy je kombinace vitálních hub a kvalitního medu.

Med je skvělá, pro tělo prospěšná potravina, po které je dobré sáhnout nejen u problémů spojených s nástupem zimy, ale i preventivně ke zvýšení odolnosti a pro dodání důležitých vitamínů, minerálů a aminokyselin.

Tato všestranná přírodní látka se používá v tradiční medicíně po tisíce let stejně jako houby a bylinky tradiční čínské medicíny. Kombinace obou produktů je proto skvělou volbou. S tím největším účinkem.



Zdraví je imunita. Imunita je Reishi. Reishi od MycoMedica.



www.MycoMedica.cz



Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost - imunitní systém.
Doplňěk stravy.

MycoMedica[®]
vitální houby



6 NEJČASTĚJI POUŽÍVANÝCH VITÁLNÍCH HUB V KOSTCE

1. HOUŽEVNATEC JEDLÝ – SHIITAKE

Shiitake je po žampionu a hlívě ústříčné třetí nejčastěji pěstovanou houbou na světě. Tradičně se pěstuje v Číně a její název shiitake v překladu znamená elixír života. Jsou prokázány její účinky na snižování cholesterolu nebo normalizaci u krevního tlaku. Obsahuje ergosterol a vitamín B2.

2. KORÁLOVEC JEŽATÝ

Houba připomínající mořský korál má blahodárný vliv na záněty v oblasti zažívacího ústrojí. Používá se i zevně na kožní onemocnění, jako jsou ekzémy či alergie nebo na regeneraci tkání při omrzlinách či popáleninách. Zlepšuje revmatické problémy kloubů a zabraňuje vypadávání vlasů.

3. TRSTNATEC LUPENITÝ – MAITAKE

Neboli česky sírovec či původním japonským názvem Maitake vyniká obsahem minerálů a vitamínů B2, B3 a D2. Vzhledem k obsahu betaglukanů posiluje Maitake imunitní systém, a tím podporuje obranyschopnost organismu. Dala by se zařadit i mezi adaptogeny, látky, které posilují náš organismus v období, kdy jsou na něj kladeny zvýšené nároky a hrozí oslabení imunity. Má pozitivní účinek na cévy, pomáhá snižovat cholesterol i krevní cukr, dále snižuje krevní tlak a pomáhá i při léčbě hemoroidů.

4. REZAVEC ŠIKMÝ – CHAGA

Většinou označován ruským jménem Chaga je cizopasná houba patřící mezi choroše. V ruském lidovém léčitelství má velmi významné postavení. Tento choroš je totiž plný antioxidantů, které náš organismus chrání před vlivem škodlivých volných radikálů. Dalšími významnými látkami, které Chaga obsahuje, jsou triterpeny. Jde o skupinu biologicky aktivních látek s možným protinádorovým působením.

5. HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

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

6. LESKOKORKA LESKLÁ – REISHI

Houba tradičně doporučována při problémech s pamětí. Mimo vitamínů, aminokyselin a polysacharidů obsahuje také velké množství vzácného prvku germania. Jeho přítomnost spojují někteří vědci s protinádorovým účinkem.

Pohlazení pro vaši imunitu



www.MycoMedica.cz



Vyrobeno v kraji
Polických stěn

Reishi podporuje přirozenou
obranyschopnost - imunitní systém.
Doplněk stravy.

MycoMedica[®]
vitální houby



A close-up photograph of a person's arm and hand holding a plate of food. The arm is in the foreground, and the hand is holding a white plate with a slice of pizza, a cherry tomato, and some green vegetables. The background is a light-colored, textured surface.

ABYCHOM JEDLI ZDRAVĚ – ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

JÍST ZDRAVĚ NEZNAMENÁ DRŽET DIETU. JEDNÁ SE SPÍŠE O ŽIVOTNÍ STYL, KDY SVÉMU TĚLU CHCEME DOPŘÁT VYVÁŽENOU STRAVU BOHATOU NA VITAMÍNY A MINERÁLY, ALE TAKÉ VLÁKNINU A PROTEINY. KROMĚ TOHO SEM ŘADÍME TAKÉ PITNÝ REŽIM. JE VÍCE NEŽ JASNÉ, ŽE V DOBĚ, KDY JE KOLEM NÁS SPOUSTA SLADKOSTÍ, TUČNÝCH FAST FOODŮ A JINÝCH NÁSTRAH, TU A TAM ZHŘEŠÍ KAŽDÝ. DŮLEŽITÉ ALE JE, JAKOU ŽIVOTOSPRÁVU MÁME Z PŘEVÁŽNÉ VĚTŠINY. ZA IDEÁLNÍ STAV SE POVAŽUJE, KDY Z 80 PROCENT JÍME ZDRAVĚ A Z 20 PROCENT SI OBČAS DOPŘEJEME NĚCO, CO NENÍ ZROVNA NEJZDRAVĚJŠÍ. SPOLEČNĚ SE TEDY PODÍVÁME NA TO, JAK MŮŽE TAKOVÝ ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK VYPADAT.

SNÍDANĚ JE ZÁKLAD

Říká se, že ráno dělá den. A tak tomu také je. Není nutnost snídat, ale pokud se v 10 ráno nechceme potýkat s hladem a večer se „dojídát“, pak je vhodné snídani zařadit. Někdy postačí jen banán do ruky na cestu, jablíčko nebo jiné ovoce. Pokud si na snídani najdete i trošku delší chvílku, pak si můžete dopřát například míchaná vajíčka se zeleninou. Skvělou volbou je také ovesná kaše, do které dáte špetku skořice. Ta pomáhá také k lepšímu spalování a je úžasnou přísadou, která vás podpoří po celý den. Snídane by měla být vydatná, ale vyvážená. Pokud vás nebaví snídat každý den to samé, zkuste třeba následující recept.

BEZLEPKOVÁ VARIANTA SNÍDANĚ – BANÁNOVÉ LÍVANEČKY

Banánové lívanečky jsou čím dál tím oblíbenějším receptem na chutnou a zdravou snídani. Pokud máte doma zralé banány, pak je nemusíte nutně vyhazovat. Stačí je přidat do mixéru spolu s vejcem a rozmixovat. Směs dochuťte medem nebo javorovým sirupem, ale pokud tak neučiníte, budou lívanečky přirozeně sladké díky banánu. Pokud chcete výživnější snídani, pak je možné do těsta přidat také vločky. Doporučujeme přidat také špetku mleté skořice. Lívanečky usmažte na horké pánvi, na olivovém oleji nebo na másle. Lívanečky můžete podávat s ovocem, tvarohem, s jogurtem nebo jen tak samotné. Je to velmi rychlý a chutný recept. Teď už stačí jen vyzkoušet.

BENEFITY, KTERÉ SNÍDANĚ PŘINÁŠÍ...

- doplnění energie po nočním spánku
- napomáhá nastartovat metabolismus
- podpora při hubnutí
- zabraňuje nekontrolovanému mlsání, vzniku chutí a přejídání se
- napomáhá proti únavě, zlepšuje naši koncentraci a výkonnost během celého dne

VHODNÉ POTRAVINY PRO SNÍDANI

- cereálie
- celozrnné pečivo
- ovesné vločky
- pohanková, rýžová nebo jáhlová kaše
- mléčné výrobky – bílý jogurt, tvaroh, kefír
- míchaná vajíčka
- žervé, lučina, ricotta
- sýr
- libová šunka
- ovoce
- zelenina
- semínka a ořechy

JAK POZNÁM, ŽE SNÍDÁM ZDRAVĚ?

Pokud si chcete být jistí, že do sebe ráno jen nedáváte něco, co „zaplácné“ pocit hladu, ale opravdu snídáte zdravě a účelně, pak si přečtěte následující body. Ty jsou známkou toho, že jsou vaše rána zdravá.

SPRÁVNÁ FUNKCE METABOLISMU

Pokud snídáme, naučíme své tělo nebát se. To brzy zjistí, že má pravidelný přísun potravy a nebude si ukládat tuky. Samozřejmě nezáleží jen na snídani, musíme také po menších porcích svačit, obědovat a večeřet, ale snídání to všechno začíná a dokáže nastartovat celý náš den.

VYVÁŽENÁ STRAVA BĚHEM DNE

Pokud se naučíme snídat, nejenže si naše tělo nebude ukládat tukové zásoby, ale my je nebudeme mít potřebu ani tak moc doplňovat. Bez snídane se člověk dostane do stavu tzv. vlčího hladu, kdy pak sáhne po čemkoliv, jen aby zahnal hlad. Obvykle to nebývá nic moc zdravého. Když se ráno nasnídáme, bude nám za pár hodin stačit svačinka v podobě ovoce nebo jogurtu.



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

VÁNOČKA BEZ KYNUTÍ DO FORMY

BEZ
LEPKU

Ingredience

- 500 g tvarohu polotučného (v alobalu) nebo kokosové smetany
- 4 vejce celá
- 2 lžíce zakysané smetany (v případě bezmléčné diety vynecháme)
- 2 lžíce rozpuštěného másla (nebo bezmléčného tuku)
- 150 g cukru krystal (nebo jiného sladidla)
- špetka soli
- 2 vanilkové cukry
- 500 g Free Doves Farm Samokypřící směsi bez lepku (modrá holubička)
- hrst rozinek
- 2 lžíce rumu (na namočení rozinek)
- 50 g kandovaného ovoce



Postup

- V míse vyšleháme vejce s cukry do pěny, přimícháme tvaroh, sůl, rozpuštěné máslo, zakysanou smetanu, kandované ovoce a mouku.
- Přimícháme rozinky namočené v rumu.
- Formu vytřeme olejem a vysypeme bezlepkovou směsí.
- Těsto nalijeme do formy (pomocí stěrky)
- Troubu zapneme na 180 °C až při vkládání vánočky
- Pečeme cca 60 minut na horní a spodní ohřev.

RECEPTY na www.dovesfarm.cz



INZERCE

Ghi

#JezteDobréTuky



Jenom **GHÍČKO**
má modré víčko

www.ceskeghicko.cz

HNACÍ MOTOR PRO MOZEK

Pokud jíme zdravě a pravidelně, pak se také lépe soustředíme, jsme méně unavení a jak se říká – pálí nám to. Kromě toho budete také méně zapomínat. Je totiž známo, že jen samotný mozek spotřebuje 20% naší energie za celý den.

ZDRAVÉ TĚLO I MYSL

Pokud ráno svému tělu doplníme palivo v podobě zdravých sacharidů a tuků, pak se o nás budou méně pokoušet chmury, deprese, únava, ale také různé bacily a viry. Naše tělo i mysl zkrátka budou v plné síle. A to už je dobrý důvod, proč si najít po ránu chvilku a nasnídat se.

JAK JE TO SE SVAČINKAMI?

Kolik je na světě lidí, tolik je i názorů. V některých odborných studiích se dočtete, že máme jíst pravidelně a zařadit do svého stravování také menší dopolední a odpolední svačinky. Jinde se zase píše, že člověk by měl jíst podle potřeby a pocitu hladu. Pokud tedy někdo nepotřebuje svačit, nemusí. Skutečná pravda uniká také vědcům a výživovým poradcům. Není tedy jednoznačný fakt, jak to se svačinami je. Každopádně nejlepší, co pro sebe člověk může udělat je, že naslouchá svému tělu. Pokud tedy svačit potřebujete, určitě si svačinky dopřávejte dál. Pokud ne, nemusíte. Vhodná je však alespoň menší odpolední svačinka, protože doba mezi snídaní a obědem je kratší, kdežto doba mezi obědem a večeří je podstatně delší. Pokud si dopřejete odpolední svačinku, zabráníte tak tomu, abyste se dostali do fáze pocitu velkého hladu, kdy potom po příchodu domů nekontrolovatelně jíte vše, co přijde pod ruku nebo si naložíte obrovskou porci večeře, až k prasknutí. Svačinka tedy slouží k tomu, abychom tělu opět doplnili energii v mezi čase, kdy už nám docházejí síly. Také abychom dodali energii naší mysli, která potřebuje palivo a ještě se nějakou tu chvíli soustředit například v práci nebo ve škole. Svačinka podporuje hubnutí, protože tělo má pravidelný příjem potravy a dokáže ho tak i lépe a efektivněji zpracovat, neukládat do tukových zásob.

CO JE VHDNÉ SVAČIT?

Svačina by měla být zdravá, plná vitamínů, minerálů a energie v podobě vlákniny či proteinu. Je to nakopávač, nikoliv jídlo, které nás uvede do bezvědomí. Měla by dokázat zasytit

a zahnat pocit hladu, ale nezpůsobit přejedení. Porce svačin jsou menší, než hlavní chody, ale také nežli snídaně. A pokud si svačinku nenachystáte, je vhodné mít po ruce nebo v kabelce alespoň proteinovou tyčinku nebo ovoce. Níže naleznete inspiraci, co si připravit jako chutnou a zdravou svačinu.

- Hummus s tyčinkami z mrkve
- Jablko a přírodní mandlové máslo
- Cottage a čerstvé ovoce
- Tuňáková pita kapsa se zeleninou
- Řecký jogurt s čerstvým ovocem
- Mandle a čerstvé ovoce
- Vejce na tvrdo se zeleninou
- Sýr a hroznové víno
- Kefír
- Smoothie

NAOBĚDVAT SE ZDRAVĚ A CHUTNĚ

Častokrát slyšíme, že člověk by rád jedl zdravě, ale nechutná mu to. Opak je pravdou. Někdy jde jen o nedostatek inspirace toho, co vařit. Přitom zdravá jídla jsou mnohdy snadnější a rychlejší na přípravu než klasické tradiční české pokrmy. Uznejte sami, že knedlo-vepřo-zelo nebo poctivá svíčková zaberou nejednu chvilku u plotny. Nakonec člověk musí uznat, že je lepší jíst zdravě a vyváženě, protože i tyto pokrmy jsou chutné, a ušetřený čas za zdoluhavé vaření využít jinak – například trávit čas s rodinou, partnerem, přáteli nebo s domácím mazlíčkem...

TORTILLA S MASEM

Máte rádi kebab? Pak se vám jistě zalíbí tato domácí varianta. Již hotové tortilly zakoupíte v dnešní době snad v každém větším supermarketu. Navíc si můžete vybrat také bezlepkovou variantu. Dále se už fantazii meze nekladou. Pro názorný příklad uvedeme například kuřecí maso, které nakrájíte na nudličky a orestujete na pánvi. Můžete však použít také jiný druh masa. Obsah tortilly je pak čistě na vás a na tom, co máte rádi. Přidejte třeba jogurtový dresink, sýr Gouda nebo plísňový sýr, ledový salát, cherry rajčátka, olivy či kukuřici. Zkrátka to, co máte rádi. Tortilly můžete buď opéct nasucho na pánvi a následně do nich zabalit obsah, nebo je po zabalení náplně opečte v kontaktním grilu. Celá příprava tohoto chutného oběda přitom zabere sotva 30 minut.



SALÁT Z ČERVENÉ ČOČKY

Na tento rychlý salát budete potřebovat následující ingredience:

- červená čočka: 250 g
- zeleninový vývar: 600 ml
- kari pasta: 1 PL
- cibule: 1 ks
- šunka: 100 g
- limetková šťáva: 1 PL
- olivový olej: 4 PL
- sůl
- pepř

Nejdříve přiveďte zeleninový vývar k varu a poté v něm začněte vařit opláchnutou čočku, spolu s půlkou kari pasty. Červená čočka se uvaří zhruba do 15 minut. Pak už jen přidáte šťávu z limetky, dochutíte solí a pepřem, přimícháte zbylou kari pastu a olej. Pokud chcete, můžete do vzniklé zálivky přimíchat trochu zeleninového vývaru, ve kterém jste vařili čočku. Poté na oleji nechte do zlatova orestovat cibulku, spolu s nakrájenou šunkou. Nakonec vše smíchejte.

Salát z červené čočky lze podávat teplý i studený. Je tedy skvělým krabičkovým jídlem do práce i na cesty. Navíc, červená čočka nezpůsobuje pocit nafouklého břicha ani nadýmání. Další výhodou je, že tento druh čočky není nutné předem namáčet a celá příprava pokrmu zabere přibližně 20 minut času.

S VEČERÍ DO POLOSÝTA

Říká se, že zatímco obědvat by měl člověk sám, o večeři by se měl rozdělit. Není úplně ideální, abychom ulehali do postele přejevení k prasknutí. Také proto, že ačkoliv naše tělo tráví a spaluje i během spánku, tak večer již nemáme fyzickou aktivitu. I mysl se lépe uklidní a budeme snadněji usínat. Zajídání stresu po večerech má za efekt, že nastoupí jen chvilkový pocit blaženosti, kdy se naší myslí uleví, ale později přichází rozmrzelost nebo podrážděnost, kdy jsou tyto pocity navíc mnohdy spojené také s výčitkami právě z toho, co jsme snědli. Zapomeňte tedy na sladkosti, mlsání nebo obrovské porce večere a zkuste to jinak. Například polévky jsou skvělou variantou pro večerní pokrmy. Nejenže zahřejí a příjemně nás naladí na večerní atmosféru, ale také zasytí. Horká polévka opravdu dokáže dodat pocit sytosti, aniž bychom snědli 500g steak a hranolky. Kromě toho mají polévky také

blahodárné účinky na naše zdraví. Například zeleninový nebo kuřecí vývar. Ten je považován za „babský lék“ již od pradávna. Pokud na vás „něco leze“, přichází chřipková sezóna nebo jen chcete podpořit svou imunitu, pak je čas na polévku. A mimo jiné jsou vhodným pokrmem také při kocovině. Jen tak pro případ, kdyby se to někdo hodilo...

POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPA

Věděli jste, že červená řepa je pro lidské tělo neuvěřitelně zdravá a přínosná potravina? Červená řepa navíc skvěle napomáhá trávení, což je pro večerní pokrm jako stvořené. Tak proč si z ní nepřipravít také polévku.

Ingredience:

- 400 g červené řepy očištěné
- 250g očištěné mrkve
- 80g cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 L kvalitní pitné vody
- 2 bobkové listy nebo na špičku nože mletého
- na špičku nože mletého nového koření
- 1 rovná lžička mletého kmínu
- 1 rovná lžička koření „Horalka“
- mořská sůl, cca 1 rovná čajová lžička nebo dle chuti
- špetka Asafoetidy (nemusí být)
- 1 rovná čaj lžička kurkumy
- 1 lžička sójové omáčky „Tamari“
- 1 lžička panenského kmínového oleje
- petrželová nať čerstvá nebo mražená
- kozí sýr na zpestření a dochucení polévky
- vařící voda na doplnění množství polévky

VARIANTA Z ČERSTVÝCH SUROVIN

Řepu okrájíme, omyjeme a podélně rozkrojíme. Jednotlivé kousky nakrájíme na tenčí plátky, aby se řepa stihla uvařit souběžně s mrkví, která nepotřebuje tak dlouhou dobu varu. Mrkev též očištíme a nakrájíme na kolečka a očištěnou cibulku a stroužek česneku na menší kousky. Vše vložíme do hrnce a zalijeme odměřeným množstvím vody. Přidáme sůl a uvedené koření. Kuličky nového koření se v hotové polévce před mixováním těžko hledají, proto je lepší je nahradit kořením mletým.



Polévku dáme vařit a vaříme tak dlouho, až je i řepa příjemná na skus. Vše se bude vařit 30–40 minut. Polévku odstavíme a necháme chladnout. Pak ji promícháváme a vylovíme koření, které nemáme v mleté podobě. Ještě horkou můžeme přímo v hrnci rozmixovat ponorným mixérem nebo ji prochladou rozmixujeme v klasickém mixéru. To záleží již na tom, jakou chcete mít její konečnou konzistenci. Řepnou polévku ochutnáme, a je-li příliš hustá, doplníme vyvařenou vodu právě vařící vodou do vhodné konzistence. Dochutíme sójovou omáčkou Tamari a lžičkou kvalitního oleje. Já jsem volila kmínový, ale určitě bude vhodný i jiný panenský olej, který máte doma. Při servírování můžeme polévku ozdobit a dochutit kozím sýrem a zelenou natí.

RYCHLÁ VARIANTA Z PŘEDVAŘENÉ ŘEPY

V těch obdobích roku, kdy červenou řepu syrovou sháníme těžko, bývá k dostání vakuovaná varianta. Tato řepa je již uvařena a tím se příprava polévky velice urychlí, neboť uvaření pokrácené mrkve, cibule a česneku bude trvat cca 15 minut od varu. Navíc v hrnci, kde ještě není polévka obarvena řepou, lépe uvidíme koření, které je určeno k vyjmutí. Suroviny jsou stejné, jen červenou řepu použijeme již předvařenou. Vakuovanou předvařenou červenou řepu vyjmeme z obalu, opláchneme a nakrájíme na kousky. Dodáme ji do hrnce k již uvařené polévce, ze které jsme vyjmuli koření v celku. Studená řepa polévku ochladí a nám zbývá jen vše rozmixovat, popřípadě doplnit vařící vodou, je-li příliš hustá, dochutit jako u první varianty a servírovat. Podáváme s nasucho orestovaným kváskovým chlebem. Kdo má bezlepkovou dietu, zvolí si třeba rýžové pufované chlebičky. Opět je výborné polévku dochutit pikantním kozím sýrem.

(zdroj receptu na polévku: <https://www.varimezdrave.cz/jemna-polevka-z-cervene-repy>)

NEZAPOMEŇTE NA MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléko je téměř zázračné. Přirozená potravina, která nám dává život. Vždyť na něm v prvních týdnech vyrůstají mláďata savců, člověka nevyjímaje. Dokáže nám zajistit vše potřebné pro růst právě v době, která je ve vývoji nejzásadnější a nejrychlejší.

Málokterá potravina obsahuje všechny důležité základní živiny. Mléko však ano. A tak v něm najdete bílkoviny, cukry i tuk. Tou asi nejsledovanější je právě množství bílkovin a jejich dobrá vstřebatelnost. Ne z každé potraviny, která bílkoviny obsahuje, je naše tělo dokáže dobře zpracovat. Kromě bílkovin je mléko zdrojem mnoha vitamínů – A, B, D, E). Nesmíme zapomenout na podstatné množství vápníku. Podle odborníků bychom měli zkonsumovat dvě až tři porce mléčných výrobků denně.

VÁPŇÍK

Vápník je důležitý nejen pro děti, které rostou, ale i pro ženy v menopauze. Udrží dobrý stav kostí, zubů. Však kosti a zuby jsou jím tvořeny z 99 procent. Tuto minerální látku však potřebujeme také pro činnost srdce, svalů, pro regulaci krevního tlaku apod.

Věděla jste, že 80 procent denní dávky vápníku vám zajistí pouhých 100g tvrdého sýra? Tak se s chutí zakousněte.

Ovšem pozor, nestačí jednou za čas si dopřát „vápníkovou bombu“ a pak zase dlouho tělo šidit. Důležité je dodávat mu ho kontinuálně. Jinak začne čerpat z vlastních zásob a odebírat ho právě zubům či kostem. Pak se nám budou snadno lámat. Člověk by měl denně přijmout v průměru 1000 až 1200mg vápníku. Ještě více pak těhotná a kojící ženy, dospívající děti a mládež a také senioři. Právě mléčné výrobky jsou oproti jiným potravinám, které

také obsahují vápník, ideálním zdrojem, protože tělo ho z nich vstřebá až 30 procent.

BÍLKOVINY

V mléce najdeme mnoho kvalitních bílkovin, které naše tělo potřebuje jako základní stavební prvek pro svaly. Oproti jiným potravinám je skvělé, že ji naše tělo využije až z 95 procent. To dokáže snad jen vaječný bílek.

VITAMÍN D

Další důležitá složka, kterou nutně potřebujeme pro zdravé tělo. Ovšem právě stredoevropanům se ho nedostává. Vitamín D z převážné většiny získáváme ze slunečních paprsků. V zimě je to ovšem problém. Naštěstí ho najdeme i v mléčných výrobcích.

ZDRAVÉ JÍDLO BEZ LEPKU

Dnešní společnost je silně ovlivňována trendy moderní doby – především potom trendy ve stravování. Těch je mnoho a ne jeden z nás se v nich pomalu začíná ztrácet. O čem se nyní hodně mluví, je bezlepková strava. Je pro naše tělo vhodnější stravovat se produkty bez lepku i v případě, že nejsme přecitlivělí na lepek? Pojďme si objasnit, o jaký druh stravování vlastně jde, kdy je tento styl vhodný a kdy nikoliv.

KDY JE LEPEK POTŘEBA?

V některých výrobcích je lepek vyloženě nenahraditelný, aby byl výsledek dokonalý. Třeba u těsta na pizzu. V tomto případě je ideální použít mouku s vyšším obsahem lepku. Docílíme tak vyšší křupavosti a pohlednějšího vzhledu pizzy. Stejně tak tomu je u pečiva, které je zase vláčnější a nadýchanější. Lepek navíc dodává těstu pružnost a lepkovitost, čímž zaručí u finálního produktu menší drobitost.

VYHÝBAT SE LEPKU, ČI NE?

Údajně konzumujeme potraviny s lepkem jen z důvodu, že je to v naší zemi zvyklostí. Mnozí z nás si nedokáží představit snídani bez müsli, oběd bez těstovin s kečupem a večeři bez rohlíku se šunkou. Pokud jste zdravý jedinec, klidně si tyto zvyklosti dopřávejte dál. Jen dejte pozor na množství. Lepek vám v přiměřené míře neuškodí. Nic se ale nemá přehánět. Čím více budete tyto produkty konzumovat, tím větší úsilí musí váš zažívací trakt vynaložit, aby je zpracoval. Obsahují totiž hůře stravitelné bílkoviny. Dá se tedy říci, že samotný lepek pro lidstvo nebezpečný není. Nebezpečné je množství, které zkonsumujeme. Proto doporučujeme zařadit do jídelníčku i přirozené bezlepkové potraviny, které odlehčí stravování.

NESNÁŠENLIVOST LEPKU

Může se projevit kdykoliv během života. A když se jednou ukáže, už neustoupí. Celiakie. Autoimunitní onemocnění, kdy dochází k nesnášenlivosti lepku. Ve střevech začínou vznikat obranné látky proti lepku, které poškozují sliznici tenkého střeva a dochází k chronickému zánětu a následné poruše trávení. Imunitní systém se v tuto chvíli začíná bránit. Chce se zbavit škůdce. Typickým projevem jsou bolesti břicha a pocit nadmutí. Přechází v postupné nechutenství a vytrvalé průjemy či nepříjemnou zácpu. Může končit velkým úbytkem váhy, případně i silnými psychickými problémy. Pokud vás vyzozorujeme citlivost na lepek, můžeme se podle toho zachovat. Jídlo, které nesneseme, snadno nahradíme za vhodnější, které naše tělo přijme lépe. Dnes to již není problém. Bezlepkové potraviny jsou nám maximálně dostupné. A to v různých formách a bez kompromisu s chutí.

Tatra

**S MLÉKEM
TO UMÍME.**



Mlsni si nejmlsavější mlsání





ZDRAVÉ BOSÉ OBOUVÁNÍ...

POŘÍDIT SI KVALITNÍ BOTY, VE KTERÝCH NAŠE NOHA NEBUDE TRPĚT, ALE NAOPAK PROSPÍVAT, JE TAK TROCHU VĚDA, A NE KAŽDÝ VÍ, ČÍM SE PŘI VÝBĚRU NOVÉ OBUVI ŘÍDIT A NA CO MYSLET. I PROTO SE NAŠE PRVOTNÍ NADŠENÍ Z NOVĚ KOUPENÝCH BOT ČASTO MĚNÍ V NÁSLEDNÉ ROZČAROVÁNÍ.



Lidská noha je po srdci nejvíce zatěžovaným tělesným orgánem. Zároveň je však také nejvíce zanedbávanou částí těla. Zatímco propagaci péče o ostatní části těla je poskytnuto hodně prostoru, zdraví nohou je věnována jen minimální osvěta. V důsledku toho jsou naše nohy často „napěchovány“ do tvarově i materiálově nevhodné obuvi, a dokud se samy nepřihlásí bolestmi, ani si na ně nevzpomeneme. Lékaři pak tráví hodně času napravováním škod, jimž se dalo snadno předejít výběrem správné obuvi.

Jak na zdravý vývoj nohy od prvních měsíců až do smrti? Přehled odborných doporučení jsme pro vás nachystali ve spolupráci s fyzioterapeutkou Romanou Cihlářovou:

PRVNÍ KRŮČKY

Když vaše miminko začíná lézt, měli byste ho nechat naboso. Nebojte se chladu, studená nožička ještě neznamená zimu. Pokud nemáte podlahu jako led, postačí kontrolovat barvu pokožky a prokrvení nožky.

Dětské chodidlo potřebuje vnímat nejen materiál a strukturu povrchu, ale i jeho teplotu, což napomáhá uchování vjemů. V úzké ponožce nebo v capáčcích ztrácí noha přímé podněty od okolí. Také nepozorujete svět přes závoj nebo nechodíte s šátkem přes oči, takže pryč s nežádoucím omezením!

Pokud se vám zdá, že fáze lezení trvá dlouho, napanikařte, pro posílení zad a psychomotorický vývoj dítěte je to jedině dobře. Hlavně nekupujte chodítka ani miminko netahejte za ruce! Chodítka = škodítka, obdobně i opory typu dětský kočárek. Jen ať se dítě přirozeně zvedá u nábytku a pak rozejde do prostoru úplně samostatně, není kam spěchat.

PRVNÍ BOTIČKY

Boty nám slouží především jako ochrana před poraněním a prochladnutím, rozhodně nesmí nohu omezovat ve vývoji a funkčnosti, natož způsobit deformity. Kde prochladnutí a poranění nehrozí, tam se vyplatí v maximální možné míře chodit naboso. Pořízení prvních bot je ideální směřovat po pár měsících samostatné chůze, do té doby vydržte u capáčků.

Při výběru botiček se soustřeďte na délku a šířku. Noha při dopadu expanduje, a proto děti i dospělí potřebují v botě nadměrek (volný prostor ve špičce). U dětí nechávejte nadměrek větší (u prvních bot 6–8 mm, u aktivních chodců 10–12 mm), abyste získali prostor pro růst nohy.

V šířce rezervu nepotřebujeme. Když se bota pouze dotýká měkkých tkání, k deformaci chodidla nedochází. Rozhodně však obuv nesmí měnit pozici nohy ani způsobovat otlaky. V patě a přes nárt by měla bota sedět pevně, noha v ní nesmí kloktat.

Pokud má dítě tendence k valgositě (vbočení) kotníčků, je potřeba řešit opatkem. I to ovšem stačí až ve věku od dvou let, první krůčky nechat skutečně s minimálním omezením.

Mezi 6–8 rokem osifikují kosti a vznikají těžko měnitelné pohybové vzorce. Proto je potřeba do tohoto věku udržet dítě co nejvíce barefoot. Později již deformity vznikají pomaleji a jsou snáze vratné.

BOTY PRO TEENAGERY

Předchozí odstavec neznamená, že teenageři můžou bosé boty opustit a přejít na konvenční obuv. Naopak, měli byste se zaměřit na psychologickou stránku obouvání. Dospívající

chtějí vypadat dobře v kolektivu vrstevníků a nosit obuv, která se jim bude líbit.

Než byste je nutili do bosých bot s širokou špičkou, najdete kompromis v podobě lehce užších barefootů, které na první pohled nerozeznáte od běžných tenisek. Raději měkké a pohodlné boty, než ty konfekční s podpatkem či špatným tvarem špičky. Ostatně ani samotní teenageři, vychovaní na pohodlí bosobot, nebudou z přechodu do tvrdých a úzkých bot příliš nadšeni.

Pokud tedy dítě touží po barefootových botách, kterým ale nějaký milimetr do šířky chybí, buďte shovívaví. Lepší je od zdravých bot úplně neodradit.

BOTY PRO DOSPĚLÉ

S obdobnou filozofií byste měli přistupovat i sami k sobě. Někteří dospělí měli to štěstí, že mohli v dětství běhat naboso, takže si vypěstovali zdravé základy. Nošení běžných bot se ovšem od té doby na stavu jejich chodidel do určité míry podepsalo.

Zdravá a správně zatížená noha nemá otlaky, které obvykle pocházejí z podpatku či zvýšené špičky, ani propadlou klenbu vlivem úzké boty. U deformit chodidla stále platí, že možná nevypadají hezky, ale pokud noha dobře funguje a prokrvuje se, nemusí ani například vbočený palec působit výraznou bolest.

Pokud ovšem noha aktivně nefunguje, sebemenší odchylka může znamenat utrpení. Ortopedické vložky možná pomohou ulevit, nicméně i ty se vám budou daleko lépe nosit ve funkčních barefoot botách, než byste je vmáčkli do běžných tenisek či polobotek.

NABOSO I V ZIMĚ? ŽÁDNÝ PROBLÉM, JEN MUSÍTE NOHY PROBUDIT K ŽIVOTU

Všimli jste si, že děti často i v počasí, kdy je dospělým už chladno, sundávají boty a běhají rády bosky? A do toho je zimomřiví rodiče nutí se rychle obout. Dětským chodidlům ale ještě dobře funguje přirozená termoregulace a nejsou tak zchoulostivělá jako ta dospělá. My dospělí máme většinou pocit, že se v zimě neobejdeme bez tlustých ponožek a bot s kožíškem, hlavně, aby nohy byly v teple, jak říkávala snad každá babička. U dětí je ale krásně vidět, že je potřeba být neustále v pohybu, aby se nožky zahřály.

Základem je před zimou nohy trochu otužit. Příjemně osvěžující je chodit v mokré trávě a třeba i ve sněhu. Důležité je pak nohy pořádně osušit a dát do teplých ponožek a bot. Zkoušejte své možnosti, ale jen dokud je to příjemné. Jakmile nohy zblednou a ztuhnou, je čas jít do tepla. Pro správné prokrvení existují i cviky, kterým se chodidla zároveň posilují. Dobře funguje třeba přenášení váhy ze špiček na paty, kroužení nohou v kotníku nebo postupné zvedání a roztahování prstů.

JAKÉ KOUPIŤ ZIMNÍ BOTY

Dalším krokem v zimních přípravách je koupit si ty správné boty. Ty, co nikde netlačí, jsou dostatečně široké, tak, aby nohu nic nesvíralo. Je důležité si zvolit i odpovídající nadměrek, pro případ, že přece jen budete potřebovat tlustší ponožku. I barefoot boty se ale prodávají zateplené, buď s kožíškem, nebo podšívku. Koupit se dají i speciální termovložky s hliníkovým páskem. A abyste si udrželi nohy opravdu v teple, je důležité pořídit si zimní boty nad kotníky, protože právě kolem kotníků uniká nejvíce tepla.

Líné nohy holé neštěstí



Nohy jsou naše pilíře, od fungování chodidla se odvíjí práce zbytku těla.

Nemačkejte nohy v botách, vybírejte obuv přizpůsobenou tvaru chodidla.

S barefooty předcházíte komplikacím a eliminujete naučené zlovyky.



BAREFOOT BOTY PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

www.littleshoes.cz

**little
shoes**

POZOR NA ÚRAZY...

KAŽDOROČNĚ PŘIPADÁ NA 17. ŘÍJNA SVĚTOVÝ DEN ÚRAZŮ, KTERÝ MÁ POUKÁZAT NA NUTNOST OSVĚTY A PREVENCE V OTÁZCE DROBNÝCH I VÁŽNĚJŠÍCH PORANĚNÍ. V ČESKÉ REPUBLICE JE ÚRAZ PŘÍČINOU KAŽDÉ DESÁTÉ PRACOVNÍ NESCHOPNOSTI. K NEJČASTĚJŠÍM PATŘÍ DROBNÁ ZRANĚNÍ, JAKO JSOU VYMKNUTÉ KOTNÍKY, ZLOMENINY KONČETIN ČI POPÁLENINY. VYPLÝVÁ TO Z ÚDAJŮ ÚSTAVU ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR.



D Přestože drobná zranění pacienti obvykle léčí v domácím ošetřování, u těžších případů není výjimkou hospitalizace. Pobyt v nemocnici si obvykle vyžádá nějaký druh nitrolebního poranění, těsně následuje zlomenina stehenní kosti. Zranění stráví v nemocnici v průměru týden, složitější zlomeniny mnohdy vyžadují až dvojnásobnou délku hospitalizace.

Z údajů Ministerstva zdravotnictví dále vyplývá, že mezi zraněnými převažují muži, v některých případech až dvojnásobně. Největší rozdíly mezi počtem zraněných obou pohlaví jsou v případech zlomenin lebečních a lícních kostí, kde muži trojnásobně převažují nad ženami. Průměrná délka léčby úrazu je okolo padesáti dnů. Úrazy se samozřejmě nevyhýbají ani dětem. Pojišťovny pravidelně zaznamenávají zvýšení počtu dětských úrazů začátkem školního roku. Ve srovnání s prázdninami jich loni bylo téměř o pětinu více. Nejvíce narostl počet úrazů u dětí ve věku od 11 do 14 let, a to o více než polovinu. Začátek školního roku tak pro děti bývá nejrizikovějším obdobím.

Ve škole se děti nejčastěji zraní při míčových hrách a výjimečné nejsou ani úrazy při pádu ze židle. V září a říjnu nám také opakovaně přibývají úrazy po pádu na kolečkových bruslích nebo při jízdě na kole.

U věkových kategorií od 11 do 14 let a od 15 do 18 let v počtu úrazů výrazně vedou chlapci, mají jich až o polovinu více než dívky. Jiné je to v kategorii od 6 do 10 let, kde je úrazovost téměř vyrovnaná, mírně vedou chlapci.

A CO KDYŽ TO NEVYJDE?

Pokud se nám podaří zabránit větším úrazům, určitě i tak budeme muset řešit různá drobná poranění. Drobná poranění patří mezi úrazy, které vznikají při běžné práci v domácnosti, v zaměstnání, ale i během sportovních nebo odpočinkových

aktivit. Obvykle svým rozsahem nevyžadují odborné lékařské ošetření a zranění si je ošetřují svépomocí.

Drobné rány jsou obvykle povrchová poškození v rozsahu několika milimetrů či centimetrů, mohou, ale nemusí, krátce krváčet. Jejich typ se rozlišuje podle vzniku, existují poranění řezná, sečná, bodná, zhmožděná nebo tržná s hlubším poškozením. Mezi povrchové rány pak patří praskliny, odřenyiny a puchýře. Do drobných zranění se mohou řadit i rozsahem menší popáleniny 1. a 2. stupně. Podle typu zranění odborník dokáže odvodit časový průběh hojení. Drobná poranění se zpravidla dobře hojí do tří týdnů, což je standardní doba fyziologického hojení akutní rány.

PROSTŘEDKY K OŠETŘENÍ PORANĚNÍ

A ČÍM OŠETŘIT PORANĚNÍ, ABY SE HEZKY ZAHOJILO?

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

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

Antiseptické mřížky (Inadine, Physiotulle, Atrauman Ag, Bactigras, Xeroform, Cutimed sorbact, Actilite): představují základ



HemaGel[®] NEW

PATENTEM CHRÁNĚNÝ
POLYMER IPN



URYCHLUJE HOJENÍ AKUTNÍCH I CHRONICKÝCH RAN

- › Bércové vředy
- › Proleženiny
- › Kožní defekty u pacientů s diabetem



www.hemagel.cz

Zdravotnický prostředek. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

INZERCE

VESELÉ VÁNOCE

vám přejí

LÉKÁRNY ipc



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

při ošetření drobných úrazů. Jejich síťová struktura má za úkol snížit přilnavost k ráně a usnadnit snímání krytí z poranění.

Hydrokoloidy (Granuflex, Granuflexthin, Comfeel, Nu-dermpo 3): jsou materiály svým vzhledem imitující kůži. V kontextu s malými rány představují ošetření bez nutné fixace, k přirozenému odloučení, odstranění krust a k použití v situaci, kdy rána jasně vykazuje dobré známky hojení, má minimální sekreci. Terapeutická krytí ve sprejové formě (Argogen spray, Biospray): jsou praktickou pomůckou k rychlé aplikaci včetně použití na povrchová plošná poranění s minimální sekrecí.

Polymery se stříbrem (Mepilex Ag, Askina Calgitrol Ag): jsou v ošetření drobných poranění určitou nadstavbou a krytím, které má pro pacienta větší pohodlí, tj. lepší efekt, absorpci sekretu, zklidnění bolesti a dobré snímání. Vzhledem k ceně a typu materiálu jsou určeny pro výměnu po dvou a více dnech. Masti a pasty s antiseptickou látkou (Braunovidon, Betadine mast, Askina Calgitrol pasta): oproti již zmíněným mřížkám nedochází k tak rychlému uvolnění antiseptické látky do rány a při zvýšené sekreci mohou ránu spíše macerovat.

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

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

JAK VYBRAT SPRÁVNOU NÁPLAST

Pro ošetření některých ran je nutná náplast. Na trhu je jich velké množství, jak vybrat tu správnou? Pojdme se podívat, co vše trh nabízí...

PRUŽNÉ ODOLNÉ NÁPLASTI

Jedná se o textilní elastické náplasti ze zesíleného materiálu, který dokáže odolávat zesíleným nárazům a tření. Vhodné



jsou především na ošetření drobných poranění prstů, kloubů. Využívány jsou často při sportu nebo při manuálních pracích. Poskytují maximální krytí rány, ve středu umístěný polštářek chrání proti tlakům a nárazům.

OMYVATELNÉ VS. VODĚODOLNÉ NÁPLASTI

Zatímco omyvatelné náplasti poskytují ochranu zranění pouze při krátkodobém kontaktu s vodou, např. mytí rukou, voděodolné náplasti jsou vhodné pro delší pobyt ve vodě (bazén, venkovní koupání apod.)

HYDROGELOVÉ NÁPLASTI

Hydrogelové neboli hydrokoloidní náplasti se používají na řezná poranění, odřeniny, mozoly a kuří oka, opary, puchýře, popáleniny. Na středu obsažené polštářky jsou napuštěné látkou, která může podporovat hojení. Jedná se například o glycerin nebo kyselinu salicylovou. Náplasti fungují na principu vlhkého hojení. To znamená, že gelový polštářek náplasti reaguje se sekretem z rány a vzniká vlhký gel, který chrání ránu.

KAPSAICINOVÉ NÁPLASTI

Kapsaicinová náplast účinně a dlouhodobě pomáhá při bolestech svalů a kloubů. Jedná se o náplast hřejivou, kdy zhruba do 20 minut po jejím nalepení cítíte úlevu a příjemné teplo, které trvá až 8 hodin. Hlavní složkou hřejivé náplasti tvoří kapsaicin, přírodní látka získávaná z vybraných druhů paprik. Kapsaicinové náplasti silně prohřejí pokožku a pacient cítí jiný podnět než bolest.

NÁPLASTI VE SPREJI

Po aplikaci spreje na pokožku, vznikne na zranění ochranný film, který ránu desinfikuje a zároveň chrání. Po zaschnutí působí na pokožce jako další ochranná vrstva, která podporuje hojení.

NÁPLASTI NA CÍVCE

Jedná se o náplasti, které neslouží k přímé aplikaci na ránu. Ve zdravotnictví plní funkci fixační. Používají se například k připevnění obvazů, krytí, cévek, měřicích přístrojů apod. Na trhu se prodávají v různých šířkách, ale také délkách, které jsou na cívce navinuty.

NÁPLASTI SE STŘÍBREM

Jedná se o krycí náplast, která je vhodná pro rány ohrožené infekcí, například při pooperačním hojení apod. Krytí obsahuje speciální vrstvu, ze které se po zvlhčení uvolňují ionty stříbra. Ty mají baktericidní účinek a snižují riziko možné infekce.



Akutol™ sprej na popáleniny

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

+ ZAHOJ!



Pomocníci **+** při drobných poraněních



+ DEZINFIKUJ!

+ ZASTAV!

+ OBVAŽ!

+ ZAHOJ!

+ ODSTRAŇ!

Doplňte si lékárníčku
českými produkty
první pomoci pro celou rodinu.

www.akutol.cz

K zakoupení v každé dobré lékárně a v e-shopech



JAK ZŮSTAT ZDRAVÝ? ZÁKLADĚM JE SILNÁ IMUNITA

RÝMA, KAŠEL, HOREČKA A POŘÁD DOKOLA? POKUD JE TO I VÁŠ PŘÍPAD S NÁSTUPEM CHLADNĚJŠÍ ČÁSTI ROKU, JE NA ČASE ZAMYSLET SE NAD POSÍLENÍM IMUNITY.



Klíčem k pevnému zdraví je silný imunitní systém. Ne nadarmo je českým ekvivalentem slovo „obranyschopnost“. Jejím úkolem je totiž bránit naše tělo před nejrůznějšími škodlivými vlivy a udržovat ho zdravé. Existuje celá řada léty prověřených způsobů, jak svou imunitu můžete posílit. Základem je celkově pozitivní přístup ke zdravému životnímu stylu – vedle zdravé stravy také třeba přiměřený pohyb a pobyt venku. Pokud tápete, máme pro vás ucelený pohled a užitečné tipy pěkně pohromadě.

DVA DRUHY IMUNITY ANEB KTERÝ SE KDY ZAPOJÍ?

Viry, bakterie, toxiny, ale například i nádorové buňky působí každý den na náš organismus a mohou ohrozit naše zdraví. Naštěstí je lidské tělo vybaveno mechanismem, který dokáže proti nepřítelům bojovat. Záleží však, s jakou silou a jak dlouho bude odolávat.

Imunitní systém pak využívá k boji proti „záškodníkům“ hned několik nástrojů.

Jako první nastupuje takzvaná nespecifická imunita. Mezi ni se mimo jiné řadí i první bariéra, která bacilům brání proniknout do těla. Je jí kůže a sliznice. Obrana je jednak mechanická a jednak kůže i sliznice obsahují buňky, které umí nebezpečí rozeznat a umožní bílým krvinkám včas zakročit.

Dalším „nástrojem“ nespecifické imunity je zánět. Ten je spouštěn chemickými signály, které k inkriminovanému místu přilákají bílé krvinky a proteiny, které se naváží na vetřelce a zlikvidují ho.

Lidské tělo dále disponuje i specifickou imunitou. Mechanismus je sice pomalejší, zato má schopnost si záškodníka zapamatovat. Po rozpoznání patogenu bílé krvinky zahájí tvorbu protilátek. Zajímavé také je, že zatímco s nespecifickou imunitou se rodíme, specifická imunita se začne rozvíjet až po narození a vyvíjí se celý život.

IMUNITU JE TŘEBA SI HÝČKAT

Bez dobré imunity bychom nemohli v normálním životě fungovat. Naštěstí je hned několik způsobů, jak lze naši obranyschopnost posílit.

SEDM KROKŮ K „NEPRŮSTŘELNÉ“ IMUNITĚ

JÍDELNÍČEK JAKO ALFA A OMEGA

Důležitou a každodenní rutinou pro posilování imunity je zdravá a pestrá strava. Klíčový je pravidelný přísun vitamínů. Pro imunitní systém je důležitý především vitamín C. V posledních letech se ale ukazuje, že i vitamín D má zásadní význam. Dále naši obranyschopnost podporují vitaminy skupiny B, vitamin E, ale také minerální látky jako selen či zinek.

Kromě vitamínů a minerálů je zapotřebí dodávat tělu i další důležité látky. Správný poměr tuků, bílkovin a sacharidů v potravě udržuje naše tělo v dobré kondici. Vlákna, která patří mezi sacharidy, zase pomáhá udržet zdravé střevo, ve kterém sídlí mikroorganismy podílející se na správném fungování imunity.



Nezdravější je dodávat všechny tyto živiny tělu v přirozené podobě. Tedy jíst velké množství zeleniny, ovoce, luštěnin a zařadit do jídelníčku i ořechy, celozrnné potraviny, popřípadě kvalitní maso.

Důležité je také dbát na dostatečný pitný režim, přičemž nejvhodnějším nápojem je čistá neperlivá voda, doplnit ji můžete o různé neslazené ovocné či bylinné čaje.

Naproti tomu je na místě omezit rafinovaný cukr a s ním i sladkosti a slazené limonády, dále polotovary, bílé pečivo, potraviny připravené na přepáleném tuku a také omezit sůl.

POHYBEM PROTI NEMOCEM

Kvůli zvýšení fyzické kondice nemusíte hned běžet do posilovny, zpočátku budou stačit pravidelné procházky na čerstvém vzduchu. Výtah vyměnit za schody, popřípadě si najít nějakou zajímavou sportovní aktivitu ve vašem okolí přiměřenou věku a zdravotnímu stavu. Vyjíždky na kole či koloběžce, lekce pilates nebo jógy či pravidelné plavání příjemně protáhnou tělo a zrelaxují mysl.

Kdo se chce vyhnout většímu kolektivu, může využít i online lekce, které po zkušenostech z pandemie nabízí mnoho cvičitelů a lektorů. Zacvičit si pod odborným vedením tak můžete i ve vlastním obýváku.

VYHNĚTE SE ZBYTEČNÉ ZÁTĚŽI

Vyvarujte se situacím, které vás zatíží, a přitom se jim lze vyhnout. Například cesta v přetopené a lidmi přeplněné hromadné dopravě není vždy nezbytná. Zbavte se neřestí, jako je kouření či konzumace alkoholu.

ZDRAVÉ STŘEVO ROVNÁ SE SILNÁ IMUNITA

Mikroorganismy, které sídlí ve střevním traktu lidského těla, jsou pro obranyschopnost organismu velice důležité. Celkem ve střevě žije přes pět set druhů bakterií, ale také různé druhy virů, hub či prvoků a dohromady váží kolem půl kilogramu. Jejich metabolická aktivita je srovnatelná s metabolickou aktivitou jater.

U zdravého člověka je většina z nich zdraví prospěšná. Střevní mikroorganismy pomáhají s trávením a vstřebáváním některých látek z potravy, zneškodňují toxické látky a brání jejich pronikání do těla, tlumí zánětlivé procesy a působí i jako bariéra proti virům. Také ovlivňují celkový vývoj imunitního systému.

Jedním ze způsobů, jak podpořit fungování imunitního systému, tak je udržovat zdravá střeva a s nimi i jejich zdravou mikroflóru. To lze do značné míry ovlivnit vhodnou stravou. Díky ní se totiž do organismu dostávají důležité látky v přirozené, dobře stravitelné podobě. Pro správné fungování střevní mikroflóry jsou

důležité potraviny obsahující vlákninu. Ta je obsažena především v zelenině, luštěninách, ovoci a také celozrnných potravinách. Vhodná je dále konzumace potravin, které obsahují prospěšné bakterie. Jsou to zejména fermentované potraviny jako kysané zelí, živé jogurty, kefír či kombucha.

Podpořit zdraví svého střeva můžeme i konzumací prebiotik, například cibulí či česneku, a také probiotik. Přípravků s jejich obsahem je na trhu celá řada.

- Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —

MEDICINÁLNÍ MALTONOVÁ VÍNA
A BYLINNÉ SIRUPY



Nedostatek železa?

Již od roku 1897 se při sideropenické anémii používá pro doplnění železa medicínální maltonové víno **MALTOFERROCHIN**.

Díky přírodnímu a osvědčenému složení je vstřebávání železa z tohoto sladového vína s obsahem extraktů z kůry chinovníku lékařského nejen efektivní, ale především dlouhodobě skvěle tolerované.

Ačkoliv se v minulosti doporučoval Maltoferrochin i pro děti a mladistvé, dnes ho pro tuto indikaci i mírný obsah alkoholu diskvalifikuje.

Protože právě u mladistvých dívek a těhotných žen je výskyt sideropenické anémie největší, vyvinula firma Dr. Svatek nové sladové sirupy:

Medicínální **Sirup Maltoferrochin**, který je nealkoholickou variantou vína a to včetně obsahu iontů železa a extraktu Chinovníku lékařského a **Sirup Na železo**. Tato varianta je díky absenci jak alkoholu, tak chininu vhodná pro děti i těhotné ženy.

DRSVATEK.CZ

Údolní 212/1, 147 00 Praha 4 - Braník | +420 737 978 608 | info@herbadent.cz

KDYŽ TO NEJDE PŘÍRODNÍ CESTOU

Ne vždy totiž dokážeme potřebnou dávku probiotik zvládnout sami stravou. Může za to náš nedokonalý jídelníček, ale třeba také oslabení organismu při nemoci. Výrazný vliv na ně má také užívání některých léků, zvláště antibiotik. V takovém případě můžeme sáhnout po potravinách obohacených o probiotika. Jak je poznáte? Ve složení najdete názvy jako bifidobakterie, lactobacillus atd. Doplnit je můžete také prostřednictvím doplňků stravy, kterých je na trhu velké množství, jde jen o to, vybrat ten správný. Je důležité, abychom je tělu nabízeli opravdu každý den. Ve střevě totiž nevydrží déle než týden. Pokud tedy svá střeva nebudeme probiotiky dostatečně živit, budeme náchylní k nemocem, špatně nám to bude trávit, přidá se únava, nafouklé břicho atd. Nedostatek probiotik se také může podepsat na naší pokožce.

MIMINKA

Probiotika jsou důležitá také v případě našich nejmenších pokladů. Pokud jejich střevní mikroflóra nefunguje správně, hrozí jim plynatost, koliky, reflux, kožní potíže včetně ekzémů. A každá maminka chce své miminko hýčkat.

Příroda si poradí, kojenci mají zajištěna probiotika v té nejlepší formě, v mateřském mléce. Pokud se však maminka dobře stravuje a sama jich má dostatek. Když její strava obsahuje fermentované potraviny, zakysané

výrobky a vše, co jsme zmínili výše, měla by tímto způsobem miminku zajistit dostatečnou dávku probiotik.

Jiná situace nastane, když žena jídelníček neřešila, nebo dokonce „hřešila“, jedla hodně cukru a nezdravých pochutin. To vše naruší nejen její střevní mikrobiom, ale i mikrobiom miminka. Ne vždy však za to může pouze nevhodná strava. Například při porodu císařským řezem je dítěti odepřeno přijít do kontaktu s vhodnými vaginálními bakteriemi.

Co můžete udělat vy? Pokud kojíte, vylepšete vlastní jídelníček. Někdy je ale potřeba sáhnout po alternativách. U malých dětí je však nutné být velmi opatrní. Jejich trávení je citlivé a nevládne to, co organismus dospělého člověka. K dostání jsou i speciální probiotické preparáty určené kojencům.

PREBIOTIKA

Abychom vám trochu zamotali hlavu, na probiotika navážeme prebiotiky. Jen jedno změněné písmenko ve slově, přitom velký rozdíl. I prebiotika jsou velmi důležitá. Je to jednoduše řečeno potrava probiotik. Je tedy důležité užívat obojí. Jedno bez druhého nebude působit. Jedině s pomocí prebiotik mohou probiotika správně fungovat.

Jsou to složky potravy, které naše tělo nevstřebává. Jsou nám hodně prospěšná, protože zvětšují objem stolice, pomáhají se zácpou, působí jako prevence

IMUNITNÍ ZÁZRAK

Právenka latnatá neboli měkčín latnatý je bylina dorůstající výšky až 110 cm. Tato jednoletá bylina pochází ze Srí Lanky a Indie, pěstuje se také v jižní a jihovýchodní Asii. Patří mezi byliny tradiční čínské a ájurvédské medicíny.

Právenka podporuje přirozenou obranyschopnost a odolnost organismu, patří mezi antioxidanty. Má pozitivní vliv na činnost jater, napomáhá jejich pročištění. Užíváním právenky podpoříme normální činnost oběhové a dýchací soustavy. Je vhodná k udržení normální hladiny glukózy v krvi. Je doporučována pro udržení (pre)menstruačního a menopauzálního komfortu.



Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

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

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



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



www.vegall.cz

INZERCE

Štít pro vaši imunitu, podpora střevní mikrobioty



BioGaia®
Pro vaše neviditelné hrdiny

Klinicky prověřená probiotika BioGaia® s vitamínem D

Probiotika *L. reuteri* Protectis®

- ✓ lidskému organismu přirozené bakterie
- ✓ napomáhají utvářet a udržovat vyváženou střevní mikrobiotu

Vitamin D v doporučené denní dávce

- ✓ podporuje správnou funkci imunitního systému
- ✓ kapky: 400 IU vitamínu D (pro děti od 2. týdne)
- ✓ tablety: 800 IU vitamínu D (od 12 let)



DOPLŇKY STRAVY

před střevními obtížemi, snižují cholesterol, pomáhají vstřebávat vitamíny a minerální látky.

Nejvýznamnějším prebiotikem je rozpustná vláknina inulin. Co dokáže? Podporuje trávení, snižuje cholesterol, zlepšuje stolicí, a ještě zatočí s přebytečnými kily. Podává se také při léčbě cukrovky.

STUDENÁ, TEPLÁ, STUDENÁ...

Otužování pomáhá nejen zvyšovat odolnost, zároveň snižuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku, zlepšuje stav autoimunitních onemocnění a zmírňuje i bolesti zad či kloubů.

Klasické otužování spočívá v pravidelném sprchování chladnou vodou. Skalní a zkušený otužilci potom vyrážejí za studenou vodou v zimním období i ven do přírody. Koupou se tak v řekách, rybnících či jezerech ve vodách, jejichž teplota se pohybuje jen pár stupňů nad nulou. Do takové vody se ale bezpečně není možné ponořit bez náležité přípravy. Se zvykáním na studenou vodu je nejlepší začít na přelomu léta a podzimu, kdy je organismus v dobré kondici po teplém ročním období.

Do pravidelného otužování můžeme zařadit i saunování. I to totiž trénuje schopnost těla zvládat teplotní rozdíly. Navíc tělo, které je vystaveno vysokým teplotám začne prokukovat hormony snižující stres, což je pro imunitní systém zásadní. Tělo oslabené stresovými hormony se totiž hůře brání patogenům.

Ještě patří dodat pozor na přetápění domovů v zimním období. Speciálně v České republice nebývá v posledních desetiletích výjimkou domov vytopený i na 24 °C. To je ale podle odborníků chyba, která snižuje schopnost organismu přizpůsobovat se chladu. V zimním období pak stačí krátký pobyt venku, tělo prochladne a na rýmu, kašel a další podobné potíže je zaděláno. Proto je více než vhodné snížit teplotu v bytě na 21 °C, v místnosti, kde se spí dokonce ještě níže. Ideálně 16–18 °C. Teplejší může zůstat koupelna s 24 stupni. Koneckonců nejenže posílíte imunitu, při současných cenách energií významně ulevíte i rodinnému rozpočtu.

DBEJTE NA DOSTATEK SPÁNKU

Aby bylo v pořádku tělo, je potřeba uvést do pohody mysl. Zatímco krátkodobá stresová situace imunitnímu systému nevádí, chronický stres imunitní systém zhoršuje. Dlouhodobé vylučování stresových hormonů totiž organismus oslabuje, a může vést až k zánětlivým reakcím v organismu. S dlouhodobým stresem souvisí i nedostatek spánku. Dostatečný spánek je totiž pro fungování imunitního systému velmi důležitý. Ve spánku organismus aktivuje svůj imunitní systém a regeneraci poškozených buněk. Pokud je regenerace organismu nedostatečná, tělo potom nemá kapacity na to, aby se bránilo škodlivinám.

Do každodenního zdravého života je tak dobré zařadit i relaxaci a odpočinek pro odbourání stresu. Pomáhá pohyb, pobyt v přírodě, ale i nejrůznější koníčky od rybaření například po sbírání známek. Zkrátka cokoli, u čeho si odpočineme od běžných starostí.

PODLE NAŠICH „BABIČEK“

Každému se v praxi osvědčí něco jiného, sáhnout tedy můžete i po osvědčených „babských radách“. Doporučují se například čaje ze sušené kopřivy, echinacey, šípků či rakytníku. Kromě bylinek je možné užívat například i houby – generacemi prověřená je hlíva ústříčná.

Jako zaručený prostředek pro podporu

Imunitní funkce jsou závislé na přiměřené zásobování železem. Železo má vliv na diferenciaci a proliferaci T-lymfocytů, na aktivitu enzymů, které váží reaktivní kyslík za účelem usmrcení specifických patogenů.

ABECEDA VITAMÍNŮ ANEB KDE JE HLEDAT?

Na vitamín C jsou bohaté šípky či rakytník. Efektivně jej ale doplníme i díky citrusovým plodům, kiwi, paprikám, rajčatům či jahodám. Velmi bohaté jsou na něj i brambory, brokolice či květák a růžičková kapusta.

Vitamíny skupiny B doplníme díky luštěninám, listové zelenině, masu a vnitřnostem, ořechům, celozrnným obilninám či mléčným výrobkům.

I vitamín D můžeme částečně získat ze stravy. Najdeme ho například v mořských rybách nebo mléčných výrobcích. Hlavní způsob, jak jej ale naše tělo přijímá, je ze slunečního záření – v našich podmínkách je to však možné pouze od května do října. Dále je vhodné vitamín D tělu dodávat ve formě doplňků stravy z lékárny.

Vitamín E najdeme v rostlinných olejích, semenech, ořechách či máku.

Selen, který je také stimulatorem imunity, najdeme například v obilovinách, zelenině, mléce, mase a v mořských plodech.

Zinek, který urychluje hojení a působí proti virům, dodáme našemu tělu při konzumaci vajec, dýňových semen, ale i masa.

Pokud máme stravu pestrou, ale přesto chceme imunitu ještě více podpořit, můžeme si vybrat z celé škály rostlinných přípravků. Obrannou schopnost posiluje například hlíva ústříčná, echinacea neboli třapatka nachová nebo Aloe Vera. Výborný je také zázvor, který má protizánětlivé účinky a proti bakteriím či plísním ochrání i česnek.

zdraví se už po mnoho generací používá například i cibule. A to hned na několik způsobů. Ti odvážnější ji mohou jíst syrovou například nakrájenou na chleba s máslem. Komu štiplavá syrová cibule vadí, může si z ní uvařit čaj a dočutit ho například medem, který funguje jako přírodní antibiotikum. Nebo si z cibule a medu nebo cukru vyrobit sirup plný vitamínů.

Další o něco voňavější cestou je aromaterapie, tedy inhalace éterických olejů. Éterické oleje mají totiž protivirové, antibakteriální a protiplísňové účinky. Doporučuje se například olej z eukalyptu, tymiánu či tea tree nebo citronu. Stačí několik kapek nakapat do aromalampy.

Skvělým pomocníkem je také med. Ať již do čaje, nebo třeba prostřednictvím různých kosmetických přípravků. Například medový balzám na rty poskytuje ochranu rtům, které při různých imunitních onemocněních trpí, a je účinný i proti oparům ve všech stádiích, které, bohužel také k různým virózám patří.

IMUNITNÍ ZÁZRAK

Právenka latnatá neboli měkyn latnatý je bylina dorůstající výšky až 110 cm. Tato jednoletá bylina pochází ze Srí Lanky a Indie, pěstuje se také v jižní a jihovýchodní Asii.

Patří mezi byliny tradiční čínské a ájurvédské medicíny.

Právenka podporuje přirozenou obrannou schopnost a odolnost organismu, patří mezi antioxidanty. Má pozitivní vliv na činnost jater, napomáhá jejich pročištění.

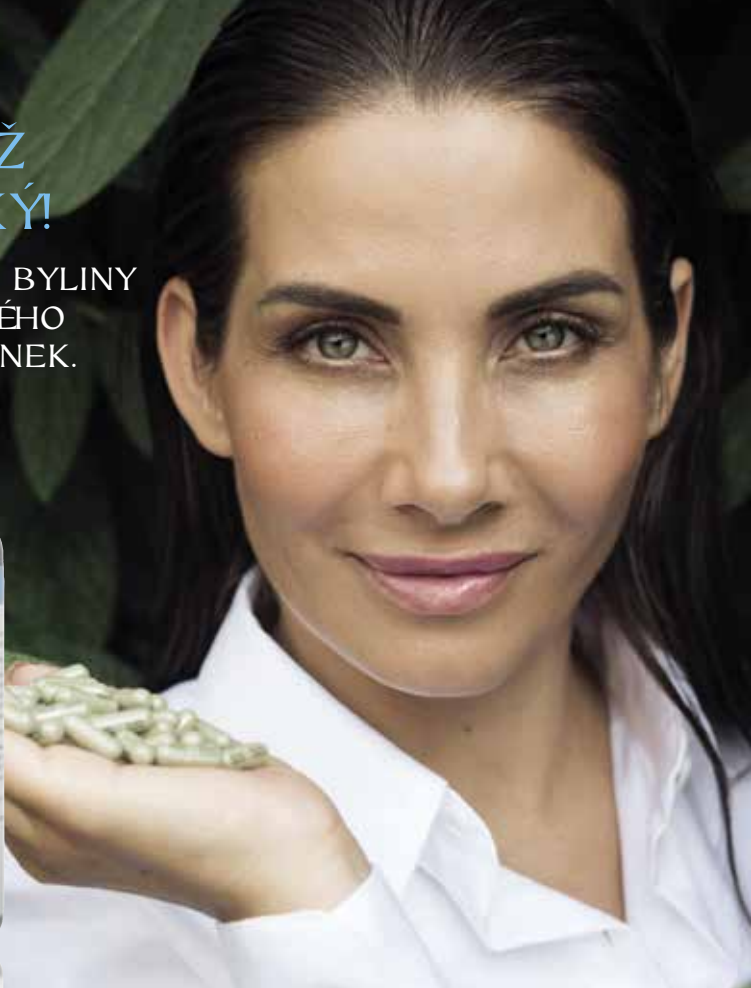
Užíváním právenky podpoříme normální činnost oběhové a dýchací soustavy. Je vhodná k udržení normální hladiny glukózy v krvi. Je doporučována pro udržení (pre)menstruačního a menopauzálního komfortu.

PRÁVENKA LATNATÁ MÁ AŽ 15X SILNĚJŠÍ ÚČINKY NEŽ OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ!

PRÁVENKU LATNATOU STEJNĚ JAKO DALŠÍ BYLINY
A PLODINY DODÁVÁME Z JEJICH PŘIROZENÉHO
PROSTŘEDÍ, DÍKY TOMU MAJÍ SILNĚJŠÍ ÚČINEK.

Společnost Herbal World, s.r.o. přichází na český a evropský trh s vlastními originálními potravinovými doplňky obsahujícími byliny a plodiny pěstované na plantážích v jižní Asii. Garantována je 100% kvalita. Odborníci za přísných hygienických podmínek plodiny zpracovávají, aby v pořádku doputovaly až k vám. Potravinové doplňky splňují normy EU a neobsahují barviva, ani chemické přísady.

Nakupujte již nyní výhodná balení, dárkové sety a mnoho dalšího...



Slevy až 33%
v e-shopu www.herbalworld.cz

IMUNworld

INZERCE

Antioxidační balíček s přírodním vitamínem C



Amazonské ovoce Camu camu pochází ze srdce Jižní Ameriky a je unikátním darem přírody, které se řadí na první místo, co se týče obsahu vitamínu C všech potravin na Zemi. Camu camu má silné antioxidační a protizánětlivé vlastnosti, jeho pravidelná konzumace pomáhá budovat zdravý imunitní systém. Camu camu nabízí významnou podporu během **nachlazení, chřipky, alergií**, ale také při **nadměrném stresu, depresích** nebo **bolestech hlavy**. Jako silná směs antioxidantů a vitamínu C podporuje **zdraví jater a očí**. Kromě toho se používá k boji proti **virovým infekcím, oparu**, používá se jako podpůrná léčba při **arteroskleróze, zánětu dásní** nebo **syndromu chronické únavy**.

Bobule Camu camu si díky koncentrovanému obsahu antioxidantů, vitamínů, minerálů a esenciálních aminokyselin právem získaly přívlastek **anti-aging**.

Moringa je zelená superpotravina s nejvyšším množstvím biologicky dostupných vitamínů, minerálů a aminokyselin v rostlinné říši. Její listy a plody jsou doslova nabitě živinami a antioxidanty. Prášek z Moringa obsahuje vysoké množství proteinů, které prokážou službu **sportovcům, osobám v rekonvalescenci, dětem, seniorům, vegetariánům i lidem s nadměrným stresem**. Moringa je rovněž ceněna pro vysoký obsah přírodních bílkovin potřebných pro stavbu svalů a pro množství vlákniny, podporující **očistný proces a šetrné trávení**. Obsahuje pro kosti a zuby nezbytný vápník, napomáhá ženám projít **období menopauzy**. Díky vysoké koncentraci všech tělu prospěšných látek dokáže pravidelná konzumace tohoto přírodního multivitamínu významně podpořit **energii, vytrvalost, odbourání stresu a duševní pohodu**.

VÍCE PŘÍRODNÍCH BYLINNÝCH PRODUKTŮ NAJDETE V NAŠEM ESHOPU www.ondrejuvobchudek.cz

☎ 776 397 843



Klíč k vašemu zdraví

- **100denní regenerace organismu a výživa buněk**
- **Alaptid – evoluční krok k regeneraci organismu**
- **Extrakt s cedru se 134 bioaktivními látkami**

AlaBio®

 THE KEY FOR LIVE

OBRANYSCHOPNOST



PREVENCE
CIVILIZAČNÍCH CHOROB



VIRY



BUNEČNÁ IMUNITA



KOLAGEN



REVITALIZACE,
VNITŘNÍ ORGÁNY



OBEHOVÝ SYSTÉM



Cedra

ELIXÍR ŽIVOTA



Po celou dobu existence lidstva obyvatelé Dálného východu užívají tento produkt v různých formách a nazývají ho „elixírem života“.

Cedra je specifický a mohutný strom o velikosti až 40 m s vlastními pravidly a hodnotami. Dožívá se více jak 500 let. Síla a nádherné vlastnosti cedrů byly mnohým našim předkům známy již před mnoha staletími. Cedra má schopnost shromažďovat energii z kosmu, kdy přes miliony jehlic ve dne v noci zachycuje a vstřebává tuto energii. Cedrové lesy Dálného východu se liší od ostatních lesů neobyčejnou čistotou a zdravým vzduchem. Vzduch cedrového lesa je prakticky sterilní. Lidé žijící v těchto oblastech užívající složky z cedru se dožívají vyššího věku.

Představujeme vám unikátní produkt pro vaše zdraví – AlaBio®

AlaBio® – Revita Complex R₁

Bioaktivní složky regeneračního produktu se extrahují z plodnic tohoto bájného stromu. Naleznete v něm 134 bioaktivních přírodních látek. Jedná se o vitamíny, minerály, mikro a makroelementy a další komponenty. Těchto 134 bioaktivních látek je neuvěřitelným životadárným revitalizačním koktejlem pro buněčnou výživu našeho těla. Balení obsahuje 90 tablet ve skleněné dóze. Doporučené dávkování je vždy

uzpůsobeno tělesné hmotnosti konkrétní osoby. Posiluje a revitalizuje imunitní systém a pohybový aparát.

Naturální látky mají mimořádné regenerační a výživové účinky, které vyživují celý organismus přirozenou cestou. Procesem je zaručena přírodní-vegan komplexní výživa všech buněk s podporou její stavby

AlaBio® – 100denní regenerační program

je založen na optimální kombinaci dvou složek. Tato složka vznikla v důsledku pokroku vědy a lidské geniality. Jedná se o vyšší formu Alaptidu objeveném při výzkumu lidské DNA. Přirozená forma našeho Alaptidu se v lidském organismu již nachází a je tak organismu zcela vlastní. Vyšší forma Alaptidu se krevním oběhem dostane do oslabené tkáně, kde aktivuje příslušné enzymy a bílé krvinky, které pak spouštějí v těle obranné reakce. Díky nim se z těla odstraňují bakterie, viry a další škodlivé mikroorganismy. Pokud je tělo zbavené škodlivin a následně zásobené potřebnými vitamíny a živinami Revita Complex R₁, dochází k buněčné obnově a k reprodukci zdravých buněk. Látka Alaptid je patentována v CZ, EU a USA.

V současné době převážně spoléháme na farmaceutický průmysl, kde jediným současným měřítkem je finanční zisk. Zdraví člověka je až na druhém místě. Pevně věříme, že po otestování a zkušenostech s naším produktem AlaBio® – Revita Complex R₁ a 100denní regenerační program se tyto produkty stanou součástí vašeho každodenního života. Budou čistit váš organismus, posilovat imunitu proti vnějším vlivům, počínaje postcovidovými problémy, civilizační problémy, konče stresem. Vlastní a přirozená imunita je na prvním místě.

Příroda nás znovu a znovu nepřestává udivovat svojí moudrostí. Nabízí nám neustále dary, které znali naši předci. Nabízí nám produkty, které usnadňují život, léčí, regeneruje, přestože se k ní chováme leckdy sobecky. Měli bychom si uvědomovat, že příroda je náš přítel. Je čas navrátit se ke kořenům našeho bytí, žít v souladu s přírodou a učit se od přírody a znalostí našich předků.

AlaBio s.r.o.
www.alabio.eu



Když nemáme zdraví, tak nemáme nic

MOZEK



CHOLESTEROL



ŽALUDEČNÍ VŘEDY



JÁTRA



NERVY



ALERGIE



DEPRESE, NESPAVOST







ZIMNÍ NEMOCI: CO NÁS MŮŽE POTRÁPIT?

ZIMA JE OBDOBÍM, KDY KLESAJÍ TEPLoty, VENKU JSOU PLÍSKANICE, CHLADNO, SNĚŽÍ I MRZNE. JE TO ČAS, KDY SE VÍCE NEŽ KDY JINDY VYSKYTUJÍ RŮZNÁ (PŘEDEVŠÍM VIROVÁ) ONEMOCNĚNÍ. NEDOSTATEK SLUNÍČKA, CHLAD A NEVLÍDNÉ POČASÍ POTRÁPÍ OBRANYSCHOPNOST ORGANISMU KAŽDĚHO Z NÁS. A HNED JE ZADĚLÁNO NA INFEKCE.

PROČ JE ZIMA TĚŽŠÍ NEŽ JINÁ ROČNÍ OBDOBÍ?

Možná se ptáte, proč je zrovna zima, co se týče nemocí, tak složitá a těžká. Důvodem je málo slunečního svitu, chlad a mráz, v přechod z tepla do zimy a naopak, větší vrstvy oblečení a s ním spojené zapocení, ale především častější a delší pobyt v interiérech, kde se bacily a viry snáze přenáší.

CO NÁS MŮŽE POTKAT?

- virózy a rotavirózy
- trávicí obtíže
- kožní problémy
- střevní infekce
- kolísání tlaku
- poruchy termoregulace
- různé infekční nemoci
- zánět středního ucha
- psychické obtíže

VIRÓZY A ROTAVIRY

Viry jsou velmi široká skupina a pojem. Nejčastějším původcem onemocnění jsou rhinoviry, herpesviry, popilomaviry, rotaviry, parvoviry a coronaviry. Početná je i možnost různých onemocnění. Pro nás je nejčastější chřipka alias virová onemocnění dolních cest dýchacích, záněty horních cest dýchacích alias nachlazení, opary (herpes viry), mononukleóza (virus Epstein Baarové tzv. EBV virus), ale i RNA viry, jako jsou spalničky a zarděnky. Zima je obdobím, kdy se nejvíce můžeme setkat chřipkou, nachlazením, opary a mononukleózou.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... průměrná velikost srdce odpovídá velikosti pěti dospělého člověka? A že srdce každý den bije asi 115 000krát, protože dokáže přepumpovat denně zhruba 7000 až 7500 litrů krve?

TRÁVICÍ OBTÍŽE

Mohou být způsobeny jak viry, tak bakteriemi. Mají tedy různou podobu i průběh. Od obyčejných bolestí břicha přes podrážděný žaludek, žlučník a slinivku až po žaludeční nevolnosti, záněty a vředy. V zimě se nejčastěji zažívací problémy objevují v souvislosti s nadměrnou konzumací jídla během vánočních svátků. Stravovací návyky skutečně mohou vyvolat mnohý problém vašeho trávení – příliš velké porce jídla, tučné a kořeněné pokrmy, těžce stravitelná jídla, ale problémy nadělají i léky v souvislosti s jídlem nebo alkohol či chřipka. Pro mnohé jsou Vánoce obdobím stresu a depresí (nedostatek financí na dárky, osamění) a s ním jsou rovněž spojeny trávicí obtíže.

KOŽNÍ OBTÍŽE

Atopický ekzém, vyrážky, akné a ekzém obecně trápí mnohé po celý rok. Ovšem s příchodem zimy často u kožních obtíží dochází ke zhoršení. Rychlé změny teplot pokožky nesvědčí. Přechody z tepla do zimy a naopak mají za následek vyšší potivost, nepříjemné jsou pro pokožku i hrubší tkaniny nebo otírání oblečení o pokožku.

VÍTE, ŽE...

...existuje i alergie na chlad? I toto je kožní reakce na zimu a chladné počasí. Hlavně u rukou, uší a nosu, obličej je obecně. Prostě ty partie těla, jež máme chladu a mrazu volně přístupné.

STŘEVNÍ INFEKCE

Patří sem především průjmové stavy. Průjem je tím nejběžnějším onemocněním, s nímž se setkáte. V reálu to není nic strašného a obtíže brzy pominou, ale někdy jsou průjmy příznakem závažnějších chorob. Pokud tedy trvají déle než tři dny a nic z vaší lékárničky na ně nezabírá, obraťte se na lékaře. V zimě mohou být průjmy průvodce zmíněného období Vánoce, kdy jíme více,



CÍTÍM DOTEK SÍLY

V posledních letech došlo k významným pokrokům v léčbě onkologických onemocnění a výrazně se tak zlepšila prognóza léčených pacientů. Kůže, životně důležitý, ale křehký orgán, je bohužel příliš často negativně ovlivněn účinky terapií.

Onkologická léčba je sama o sobě velmi fyzicky i psychicky náročná. K vypadávání vlasů, ztrátě chuti a nevolnostem se navíc často přidávají i nežádoucí účinky na pokožku, o kterých se téměř nemluví.

„Projevy se mohou stát tak bolestivými, že například sprchování, oblékání, uchopení nějaké věci nebo i postavení se na nohy začne být velmi nepříjemné,“ říká doc. MUDr. Filip Rob, Ph.D., přednosta a primář dermatovenerologického oddělení Fakultní nemocnice Bulovka.

„Pro mnoho pacientů trpících závažnými vedlejšími kožními projevy může být nepříjemný nebo bolestivý i pouhý dotek na kůži. A právě dotek je paradoxně to, co často pacient potřebuje nejvíce – pro uklidnění, utěšení a celkově coby projev blízkosti svých milovaných,“ říká Huyen Trang Platek, marketingová ředitelka značky La Roche-Posay, která se angažuje v oblasti osvěty podpůrné péče o kůži během onkologické léčby. „Podpoře onkologických pacientů se věnujeme více než 10 let, kdy jsme se snažili



vytvořit společně se špičkovými odborníky co nejlepší dermatologická řešení pro citlivou kůži pacientů. Vzhledem k tomu, že informovanost na toto téma je mezi veřejností i některými odborníky velice nízká, rozhodli jsme se spustit osvětovou kampaň **Cítím dotek síly**,“ vysvětluje Huyen Trang Platek z La Roche-Posay.

Do kampaně **Cítím dotek síly** se aktivně zapojila i zpěvačka a herečka **Anna Julie Slováčková**, která si onkologickým onemocněním prošla a nyní chce motivovat veřejnost, aby dbala na dostatečnou prevenci.

INZERCE



MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D.



BREAST UNIT
PRAGUE

Screeningové centrum
pro diagnostiku a léčbu
onemocnění prsu

Objednejte se na preventivní vyšetření včas.

Vyšetřujeme všechny ženy bez ohledu na věk, bydliště, pojištění a národnost.

- + Objednací termíny nabídneme dle Vašich potřeb.
- + Přístupujeme ke každé klientce individuálně a s citlivou péčí.
- + Využíváme nejmodernější diagnostické vybavení.
- + Předáme Vám zprávu ihned po vyšetření.

MAMMA CENTRUM OPATOV
Líbalova 2348/1
Praha 4 – Chodov

MAMMA CENTRUM HRADČANSKÁ
Bubenečská 284/12
Praha 6 – Dejvice

Objednání + 420 775 13 11 11
online na www.buprague.cz
f buprague @breastunitprague

tučnější, nezdravější i hůře stravitelnou stravu, která střevům zkrátka nesvědčí.

KOLÍSÁNÍ TLAKU

Vysoký tlak je hypertenze (nad 140/80 Hg), ideální je okolo 120/80 Hg a nízký alias hypotenze je tlak pod 100/60. Kolísání tlaku je běžné, nejnížší jej máte v klidu a v noci ve spánku. Vysoký tlak zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, proto je dobré řešit vysoký tlak s lékařem. Nízký je sice nepříjemný, ale ne tak nebezpečný, jestliže netrpíte při něm mdlobami. Kvůli přechodům ze zimy do tepla, a naopak může zimní tlak kolísat, a být více vyšší nebo nižší. Termoregulace má totiž vliv i na tlak.

PORUCHY TERMOREGULACE

Pokud nemáte dobře vyladěnou termoregulaci organismu, trápí vás po celý rok častý pocit chladu, studené ruce, nohy, nos a uši, zatumnutí ruku a nohou. To se v zimním období ještě díky počasí znásobí. Trpíte zimou více než jiní a „užíváte si“ chladu na entou. Porucha termoregulace znamená, že si váš organismus nedokáže regulovat tělesné teplo, tak jak je to běžné. Důvodem poruchy termoregulace bývá nedostatek spánku, nízká váha, dehydratace, ale i dysfunkce CNS nebo chronická únava, snížená imunita, nízký tlak. Potkává osoby se sníženou funkcí štítné žlázy, diabetem, po borelióze, při onemocnění páteře. Mnohdy jej způsobí nevhodné stravování nebo nedostatek pohybu a nadváha, stres, hormonálními výkyvy a léky.

RŮZNÉ INFEKČNÍ NEMOCI

Infekční nemoci jsou hrozbou po celý rok, ale v zimě jich přibývá. Je totiž velmi snadné nakazit se kapénkovou infekcí, tzn. vzduchem nebo dotykem infikovaného předmětu (kliky a dveře na veřejných místech či madla při cestování). A už je tu žloutenka, hepatitida nebo těžká angina, infekční mononukleóza, ale i svrab či růže. Proto je dobré si na frekventovaných místech dávat na dotyky předmětů v zimě zvýšenou pozornost, případně nosit vlhčené dezinfekční ubrousky či dezinfekční gel a těmi si hned ruce očistit.

ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

Se zimním obdobím se pojí i nemoci ucha. Obzvláště záněty středního ucha. Je to dáno tím, že mnozí nenesou rádi během zimy čepice, a tak jsou uši v chladu dost nechráněné. Často se zánět středního ucha pojí s infekcí horních cest dýchacích, ale může vypuknout i samostatně. A není to jen onemocnění dětí, potkat může běžně dospělý.

PSYCHICKÉ obtíže

Se zimní sezónou jsou spojeny také deprese a smutky. S psychickými obtížemi se v zimě potýká mnohem více osob než v průběhu zbytku roku. Depka si totiž zimu vybírá jako příležitost naplno se vyřádit a snížit vám i náladu na bod mrazu, který je



Vysoký tlak zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, proto je dobré ho řešit s lékařem.

viditelný venku za oknem. Pomůžte pohyb, slunce (i to zimní má své opodstatnění), dobré a vydatné jídlo a dobří přátelé.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... dospělý mozek váží asi 1,4 kg, přičemž více než jeho 70 % tvoří voda? A že člověk má největší mozek ze všech obratlovců v souvztáhnosti k velikosti svého těla? A že mozek obsahuje 50 až 100 miliard neuronů?

JAK SE BRÁNIT NÁLOŽI BACILŮ A VIRŮ V ZIMĚ?

Především posílením imunitního systému. Toho docílíte dostatečným spánkem o délce 7–9 hodin denně, pravidelným pohybem venku (přiměřeným vašemu zdravotnímu stavu a věku) alespoň 3x týdně 40 minut, omezením kouření a konzumace alkoholu.

Dobré je najít si svůj způsob zvládnání každodenního stresu, ideálně se mu co nejvíce vyhnout, protože stres (obzvláště dlouhodobý) značně oslabuje organismus a dává „zelenou“ a prostor vzniku nemocí.

Zima je také čas, kdy je dobré posilovat organismus výživovými doplňky s vitamíny, minerály a stopovými prvky. I ty hrají roli v lepší imunitě během zimního období. Především vitamín D, C a A je v zimě nutno doplňovat. Vhodný jídelníček vám také hodně pomůže, protože se lépe vyrovnáte díky němu s teplotními výkyvy a přechody z tepla do zimy. Zima si žádá zvýšenou konzumaci zdravých tuků, masa, a vajec, které dodají bílkoviny tělu a tzv. prohřívacích potravin jako je skořice, česnek, cibule, kari, zázvor, vývarové typy polévek nebo polévky obecně. Mimoto i zdravé cukry jako med, ovocné a zeleninové smoothie, která nakopnou vás elán i imunitu. Jablka, kiwi a citrusové plody, spolu s paprikou a brokolicí by vám také neměly na talíři chybět. Skvělé jsou i oříčky, semínka a bylinkové čaje (levandule, tymián, meduňka).

Že je střevní mikroflóra základem pevného zdraví již nikoho nepřekvapí. V zimě to platí dvojnásob. Probiotika tak do vašeho jídelníčku bezesporu patří, ve formě jogurtů a dalších kysaných mléčných výrobků, fermentovaných potravin (kysané zelí a kapusta).

VÍTE, ŽE...

... cholesterol je nezbytný, protože všechny naše hormony a buňky ho potřebují? Jinak by nesprávně fungovaly. A že je cholesterol jakýmsi stavebním kamenem buněk našeho těla, přičemž podporuje játra při vytváření kyselin ke zpracování tuku?

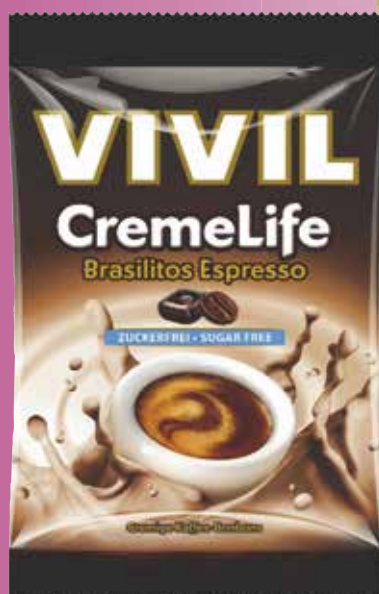
RELAXUJTE A DOSTATEČNĚ ODPOČÍVEJTE. TO JE CESTA K HARMONII V SOBĚ.

Když k tomu přidáte ještě nějaké to dopřívání a odměňování se (i za nepatrné a malé pokroky v učení, práci, doma), budete se cítit mnohem lépe. Dopřejte si občas kakao nebo horkou čokoládu, milované jídlo, lahodný bylinkový čaj, voňavou horkou koupel, lenošení, poslech hudby nebo cokoli, co máte rádi.

A mějte sami sebe rádi. I to je deviza v boji se zimními nemocemi!

Vitamínové, multivitaminové, bylinkové, eukalyptové, mentolové, kávové a smetanové

- Zdravotní bonbóny Vivil obsahují vyvážené množství vitamínů a minerálů a budou působit blahodárně na Váš organismus
- Originál výrobky zakoupíte výhradně ve Vaší lékárně
- Všechny produkty zn.VIVIL jsou bez cukru



www.vivil.cz



KDYŽ NÁS TRÁPÍ **CHŘIPKA A NACHLAZENÍ**

NAVZDORY TOMU, ŽE SE VŠICHNI JIŽ NĚKOLIK LET OBÁVÁME ONEMOCNĚNÍ COVID 19, I OSTATNÍ CHOROBY NÁS MOHOU NOTNĚ POTRÁPIT. CHŘIPKA I NACHLAZENÍ MOHOU BÝT TAKÉ POMĚRNĚ ZÁKEŘNÉ A NEDOPORUČUJE SE JE PODCEŇOVAT...



D Protože chřipka i běžné nachlazení jsou onemocnění dýchacích cest, bývá někdy nesnadné určit, co vás právě potkalo. Nachlazení se obvykle vyvíjí postupně, kdežto chřipka udeří náhle. Ráno ještě máte pocit plného zdraví a odpoledne se již cítíte velice špatně. Klasické příznaky nachlazení: ucpaný nos, bolesti v krku, chrapot a kýchání nebývají tak závažné jako příznaky chřipky, k nimž patří horečka, nesmírná únava, bolesti hlavy a kloubů. Také uzdravování je při těchto infekcích různé: nachlazení trvá obvykle týden, ale máte-li v pořádku imunitní systém, mohou vás příznaky obtěžovat jen tři čtyři dny. Zato chřipka může trvat i deset dní, ale únava, která ji doprovází, může přetrvávat i několik týdnů. Po nachlazení se zřídka objevují závažnější komplikace, chřipka však může způsobit těžký zánět průdušek i zápal plic.

CHŘIPKA, NACHLAZENÍ – PŘÍZNAKY

- pocit napětí v hlavě a na plicích
- kýchání a kašel
- bolesti v krku
- vodnatá sekrece z nosu
- bolesti svalů
- horečka a zimnice
- bolesti hlavy
- únava

KDY VYHLEDAT LÉKAŘE

- Máte-li teplotu nad 38 stupňů Celsia nad tři dny nebo stoupne-li nad 39 stupňů a výše.
- Máte-li bolesti v krku a teplotu nad 38 stupňů 24 hodiny, mohla by to být také streptokoková angína vyžadující léčení antibiotiky.

- Změní-li se hlenový sekret v zelený, žlutý nebo nahnědlý, bývá to příznak bakteriální infekce ve vedlejších nosních dutinách nebo na plicích.
- Máte-li bolesti na prsou a dušnost – můžete mít zánět plic, zvláště trvá-li horečka.

CHŘIPKA, NACHLAZENÍ – PŘÍČINY

Nachlazení a chřipku vyvolávají viry, které se uchytí na sliznici nosu nebo krku, rozšíří se v horních cestách dýchacích a někdy přejdou až do plic. Odpovědí imunitního systému je zaplavení postižených oblastí bílými krvinkami bojujícími s infekcí. Příznaky nachlazení a chřipky nejsou způsobeny samotnými viry. Jsou výsledkem pokusů organismu odvrátit infekci. Chřipka i nachlazení se častěji objevují v zimě, když topení snižuje v bytech vlhkost vzduchu. Jeho nedostatek vysušuje nosní sliznici, a vytváří tak dokonalou základnu k množení virů.

COVID-19

postihuje různé lidi různými způsoby. U většiny nakažených je průběh onemocnění mírný až střední a není nutná hospitalizace.

Nejčastější příznaky:

- horečka
- kašel
- únava
- ztráta chuti nebo čichu

Méně obvyklé příznaky:

- bolest v krku
- bolest hlavy
- bolesti



VIROSTOP

Nová generace ústních a nosních sprejů
NOVĚ i pastilek Virostop
poskytuje ochranu proti chřipce,
nachlazení i COVID-19



ÚSTNÍ, NOSNÍ SPREJ a PASTILKY



Pomáhají při akutních stavech chřipky, nachlazení, COVID-19 a onemocnění horních cest dýchacích.



Kombinace ústního spreje nebo pastilek a nosního spreje VIROSTOP zajišťuje komplexní ochranu horních cest dýchacích.



Snižují infekčnost COVID-19 až o 60% a zmírňují závažnost respiračních symptomů.



Vhodné pro děti od 3 let.

S Virostopem bezpečně do školy do práce i za zábavou.



virostop_cr



virostop ČR

cz.virostop.info

FYTOFONTANA

- průjem
- vyrážka na těle nebo barevné změny na prstech rukou nebo nohou
- zarudlé nebo podrážděné oči

Závažné příznaky:

- dýchací obtíže nebo dušnost
- ztráta řeči nebo schopnosti pohybu či zmatenost
- bolest na hrudi

Pokud se u vás projeví vážné příznaky, neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc. Před návštěvou lékaře nebo zdravotnického zařízení vždy nejdříve zavolejte.

Osoby s mírnými příznaky, které jsou jinak zdravé, by se měly léčit doma.

CO NÁM MŮŽE POMOCI PŘI CHŘIPCE, NACHLAZENÍ A COVIDU?

VITAMIN C

- dávkování: 1000 mg třikrát denně, dokud se příznaky nezlepší, bude-li nutné užívání delší než tři dny, snižte dávku na 500 mg třikrát denně
- doporučení: objeví-li se průjem, snižte dávku

ECHINACEA (TŘEPATKA)

- dávkování: 200 mg výtažku pětikrát denně
- doporučení: preventivně užívejte 200 mg denně po dobu tří týdnů, a to střídavě s Kozincem (400 mg denně)

ZINKOVÉ TABLETY

- dávkování: jedna pastilka třikrát denně nebo podle návodu
- doporučení: neužívejte déle než pět dnů

ČESNEK

- dávkování: 400 až 600 mg koncentráту čtyřikrát denně při jídle
- doporučení: tableta má dodat 4000 mcg alicinového potenciálu

TŘEZALKA

- dávkování: 300 mg výtažku třikrát denně
- doporučení: výtažek standardizovaný na obsah 0,3 procenta hypericinu

MULTIVITAMINOVÉ A MULTIMINERÁLNÍ DOPLŇKY

Multivitaminové a multiminerální doplňky, které užíváte během zimy, podporují imunitní systém a pomáhají odvrátit infekci nejen chřipky a nachlazení. Tyto doplňky v boji proti chřipce a nachlazení vašemu organismu bezpochyby pomohou. Nepotlačují sice příznaky nemoci, proto se po jejich užití nebudete cítit bezprostředně lépe, ale velmi pravděpodobně se rychleji zotavíte. V některých případech může okamžitá léčba zabránit plnému rozvinutí choroby. S potravinovými doplňky začněte hned, jak se objeví první příznaky choroby, a pokračujte, dokud onemocnění neodezní. Proti všeobecnému přesvědčení vitamin C nezabrání vzniku nachlazení, ale může pomoci zkrátit jeho trvání nebo minimalizovat příznaky. Echinacea povzbuzuje imunitní systém k zahájení útoku proti

virům. Zinkové tablety mohou rovněž pomoci zastavit nachlazení pravděpodobně tím, že přímo ničí viry. Několik kapek eukalyptového oleje do horkého vodu k inhalaci je výtečným prostředkem k splasknutí sliznic. Nálev z bezinkového květu působí protizánětlivě a posiluje činnost dýchacího ústrojí. Odstraňovat toxiny pomáhají čaje z řebříčku a lipového květu. Vyvine-li se po nachlazení bakteriální superinfekce, jako je sinusitida a bronchitida, přidejte při prvních příznacích česnek. Obsahuje totiž složky, které mohou zabránit pronikání bakteriím do tkání. Chcete-li hodně posílit imunitní systém, zkombinujte při léčení třezalku s echinaceou, v prevenci však již nemají takový význam.

ZÁZRAČNÝ 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, 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.

TRÁPÍ NÁS RÝMA

Toto virové nakažlivé onemocnění dýchacích cest postihuje nejčastěji nos a hltan. Příznaky, kromě rýmy a s ní souvisejících projevů, jsou škrábání a pálení v krku, zahlenění hrdla, kašel, bolesti hlavy, únava a může se objevit i zvýšená teplota. Nachlazení trvá obvykle 3–5 dní,

ale zbytkový kašel může přetrvávat až tři týdny. Nachlazení je nejběžnější z lidských nemocí, vyskytující se převážně v chladných měsících. Rýma může být akutní nebo chronická, infekční nebo neinfekční.

HLAVNÍ PŘÍZNAKY RÝMY

Zvýšená hlenovitá sekrece – nejprve nachlazení provází vodnatá rýma a poté žlutá rýma, pokud je ale hlavním symptomem zelená rýma, jde o bakteriální infekci a je nutné vyhledat lékaře.

- Porucha nosního dýchání – zhoršení průchodnosti nosu až ucpaní nosu.
- Porucha čichu.
- Nucení ke kašli až kašel (hlen stékající do nosohltanu a dýchacích cest dráždí ke kašli).
- Nucení ke kýchání.
- Slzení.

LÉČBA RÝMY

Lokální léčba je při léčbě běžné rýmy nejdůležitější. Jak z názvu vyplývá, je to léčba cílená na odstranění či zmírnění lokálních a většinou nejvíce obtěžujících příznaků daného onemocnění. U rýmy jsou těmito příznaky ucpaný nos a výtok z nosu.

*Lékaře vyhledejte,
máte-li teplotu nad
38 stupňů Celsia nad
tři dny nebo stoupne-li
nad 39 stupňů a výše.*



Léky, které se používají k léčbě ucpaného nosu při běžné rýmě, se nazývají lokální dekonjestanty. Lokální proto, že se aplikují lokálně – přímo na nosní sliznici. Ta je při rýmě oteklá a tyto léky způsobí její oplasknutí – dekonjesci, proto dekonjestant. Tímto mechanismem zprůchodní nosní dutinu a umožní opětovné volné dýchání nosem. Tyto léky nepoužívejte déle jak týden.

KDYŽ BOLÍ UŠI...

Pokud při rýmě její ústí oteče, nemůže se otevírat, vzduch ve středním uchu se postupně vstřebává a vzniká podtlak, který vtahuje bubínek do středouší a právě to způsobuje bolest. V této fázi se ještě nejedná o zánět středního ucha. Co vlastně může bolest v uchu všechno signalizovat?

1. ZÁNĚT ZEVNÍHO ZVUKOVODU

Je místní (lokální) nebo rozšířená (difúzní) postížení pokožky celého zvukovodu. Je způsoben zejména bakteriální infekcí. S tímto zánětem se setkáváme nejčastěji v létě u pacientů po koupání nebo i po běžném sprchování. V tomto období to samozřejmě také souvisí s nachlazením a rýmou. Jaké má onemocnění příznaky? Svědění, bolest ucha a zevního zvukovodu, později výtok z ucha někdy spojený až se zhoršením sluchu.

2. ZÁNĚT BOLTCE

Při rozšířeném postížení zánětu zevního zvukovodu dochází postupně k zánětu boltce (perichondritis) vlivem hromadění bakterií, později ve formě hnisu mezi chrupavkou a okolím. Svědění a následné mechanické škrábání zvukovodu může vést až k této formě, která je úporná až ničící (destruktivní) a je nutno včas navštívit lékaře.

3. ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

Je infekce středouší, často při zánětu horních cest dýchacích. Objevuje se sice nejčastěji u malých dětí (od 3 měsíců do 3 let), ale trpět jím mohou i dospělí. Často začíná jako virová, ale dochází i k bakteriální a komplikující tzv. superinfekci. Setkáme se s ním i v letních měsících, protože se většinou jedná o komplikaci rýmy či virového zánětu horních cest dýchacích.

LÉČBA BOLESTI V UŠÍCH

A jak na bolest v uších?

Podpůrnou terapií je užívání preparátů s obsahem vitamínů podporujících imunitu. Např. s obsahem beta karotenu

(provitamínu A, který působí proti infekci) vitamínu C (podpora imunity) a E (podpora regenerace), dále minerálů zinku (napomáhá při hojení) a selenu (antioxidační účinky). Také se používají preparáty s obsahem probiotik (lactobacillus acidophilus). Tyto mléčné bakterie brání růstu patogenních a hnilobných bakterií. Zabraňují tak rozvoji plísňových a houbových onemocnění a zvyšují odolnost vůči mikrobiálním a virovým infekcím. Doporučuje se užívání mastných kyselin (omega 3) a pupalkového oleje. Na zvýšení imunity se užívá echinacea ve formě tablet i čajů.

Samozřejmě se používají i kapky a spreje, které ředí a rozpouštějí ušní maz a pomáhají při jeho odstranění přirozenou cestou. Tím působí ochranně proti vzniku zánětů. Jsou prostředkem pro pravidelnou péči o vnější zvukovod. Dalším druhem léčby je úleva od příznaků a snižování teploty.

Pokud už ovšem zánět zvukovodu přeroste v něco urputnějšího, je nutné navštívit lékaře.

BOLESTI V KRKU

S chřipkou a nachlazením často souvisejí i bolesti v krku. Jak se k tomuto problému postavit? Obvykle stačí dodržovat klidový režim, zvýšit příjem tekutin a vitamínů. Dále se na bolest v krku využívají volně prodejné léky ve formě pastilek, sprejů nebo kloktadel. V případě vícera příznaků chřipky nebo nachlazení lze sáhnout po komplexních lécích tlumících i ostatní projevy nemoci.

Velmi se osvědčily třeba spreje či pastilky s propolisem, kterými si bezpečně ulevíte od škrábání nebo bolesti v krku. Propolis je bohatý na vitamíny a minerály. Obsahuje ve vodě rozpustné vitamíny B1, B2, B6 a C. Dále obsahuje vitamín E, který patří mezi ty rozpustné v tucích. Z minerálů propolis obsahuje vápník a hořčík a stopové prvky jako měď, zinek, železo, mangan nebo kobalt. Mezi jiné organické látky, které propolis obsahuje, patří cukry a enzymy.

Za hlavní nositele vlivu propolisu na zdraví jsou považovány tzv. fenolické látky a především flavonoidy. Fenolické látky jsou hlavní součástí propolisových pryskyřic. Jak už to u přírodních látek bývá zvykem, směs látek obsažených v propolisu je dohromady účinnější než jeho jednotlivé složky.

Skvělým pomocníkem je i koloidní stříbro. Koloidní stříbro působí jako antibiotikum, antiseptikum a desinfekce. Posiluje imunitní systém (obranyschopnost). Mírní bolesti, svědění, léčí záněty, podporuje odbourávání toxinů.



JAK SPRÁVNĚ CHODIT V BAREFOOT BOTÁCH: ZAŽIJTE CHŮZI JAKO NA OBLÁČKU

POKUD JSTE SE ROZHODLI ZKUSIT BAREFOOT, JSTE NA SPRÁVNÉ CESTĚ K UVĚDOMĚNÍ SI SVÝCH (DOBRÝCH I ŠPATNÝCH) POHYBOVÝCH VZORCŮ A K PROBUZENÍ SVALŮ, KTERÉ DOPOSUD SPALY, A TO NEJEN NA NOHOU A CHODIDLECH, ALE V CELÉM TĚLE. BRZY TO POCÍTÍTE SAMI – UŽ PŘI PRVNÍCH KRŮČCÍCH. ZJISTÍTE, KOLIK SVALŮ VÁM DOPOSUD PŘI CHŮZI V BĚŽNÉ OBUVI CHÁTRALO, CHŮZE NABOSO JE TOTIŽ PROBERE A DONUTÍ ZASE SE VZCHOPIT A PRACOVAT.



Proto vás mohou z prvních kilometrů bolet nohy, to je v pořádku. Ony si brzy zvyknou, nebojte. A vám se otevře zcela nový pohled na vnímání světa s ohledem na terén, po kterém chodíte. Změnu nejlépe pocítíte v lese. Také na kamenité cestě, s tím ale nespěchejte.

Přechod z běžné obuvi na barefoot není potřeba brát příliš striktně. Nespěchejte. Osahejte si nové boty a s nimi i nový typ chůze. Zkoušejte je zpočátku na menších úsecích, ideálně v přírodě. Dopřejte svým nohám čas na získání síly do dlouho nevyužívaných svalů. Tělo vám poděkuje a budete mít z chůze o to větší radost

KROK ZA KROKEM. JAK NA CHŮZI V BOSÝCH BOTÁCH?

Tohle jste už tisíckrát slyšeli, možná i zkoušeli – „chodit v barefootech je jiné než v běžné obuvi“. Přemýšleli jste ale nad tím, v čem a jak? Náš pohybový vzorec s sebou nese mnohaleté návyky z chůze v běžné obuvi, která noze nedopřává tolik prostoru a nenabízí flexibilitu podrážky jako v barefoot botách. Naučit se správně chodit v barefootech je něco jako

naučit se jinak dýchat. Zpočátku to chce zkoušet, pilovat, přemýšlet a naslouchat svému tělu, ono už vás navede na správnou cestu.

Pojďme si říct pár základních pravidel, na která je dobré myslet:

1. SPRÁVNÝ POSTOJ

Aneb všechno začíná u hlavy a končí u paty. Při hodinách jógy často slyšíte „vytáhněte se za temenem hlavy do stropu“. Zkuste to. Je to, jako byste měli vzadu na hlavě přivázaný balóněk a ten vás vytahoval nahoru. Srovnáte tím i bradu směrem dolů. Soustředit se na tuhle pozici hlavy vás samo nenápadně navede na vzpřímení celého těla.

Takže: srovnat hlavu, narovnat páteř, stánout ramena dozadu, lehce vypnout hrudník, aktivovat střed těla (vtáhnout pupík), podsadit pánev, srovnat nohy a vnímat ony čtyři kouzelné aktivační body opory na chodidle:

- kloub pod palcem
- kloub pod malíčkem
- dva body pod patou (na každé straně jeden)







Nalevo barefoot bota s dostatkem prostoru pro prsty, napravo klasická bota, která prsty mačká.



 naBOSO

Zažijte komfort barefoot bot

-  největší výběr
-  stovky modelů skladem
-  dámské, pánské i dětské
-  4 prodejny v ČR

www.naboso.cz

Zafungovalo to? Že jste se automaticky napřímili, ať zrovna děláte cokoliv? Ono si to stačí připomenout párkrát za den. Mimochodem – tenhle čtyřbodový systém opory vás podrží jak při zvedání stokilových závaží v posilovně, tak při čekání na autobus nebo ve frontě u pokladny. Proč jsou lepší čtyři body opory na chodidle, než tři, o kterých slyšíte častěji? Protože pata si zaslouží víc. S větší oporou v patě, kdy se váha rozloží nikoli na jeden bod uprostřed, ale na dva krajní, umí noha lépe pracovat a je stabilnější. Zkuste si to.

Myslet na správné postavení celého těla během obyčejných činností by byl velký krok pro lidstvo – předešlo by se spoustě návštěv ortopedů, fyzioterapeutů a podiatrů. Je to ale příliš velký cíl. Začněme pomalu, třeba tím, že si správné postavení celého těla zkusíte každé ráno a párkrát se v něm zhluboka nadechnete, vydechnete a usmějete. Ranní rituál jak vyšitý. Příjemné ráno vám nastartuje celý příjemný den.

2. KRATŠÍ KROK

„Úprava délky kroku je velmi důležitá pro správný nášlap. Čím je krok delší, tím horší je poloha nohy při nášlapu a k prvnímu kontaktu dochází na místech mimo tukový polštář. Tento tukový polštářek je pod patní kostí a je určený k tlumení nárazů a vibrací při chůzi. U běžné obuvi je drop nebo vyšší podrážka, které sice tlumí, ale také noze odebírají její přirozené

vlastnosti. Navíc dochází k odlišnému přenosu vibrací. Po vyžití se noha musí zpět adaptovat na svou přirozenou funkci tlumiče, a to je ne vždy snadné,“ říká Bc. Edita Prošková.

Nejlíp se rozdíl mezi krátkým a dlouhým krokem pozná při běhu. Delší kroky přímo vybízejí k dopadu na patu. Naopak kratší kroky vedené pod tělo nechávají prostor na správný dopad přes tlumící patový polštářek (někdy přímo přes střed chodidla) a proslápnutí až ke konečkům prstů.

Bosé boty vás dupat nenechají. Brzy vám totiž dojde, že to bolí. Anebo vás o něco později začnou zlobit kolena. Proto se raději zkuste naučit správně našlapovat přes kratší kroky.

„Malou pomůckou do barefoot začátků je klást chodidla při chůzi pod sebe. Tím se automaticky zkrátí krok a tělo bude mít tendenci našlapovat na polštářek pod patou a celé chodidlo,“ říká Bc. Edita Prošková.

3. NÁŠLAP A ODRAZ

Tvrzení „v barefootech našlapujte na špičku“ je mýtus. Při klikování mezi větvemi v lese možná, ale v normálním terénu ne, není tomu tak, nebudou z vás baletky. Při chůzi v barefootech našlapujete na patu, ale pozor – rovnoměrně na celý patový polštářek. Postupně pak přenášejte váhu přes střed chodidla směrem dopředu až k prstům, které zatlačíte do země a odrazíte se od nich do dalšího ladného kroku. Špičky směřují





PŘIROZENÁ A VZPŘÍMENÁ CHŮZE STIMULUJE IMUNITU

SPRÁVNÁ CHŮZE DOKÁŽE ZÁZRAKY:

- Skvěle nastartuje metabolismus, a podpoří tak činnost imunitního systému.
- Z těla zmizí svalové napětí a uleví se vnitřním orgánům.
- Zlepší se prokrvení, lépe bude pracovat lymfa a z těla odejdou toxiny.
- Chůze ovlivní i dýchání – při správné práci chodidla se otevírá hrudník a plně se využívá kapacita plic.
- Lepší dýchání vede ke stimulaci trávicího traktu a tím podpoře střevního mikrobiomu, který je velké části zodpovědný za vaši imunitu.
- Díky tenké podrážce dochází k otužování chodidel a stimulaci reflexních bodů.

rovně do směru chůze. Odraz je vedený přes prsty.

Bosky i v barefootech se ke třem opěrným bodům na chodidle přidávají i prsty nohou. Když mají dostatek prostoru, stávají se z nich skvělí pomocníci jak ve stoji, tak při chůzi. Vzpomenete si, kdy jste se naposled soustředili na použití prstů u nohou? Ono to totiž dost dobře v běžné obuvi kvůli nedostatku prostoru nejde.

DÁ SE V BAREFOOT BOTÁCH CHODIT ŠPATNĚ?

Bohužel dá. Ačkoliv jsou to boty dokonale uzpůsobené přirozené chůzi, může se stát, že je člověk natolik zvyklý chodit špatně, že tyhle chyby přenesl i do svých barefoot začátků. Nestačí změnit typ obuvi, je potřeba změnit i své pohybové vzorce a dávat si na svých pohybech alespoň ze začátku záležet, chodit vědomě. Tělo si nové návyky brzy vezme za své.

NA CO PŘI CHŮZI V BAREFOOTECH DÁVAT POZOR?

- držení těla, shrbená páteř
- dupání, nášlap na hranu paty

- nášlap na špičky
- při odrazu se špička stáčí směrem dovnitř, nebo ven

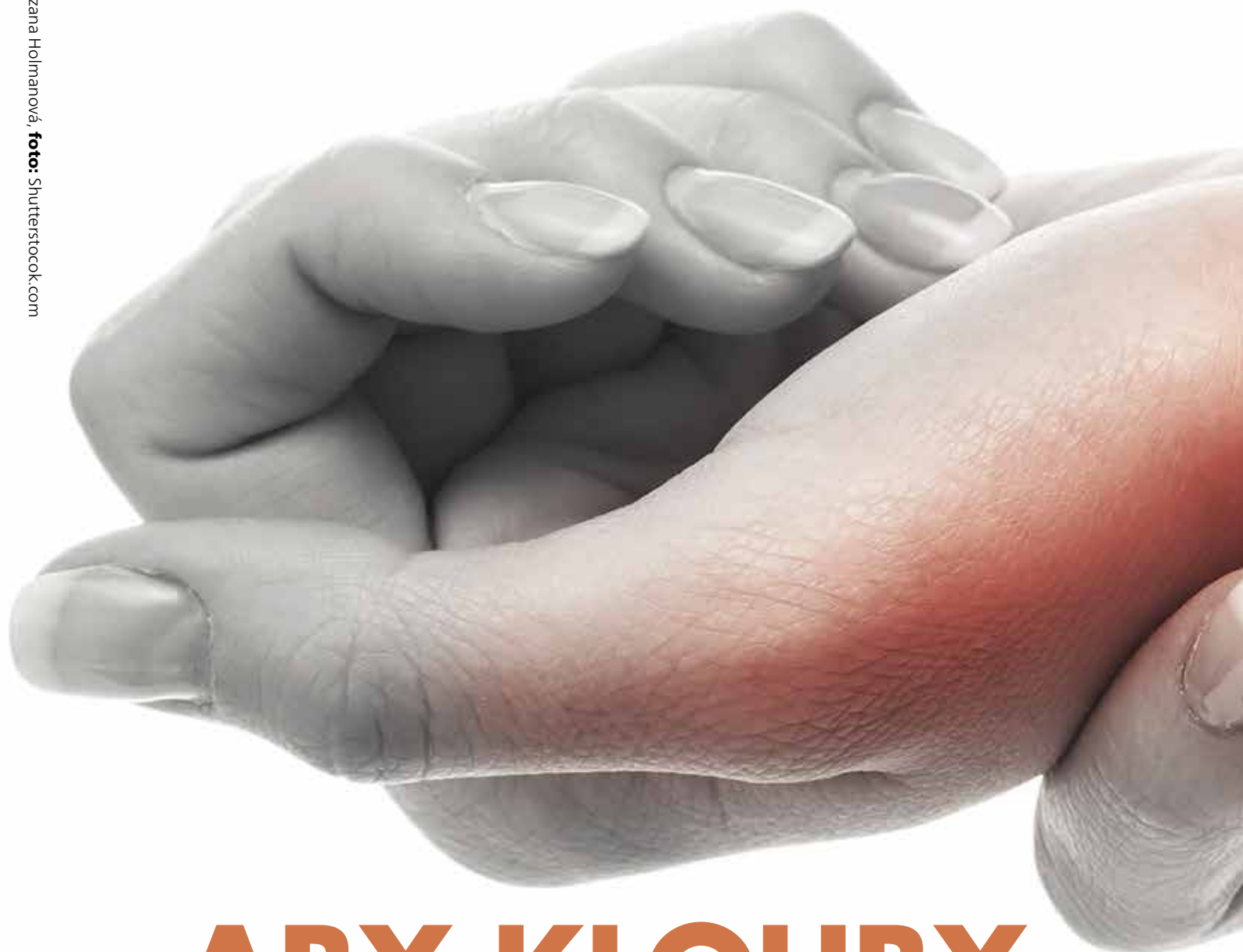
NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU, DEJTE NA POCITY

Teď už o základech chůze v barefoot obuvi víte všechno podstatné. Snad vás smršť informací neodradila. Berte to naopak jako návod a doporučení, vaše tělo vás samo navede, jak na to. Při prvních bosých krůčcích, prvních kilometrech, prvních kopcích a lesních stezkách nebo na betonu – vždy vnímejte své tělo, nohy, chodidla. Přemýšlejte, jak se tělo učí spolupracovat s dávno zapomenutým typem chůze a s různorodým terénem.

Objevujte. Zkoumejte. Užívejte si to.

Pokud vás něco začne bolet, určitě hledejte příčinu. Možná jde o špatný stereotyp chůze. Změnit zaběhlé vzorce není jen tak. Tělo si potřebuje zvyknout a naučit se. Pokud ovšem jde o nepříjemnou nebo dlouhotrvající bolest, obraťte se raději na odborníka.

Přejeme spoustu šťastných bosých kilometrů!



ABY KLOUBY V ZIMĚ NETRPĚLY

BOLEST A ZTUHLOST KLOUBŮ, JAKO JSOU KOLENA, RAMENA, ALE I DROBNÉ KLOUBY PRSTŮ, TRÁPÍ MNOHO LIDÍ PŘEDEVŠÍM PŘI ZMĚNÁCH POČASÍ. A ZIMA JE PRO TY, KDO SE POTÝKAJÍ TŘEBA S ARTRITIDOU NEBO OSTEOARTRÓZOU, OPRAVDU KRITICKÝM OBDOBÍM. POKUD ALE BUDETE POCTIVĚ DODRŽOVAT ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A NĚKOLIK DŮLEŽITÝCH ZÁSAD, PAK BUDETE STÁLE FIT.



ZIMA JE KRITICKÉ OBDOBÍ

Velký mráz a studený vítr nemá ve velké oblibě asi nikdo z nás. Pro ty, kteří trpí bolestmi kloubů a onemocněními jako osteoartróza, je pak zima doslova kritickým obdobím. Tímto degenerativním onemocněním přitom trpí více než 50 % lidí ve věku na 65 let (u lidí starších 75 let je to dokonce až 80 %). Bolesti spojené s onemocněním kloubů jsou značně omezující, podobně jako zatuhlost či otoky, a v chladných dnech, kdy ubývá slunečních paprsků, se zpravidla zhoršují.

NE VŽDY JE NA VINĚ ONEMOCNĚNÍ

Bolest kloubů během zimy mají často na svědomí i jiné okolnosti než degenerativní onemocnění. Zejména u mladších lidí bývá na vině nedostatek pohybu, ale potíže mohou stejně tak způsobovat právě změny počasí – nedostatek slunečního svitu a nízké teploty zhoršují cirkulaci krve, klouby tak tuhnou, a bolest je na světě. Zapomenout ale nesmíme ani na nadváhu, při níž klouby trpí tím, že je na ně vyvíjen větší tlak než obvykle.

NEJLEPŠÍ JE ZAČÍT VÝŽIVOU

Nejen své klouby, ale i celý organismus potěšíte tím, když s úderem zimy trochu obměníte svůj jídelníček. Zaměřte

se zejména na vitaminy C, D, E a betakaroten, které se hojně nacházejí třeba v celeru, jahodách, borůvkách, ale i sladkovodní řase chlorelle. Kloubům jen a jen prospěje také kolagen, který mimo 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 a léků na klouby obvykle bývá i chondroitin.

Chondroitin sulfát je glykosaminoglykan (látka, 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.

Nejen své klouby, ale i celý organismus potěšíte tím, když s úderem zimy trochu obměníte svůj jídelníček.



Condrosulf® 400 mg

Pro pohyb bez bolesti kloubů



Lék účinný v léčbě artrózy kolene, kyčle a kloubů prstů ruky

Obvykle se užívá 2x ročně po dobu 2-3 měsíců



Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Condrosulf® 400 mg tvrdé tobolky je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou chondroitin sulfát. Balení 60 nebo 180 tvrdých tobolek.

IBSA-C400-013-2022/11

Flector®

Léčba bolesti



Náplast a gel
léčí bolest, zánět a otok

- kloubů
- svalů
- vazů a šlach



K dostání v lékárnách.

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Flector® léčivá náplast a Flector® EP gel jsou léčivé přípravky ke kožnímu podání s účinnou látkou diklofenak epolamin. Určeno k místní krátkodobé léčbě bolestivých stavů postihujících pohybový aparát, např. podvrtnutí, natažení nebo zhmoždění kloubů, svalů, vazů a šlach.

Když mluvíme o kloubech, nesmíme opomenout ani dostatek vápníku a křemíku. Vápník se nachází nejen v mléčných výrobcích, ale i v sardinkách, chia semínkách, 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.

KLOUBY POTŘEBUJÍ TEPLU

Ačkoliv se říká „hlavně klid a nohy v teple,“ důležité je před zimou chránit všechny klouby v těle. Prochladnutí by jim, stejně jako vaší imunitě, rozhodně neudělalo dobře, takže během chladných měsíců nezapomínejte na teplé oblečení. Zejména na sport je ideální vrstvení – první (funkční) vrstva v podání tenkého trička udržuje teplo a odvádí pot. Jako druhou vrstvu volte svetr či mikinu, a teprve přes ní si oblečte teplou bundu či kabát. Nepatříte-li zrovna mezi

otužilce, klidně mezi první a druhou vrstvu přidejte ještě flanelovou košili.

Po návratu z procházky se neostýchejte své klouby rozmazlovat. Kromě horké koupele klidně vyzkoušejte i různé nahřívací náplasti či polštářky, které jako hlavní účinnou látku obsahují kapsaicin. Podporují prokrvení, takže danou oblast příjemně prohřejí, a navíc slouží k uvolnění napětí a zmírnění bolesti, což oceníte hlavně po celém dni na svahu.

SE CVIČENÍM OPATRNĚ

Náhlá zastavení, rychlé skoky či tvrdé dopady – nic z toho kloubům, a zejména těm kolenním, vůbec neprospívá. O to víc, když jsou venkovní teploty hluboko pod nulou. Zkuste to tedy přes zimu vydržet bez běhání v parku a ideálně omezte i posilování s velkou zátěží. Přednost dejte raději jízdě na kole nebo lehkému protahování v podobě pilates či jógy, při níž si navíc příjemně pročistíte hlavu. Velmi vhodné jsou i vodní sporty, jako je třeba plavání,

Po návratu z procházky se neostýchejte své klouby rozmazlovat.





MAXX

imální
síla



SILVITA

INZERCE



KPD

KLINIKA PREVENTIVNÍ DERMATOLOGIE

Využíváme nejmodernější diagnostické a lékařské technologie, máme zkušené odborníky a empatický personál.

OBJEDNEJTE SE NA DERMATOLOGICKOU KONZULTACI NEBO PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ.

VŠEOBECNÁ A PREVENTIVNÍ DERMATOLOGIE

ESTETICKÁ DERMATOLOGIE

DERMATOVENEROLOGIE

DĚTSKÁ DERMATOLOGIE

VLASOVÁ PORADNA

KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ

MANIKÚRA A PEDIKÚRA

MEZOTERAPIE DERMAPENEM



📍 Klinika preventivní dermatologie s.r.o.
Bubenečská 284/12, 160 00 Praha 6

☎ +420 734 211 211
@ recepc@klinikadermatologie.cz

📘 klinikadermatologie
📷 klinikadermatologie

keré, podobně jako vodní aerobik, klouby nejen příliš nezatěžuje, ale také zmírňuje jejich ztuhlost a bolestivost. Pokud si však bez běhání neumíte zimní měsíce představit, dejte přednost tzv. joggingu, tedy pomalému běhu na kratší vzdálenosti. Pokud při něm budete dodržovat pár zásad, pak nejenže kloubům nebudete škodit, ale dokonce je můžete posilovat. Volte měkkí povrchy jako tartan, které tlumí nárazy při dopadu, investujte do kvalitních bot s dostatečným tlumením a před samotným běháním se nikdy nezapomeňte pořádně protáhnout.

CHCE TO I DOSTATEK ODPOČINKU

Možná by vás to vůbec nenapadlo, ale právě spánek úzce souvisí s bolestí (nejen) kloubů. Únava a nedostatek spánku nám totiž nejen zhoršují náladu, ale značně ovlivňují také to, jak vnímáme bolest. Máte-li tedy potíže se spánkem, rozhodně je nepodceňujte, co nejdříve je řešte a naučte se také vnímat signály svého těla. Jste-li nejen nevyšpalí, ale třeba i přepracovaní, trochu zbrzděte a trénink nechte raději na jindy. Ono vám nic neuteče a tělo získá dostatek času na to, aby se pořádně zregenerovalo.

KDYŽ UŽ NASTANE PROBLÉM...

Potýkáte se již delší dobu s bolestí a ztuhlostí kloubů, která vás trápí hlavně po ránu? Dost možná o sobě dává vědět počínající onemocnění, jako je artróza. Při ní se kromě bolesti kloubů objevuje i jejich zatuhlost, či dokonce

otoky, které mohou výrazně omezovat hybnost. V tomto případě je kromě zdravého životního stylu vhodné také užívat léky (antirevmatika), které vám předepíše lékař, případně chodit na rehabilitace.

I bez lékařského předpisu můžete v lékárně sehnat gely obsahující speciální mikrokapsule, které se dostávají pod kůži, vážou se na chrupavku na povrchu kloubu a zmenšují tření při pohybu, čímž dochází ke snížení bolesti. Z přírodních prostředků lze vyzkoušet adaptogeny jako bazalka posvátná, eleuterokok, gynostema nebo lesklokorka – pomáhají omezit zánět, a zmírňují tak bolest.

ZDRAVOTNICKÉ POMŮCKY NA MÍRU

Pokud dojde k nějaké zdravotní komplikaci, existuje vždy možnost usnadnit si život. Můžeme si zakoupit, či v případě přechodné komplikace půjčit zdravotnické pomůcky, které nám pomohou situaci zvládnout:

- chodítka
- pomůcky do koupelny a na WC
- klozetová křesla
- lůžka a příslušenství
- mechanické vozíky
- elektrické vozíky a skútry
- polohovací křesla
- pojízdné zvedáky

Velkou pomocí jsou v případě snížené mobility schodišťové sedačky. Instalovat se dají prakticky na každé schodiště,



TIENS má řešení pro efektivní podporu Vaší imunity!



TIENS FIZZY FORTE

OPTIMÁLNĚ DOPLŇUJE HLADINU HOŘČÍKU V ORGANISMU. PŘÍSPÍVÁ K NORMÁLNÍMU METABOLISMU ENERGIE, SNÍŽENÍ ÚNAVY A VYČERPÁNÍ, UDRŽOVÁNÍ ROVNOVÁHY ELEKTROLYTŮ.

TIENS KARDI FORTE

UDRŽUJE KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM V DOBRÉM STAVU, POMÁHÁ UDRŽOVAT ZDRAVOU HLADINU LDL CHOLESTEROLU. PODPORUJE SPRÁVNÉ FUNKOVÁNÍ NERVOVÉHO SYSTÉMU A JE OBOHACENÝ ANTIOXIDANTY.

EXKLUZIVNÍ
SLEVA
20 %

UVEĎTE HESLO:
TIENS

Produkty TIENS jsou inspirovány 5000 lety tradiční čínské medicíny, preventivně chrání naše zdraví a podporují přirozený zdravý životní styl. Více o produktech na www.tiens.cz, slevu uplatníte na tel. 724 175 888

TIENS

INZERCE

BalneoPeat[®]
COSMETIC

Rašelinová koupel
COOL FLORAL
/ jasmín a frézie

Vychutnejte si
v pohodlí domova

Rašelinové a bylinné koupele

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

www.balneopeat.cz



na jejich nákup lze čerpat příspěvek z úřadu práce a na rozdíl od výtahu není nutný žádný stavební zásah.

NENÍ TO JEN ARTRÓZA

Další z forem zánětlivého onemocnění kloubů je dna, při níž lidé pociťují náhlé, téměř nesnesitelné bolesti kloubů po celém těle spojené s jejich otokem. Potíže způsobuje vysoký obsah kyseliny močové v těle a lze jim účinně přecházet zejména změnou jídelníčku. Za vším totiž stojí látka jménem puriny, při jejichž trávení vzniká v těle právě tato kyselina. U zdravého člověka to nezpůsobuje žádné potíže, ovšem trpíte-li nějakým zánětlivým onemocněním kloubů, nastává problém. Tělo kyselinu močovou nedokáže vyloučit, a místo toho ji ukládá právě do kloubů.

Zpočátku je vhodné vyloučit z jídelníčku potraviny, které obsahují více než 200 mg purinů na 100 g. Neustoupí-li potíže, doporučuje se vyřadit i jídla, v nichž se vyskytuje 150–200 mg purinů na 100 g. A které potraviny to jsou? Zejména mořské plody, ryby jako makrela, tuňák a treska nebo divoká zvěř (např. jelení či bažantí maso). Puriny

jsou dále hojně obsaženy ve sladkých nápojích, sladidlech (včetně medu či agávového sirupu) nebo v kynutém pečivu. Vhodné je naopak zařadit co nejvíce ovoce a zeleniny (především listové), všechny druhy luštěnin, ořechy, nízkotučné mléčné výrobky nebo rostlinné oleje jako kokosový, olivový a lněný.

Chůze je nejpřirozenější pohyb.



TŘIKRÁT PRO ZDRAVÉ KLOUBY

VYNECHTE STRES

Jak známo, stres je zabiják. Ne nadarmo se říká, že máme všechno na svých bedrech. Tam se projeví psychická nepohoda. Nemusíte všechno zvládnout. Delegujte práci na ostatní členy rodiny, nesnažte se být superžena, která každý den vaří teplou večeři a domov má čistý jako v klínce. Radši si s dětmi zahrajte hry, zasmějte se a jděte společně třeba na procházku. Stresu předcházíme meditací, relaxací, hlubokým dýcháním. Ideální a komplexní terapií je například jóga.

PŘIDEJTE POHYB

Není pohyb jako pohyb. Pokud se jednou týdně zničíte ve fitnesscentru, kde odtaháte těžká závaží, a pak se zase další dny sotva hýbete, moc pro svoje zdraví neuděláte. Raději si dejte za úkol každý den ujít alespoň deset tisíc kroků. Chůze je nejpřirozenější pohyb. Vhodné je také plavání a nezapomeňte si posílit zádové a břišní svaly. Právě zpevněný střed těla výrazně pomůže předcházet bolestem páteře.

SEĎTE ZDRAVĚ

Jak jsme se zmínili, většina z nás většinu dne prosedí u počítače. Dá se i v takovém případě předcházet bolestem zad? Správná pozice nám jistě pomůže.

Monitor počítače si nastavte do výše očí asi půl metru daleko od těla. Zásadní je pravidlo pravých úhlů. Co to znamená? Obě nohy by měly být na podlaze. Jestliže nedosáhnete na zem, podložte si je. Měly by být lehce rozkročené, v kolenou svírat pravý úhel. I lokty mějte v pravém úhlu a v pravém úhlu byste měla držet i tělo se stehny. Žáda podpořte opěrkou. Zvažte koupi ergonomické židle. Praktický je polohovací stůl. A můžete zkusit i sedět na balančním míči, kterým si budete celou dobu posilovat břišní svaly. Neustále budete nuceni vyvažovat správnou pozici.

SCHODIŠŤOVÉ SEDAČKY na všechny typy schodišť

- Přímá, víceramenná i venkovní
- Možnost příspěvku od Úřadu práce
- Požádejte nás o katalog nebo nezávazný návrh řešení

www.ortoservis.cz

PŮJČOVNA POMŮCEK

- V naší půjčovně si můžete vypůjčit chodítka, mechanické vozíky, lůžka, zvedáky a další pomůcky
- Pomůcky lze vyzvednout na našich prodejnách, rádi Vám je také zavezeme k Vám domů
- Poradíme Vám s výběrem

DODÁVKY NA POUKAZY

- Širokou škálu zdravotnických prostředků Vám může předepsat Váš lékař
- Dodáváme na poukazy všech zdravotních pojišťoven
- Možnost vyzkoušení a zaměření vybraných pomůcek u Vás doma



Kontakty na pobočky:

Prodejna Opava

Pivovarská 7/71

746 01 Opava

☎ 553 775 226

✉ opava@ortoservis.cz

Prodejna Praha

Ronkova 13/353

180 00 Praha 8

☎ 266 313 652

✉ ortoservis@ortoservis.cz

Prodejna Brno

Minská 100

616 00 Brno – Žabovřesky

☎ 541 240 393

✉ brno@ortoservis.cz

Prodejna České Budějovice

Staroměstská 2608

370 04 České Budějovice

☎ 387 432 502

✉ cb@ortoservis.cz

www.ortoservis.cz





OBEZITA

STRAŠÁK MODERNÍHO SVĚTA

V POSLEDNÍCH LETECH SE NA NÁS INFORMACE O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU HRNOU ZE VŠECH STRAN, ALE PŘESTO ROSTE POČET LIDÍ, KTERÉ TRÁPÍ NADVÁHA, A U NĚKTERÝCH PŘERŮSTÁ DÁLE V OBEZITU.

Obezita patří mezi nejrozšířenější civilizační onemocnění na světě. Zhruba 600 milionů lidí po celém světě je obézních, včetně České republiky, ve které má obezitu stále větší počet lidí, a je alarmující, že se jedná o nehorší stav za posledních čtyřicet let. Příčina obezity nemusí mít vždy původ v lenosti, může být také z důvodu snížené funkce štítné žlázy, hormonální nerovnováhy či léčby kortikoidy. Predispozice může být i dědičná, ale dá se jí předejít správnou životosprávou a jídelními návyky získanými nejlépe již v dětství. Lékařská společnost na to reaguje nově vznikajícími centry pro léčbu obezity a roste také počet kvalifikovaných nutričních specialistů, rozvážek zdravého jídla, včetně doplňků stravy, kteří pomáhají lidem tuto situaci zvládnout.

Alarmující také je, že přibývá lidí se zanedbanými preventivními prohlídkami a velmi závažnými nemocemi (cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, ateroskleróza, nemoci pohybového aparátu, ztuhnutí jater, neplodnost, astma, rakovina, spánková apnoe), které s obezitou přímo souvisí. Někdy bývá bohužel na léčbu pozdě, zvláště v případě rakoviny, která u obézních roste výrazněji více, a postihuje především tlusté střevo, konečník, ale například i žlučník či játra.

JÍŠ, JÍM, JÍME

Nežrídka s narůstající váhou vzniká sociální distanc od veřejného života a netýká se to jen starších lidí, ale přibývá i mladých, který volí život za zdmi svého bytu, kde se jim nikdo skrz nadváhu neposmívá. Proč se obézní pravidelně přejídají, když už nedopnou nové kalhoty, při chůzi je bolí kolena a zrcadlu se raději vyhýbají, to je otázka spíše pro psychologa či psychoterapeuta, který by měl hledat důvody, co je k přejídání, zajídání stresu či nočnímu obžerství vede. Často je to z důvodu nízkého sebevědomí, nezpracovaného traumatu, špatných mezilidských vztahů, ale může to být i projev nudy, s absencí zálib pro příjemné trávení volného času.

Zpozornět by měli lidé již ve stavu nadváhy, když se začínají ve svém těle necítit dobře, což bývá signálem toho, že je tělo zatěžováno nadbytečnými kilogramy a začínají trpět klouby, páteř, ale třeba i plíce.



Proč se obézní pravidelně přejídají a zrcadlu se raději vyhýbají? Je potřeba najít důvody, co je k přejídání, zajídání stresu či nočnímu obžerství vede.



Ve stavu 1. stupně obezity tedy BMI 30, ale i dříve v případě chronické nemoci, je dobré se poradit s odborníkem a hledat řešení, jak váhu snížit, a zbytečně neotálet s pomocí.

BMI index je vodítkem pro zjištění ukazatele váhy – normální váha je BMI 18,5–25, 30 obezita, 35–40 obezita 2. stupně, 40 a více je morbidní obezita.

JAK Z TOHO VEN

Odborníci doporučují změnit životospravu a nově osvojené zvyky přijmout za nový životní styl, který vám už zůstane. Tak si udržíte nejen zdravou hmotnost, ale také dobrou fyzickou kondici a silný imunitní systém.

Při výběru potravin používejte selský rozum, ovoce a zeleninu kupujte čerstvé v syrovém stavu a pro jejich nákup volte raději farmářské trhy. Najdete tam vždy čerstvé potraviny s vysokým obsahem živin a v bio kvalitě. Ostatní potraviny volte vždy čerstvé, v surovém a nezpracovaném stavu, bez přidaných konzervantů. Naučte se omezit přílohy z bílé mouky a místo nich si vyberte raději těstoviny semolinové anebo luštěniny. Smetanové omáčky raději úplně vynechte a místo nich si raději zakápněte těstoviny nebo brambory olivovým olejem. Smažené jídlo vynechte úplně, a pokud ho k životu potřebujete, tak si zkuste doma udělat domácí hranolky z brambor či celeru. Stačí je lehce pokapat olivovým olejem a dát na dvacet minut do trouby. Přijďte na chuť domácím hranolkám s minimem tuku, ale zato s nutriční hodnotou. Naučte se znovu přijít také na chuť ovoci a zelenině. Chce to jen trochu vynalézavosti, ať už v podobě salátů, příloh, či zdravých dezertů slazených medem. Možná zjistíte, že vám znovu chutnají potraviny, které jste před lety zavrhlí. Osvojení nových zvyků a receptů vám nějakou chvíli zabere, ale věřte, že výsledek na sebe nenechá dlouho čekat. Pokud máte náročné povolání, jste na cestách a často nevíte, kde co koupit, doporučuje se udělat si předem krabičky s jídlem. Volte raději bezmasé jídlo nebo zeleninové jídlo, které se nezkazí, pokud ho budete mít pár hodin v autě.

Co se týče stravovacích návyků, doporučuje se jíst častěji a malé porce, tak aby tělo mělo

5 TIPŮ, JAK JEDNODUŠE SHODIT PÁR KIL NAVÍC

Nevíte, jak rychle zhubnout, když máte zdravotní potíže a nemůžete cvičit? Máme pro vás 5 jednoduchých tipů, jak zatočit s pneumatikou, dopnout zipy a cítit se skvěle. Protože kila mohou jít dolů i bez hodin v posilovně.



1. NAJDĚTE DIETNÍ CHYBY

Zamyslete se nad množstvím a četností surovin či nápojů, které obvykle ve vašem běžném jídelníčku téměř nemáte, nebo je konzumujete s mírou. Jedná se většinou o sladkosti, alkoholické nápoje, ovocné mísy v kombinaci s ořechy, nebo pro léto tak příjemná a rozplývající se zmrzlina.

2. VYŘAĎTE Z JÍDELNÍČKU SLADKOSTI

Sladkosti a sladké nápoje mají extrémně vysokou energetickou hodnotu, a naopak podprůměrnou hodnotu nutriční. Znamená to, že vám sice rychle doplní energii, ale stejně rychle o ni přijdete. Nevyužitá energie se následně uloží do tukových zásob.

Místo nich vybírejte spíše komplexní sacharidy, které vás zasytí a energie z nich vydrží mnohem déle. Jsou to třeba luštěniny, rýže, brambory a mnoho dalších.

3. ZAČNĚTE SE HÝBAT

Pohybem nejen podpoříme svůj energetický výdej, ale zároveň udržujeme svalovou hmotu v kondici. Vhodným a uváženým zařazením pohybu pak vytváříme kalorický deficit. Pokud na cvičení nemáte dostatek času, nebo máte zdravotní potíže, pomůžte i svižná víkendová procházka, případně cestou z práce můžete vystoupit o pár zastávek dříve a hezky se projít.

4. SPĚTE JAKO BOHATÝR

Dostatečný spánek se blahodárně projeví nejen na udržení hmotnosti, ale i na správném zachování metabolických a hormonálních funkcí. Především ženy mají často problémy se spánkem a v důsledku

toho narušenou hormonální rovnováhu, která lehce vede k přibírání na váze.

Čas ulehnutí je pro každého zcela individuální. Pro dobré vyspání se čas spánku pohybuje v rozsahu 7 až 8 hodin denně a je také dobré usínat stále ve stejnou dobu.

5. ZKUSTE REDUKČNÍ DIETU

Cesta ke snížení hmotnosti je vlastně jednoduchá. Jde o vytvoření kalorického deficitu. Řešení se nabízí v redukční dietě s nižším kalorickým příjmem oproti energetickému výdeji.

U volby změny stravy při redukční dietě je potřeba zvolit správný způsob váhové redukce, který se zaměřuje pouze na tuky tak, aby při snižování hmotnosti nedocházelo k nežádoucímu úbytku svalové hmoty, což u nesprávně zvolených způsobů hubnutí může nastat.

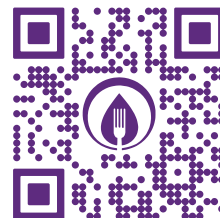
Jednoduché a efektivní řešení nabízí například dieta Prodietix, jejíž předností je udržení svalové hmoty za současné efektivní váhové redukce tukové hmoty.



„Když se chce, tak to jde. A pak to stojí za to.“
Petra S.

Děsí vás představa velkého balení prášku s odměrkou jako vidina toho jediného, co budete při keto dietě jíst? V Prodietix vás nic takového nečeká! Naše proteinová jídla nejsou pouze z prášku, balení jsme věnovali dostatečnou pozornost, aby byla dieta praktická a jednoduchá. Některá jídla stačí **vzít, rozbalit a pochutnat si.**

Pro více informací
navštivte naše stránky
www.prodietix.cz



pořád co spalovat, zrychlil se metabolismus a nepřepnul se do nouzového režimu, ve kterém se daleko více ukládá veškerá přijmutá energie do tukových zásob – na horší časy. Občasné zhrěšení oblíbeným dortem k odpolední kávě není až takový prohřešek, narozdíl od selhání celého dietního režimu. Vyhnut byste se tedy měli přísným dietám a radikálnímu omezení jídelníčku, které je obtížné nejen dodržet ale také místo hubnoucího efektu přivodí pocit úzkosti. Důležité také je nezapomínat doplňovat tekutiny a při výběru nápoje volit raději nesyčenou vodu, neslazený zelený čaj či přírodní ovocné šťávy. Nejen, že zaručeně dodají vitamíny, ale navíc zaplní prázdný žaludek vodou, čímž se zažene hlad.

Dopřát si kvalitní bílkoviny – budují svalovou hmotu, zasytí, omezí chuť na sladké. Vhodné bílkoviny najdete v drůbežím, králičím a hovězím mase, kvalitní šunce, rybách, mléčných výrobcích, vejci a luštěninách. Dají se také dobře doplnit smoothie koktejlem z listové zeleniny, špenátu, ořechů a semínek. Výroba smoothie zabere jen pár minut a díky důkladnému rozmixování tělo vstřebá daleko více živin.

Vybírejte si zdravé potraviny s nízkým glykemickým indexem. Jsou pomalu trávené, energie se z nich uvolňuje postupně, a tak nedochází k pocitu



*Výroba smoothie
zabere jen pár minut
a díky důkladnému
rozmixování tělo
vstřebá daleko
více živin.*

hladu a ani chuti na sladké. Nízký glykemický index mají například rajčata, celer, brokolice, paprika, zelí, jablka, hrušky, meruňky, švestky, jahody, pohanka, fazole, cizrna, ovesné vločky, neloupaná rýže, celozrnný chléb a těstoviny z tvrdé pšenice.

Rajčata obsahují vitamín A, B, C, E a také draslík, a také hodně sklonovaný lykopen – červené barvivo, které se ve větší míře uvolňuje až při tepelné úpravě a pro náš organismus je potřebné jako antioxidant, chrání cévy před jejich zužováním a také působí proti rakovinotvorným buňkám. Rajčata jsou vhodné také k redukci váhy, protože obsahují hodně vody.

Meruňky jsou bohaté na vitamíny A, C, K, E, draslík, fosfor, hořčík, vápník a niacin. Látky v meruňkách udržují dobrý stav cév, což je prevence infarktu a mrtvice, posilují imunitu. Velké množství draslíku zase snižuje vysoký tlak. Jsou vhodnou svačinou, která zasytí, neboť obsahuje dost vlákniny. Nedoporučuje se po jejich sněžení minimálně půl hodiny nic pít, protože by to mohlo vyvolat silný průjem. Sušené ovoce, pokud není v bio kvalitě, bývá sířené a je nutné jej před konzumací opláchnout vodou. Jádra meruňek obsahují látku zvanou amygdalin, což je jed a jejich konzumace se vůbec nedoporučuje.



Jahody patří mezi naše nejoblíbenější superpotravin, snad každý zahrádkář je pěstuje na zahrádce a dělá velmi dobře. Obsahují hodně vitamínu C, dále vitamín A, B, draslík, železo, vápník a také největší množství kyseliny elagové, která je silný antioxidant a působí proti volným radikálům. Jahody se doporučují jíst také v zimě, mražené, se zachováním veškerých prospěšných látek. Z rozmrazených jahod rozmixovaných s trochou medu a vody se dá vyrobit jahodový sorbet, na kterém si pochutnají hlavně děti.

Jablko je dalším oblíbeným a rozšířeným ovocem v našich končinách. Je to trochu opomíjené ovoce, která působí blahodárně nejen na naše střevo, která čistí nerozpustnou vlákninou – pektinem, ale také dokáže zahnat hlad a chuť na sladké. Vedle flavonoidů které zabraňují usazování cholesterolu v cévách, obsahují také taniny – třísloviny, které působí protizánětlivě a jablečné kyseliny v nich zase dezinfikují ústní dutinu. Také se z něj vyrábí jablečný ocet, který zrychluje metabolismus a urychluje spalování tuků.

Zelí je velmi doporučováno při dietě, protože má velmi málo kalorií, zasytí na delší dobu a obsahuje střevům prospěšné bakterie, které vznikají při jeho kvašení a tím urychlují látkovou výměnu. Obsahuje vysoké množství vitamínu C, ale také vitamíny B, K, E, provitamin A, draslík, vápník, železo, kyselinu listovou, draslík, zinek, selen, a vlákninu.

Květák má v sobě dostatek vitamínu C, ale také vitamín A, B, E, draslík, hořčík, chrom, vápník, zinek a dostatek vlákninu, která zasytí. Látky v něm obsažené jsou prospěšné na sliznici tlustého střeva a žaludku. Snižuje vysoký tlak, cholesterol a působí protizánětlivě. Velice oblíbeným receptem jsou květákové placičky či polévka.

Brokolice obsahuje vitamín A, C, vápník, hořčík, vysoké množství draslíku, který umožňuje živinám prostupovat do buněk, lutein zase prospívá očím. Má také dostatek vitamínu K, který ovlivňuje dobrou srážlivost krve. Kromě toho obsahuje látku zvanou glucoraphanin, která se v těle mění na silný antioxidant. Brokolice se používá jako příloha, do salátů či se z ní dělá výborná polévka.

Pohanka je tak trochu opomíjená bezlepková obilovina, obsahuje hodně vlákniny, která zasytí na delší dobu, a také vitamíny B, C a E a velmi prospěšný rutin, který má vliv na pružnost cév a do svého jídelníčku by ho měli zařadit lidé s křečovými žilami. Dá se využít jako příloha k masu, do salátů či z ní udělat pohankovou kaši.

Cizrna nebo také římský hrách je luštěnina, která vedle toho, že se hodí pro redukci váhy, díky dostatku vlákniny, která zasytí, má v sobě vitamíny B, C, E a K, nenasycené mastné kyseliny omega 6, hořčík, vápník, železo a zinek. Obsahuje také látku

PROTEINOVÁ DIETA

Pokud potřebujete zredukovat zdravě nějaká kila do plavek, nabízí se tzv. bílkovinná dieta.

Jinak se jí také říká proteinová dieta neboli ketodieta, ketonová dieta, ketogenní dieta.

Proteinová dieta funguje velmi jednoduše. Princip spočívá v tom, že nahradíte 3–4 běžná jídla speciálními proteinovými pokrmy (nikoliv doplňky stravy) s nízkou energetickou hodnotou a s výrazně omezeným obsahem tuků a cukrů. Díky tomu se v organismu navodí stav ketózy (proto také ketogenní dieta). Tento specifický metabolický proces zajišťuje přednostní odbourávání tukových zásob.

izoflavon, která zastavuje rakovinnové bujení. Před zpracováním cizrny se doporučuje nechat ji přes noc namočenou ve vodě, aby změkla. Vyrábí se z ní oblíbená pomazánka – hummus, ale také se přidává do salátů, polévek či k masu.

Nemalou roli ve snižování váhy má také Psyllium, což jsou malá semínka jitrocele indického, s vysokým obsahem vlákniny. Na střeva mají blahodárný účinek, jednak díky ní stoupne množství zdravých bakterií ve střevě, což je pro celkovou imunitu velmi důležité, ale také díky jejímu nabobtnání čistí střevo od nestrávených zbytků potravy, působí proti zácpě a dokáže velmi dobře zasytit. Při redukci váhy se doporučuje psyllium zalít vodou, nechat nabobtnat a vypít nejlépe 30 minut před jídlem. Žaludek se naplní vlákninou, a tím se předejde pocitu velkého hladu či přejezení.

Ořechy mají v sobě kromě vitamínů B a E také omega 3 mastné kyseliny, které jsou zdravé pro mozek, vitamíny B zase prospívá nervové soustavě a vitamín E je dobrý na paměť a pevnou pleť. Mají bohužel ale hodně kalorií a tak i přes jejich přínos se jejich množství při redukční dietě musí hlídat. Denní příjem by neměl být větší než hrstka denně. Dobré jsou třeba v zeleninovém salátu či k posypu ovocných pohárů či pohankových palačinek.

Mléčné výrobky jsou důležité pro naše střevo, protože udržují pomocí mléčných bakterií ve správné rovnováze střevní mikroflóru. V případě nerovnováhy správného mikrobiomu, třeba stresem či nevhodnou stravou může způsobit trávicí potíže, zánět či narušenou imunitu, která sídlí právě ve střevech. Doporučují se výrobky obohacené o zdravé mléčné bakterie, ať už v podobě jogurtu max, do 3%, kefíru, či bifido kapek, pro ty který mléčné výrobky nemají v oblíbě.

Positivní účinky na hubnutí má také koření, například skořice, kurkuma, kmín či zázvor, dokáží zrychlit metabolismus, a navíc mají protizánětlivé a antibakteriální účinky.



NEZAPOMÍNEJTE NA POHYB

Pohyb je součástí našeho života, a i tady platí pravidlo selského rozumu, tedy vybrat si sport, který vás baví a bude bavit i v pravidelných intervalech.

Jedině tak máte záruku, že se mu budete pravidelně věnovat a nebudete hledat důvody, proč ho vynechávat. Chůze je nejpřirozenější pohyb, kterým se dá příjemně spálit mnoho kalorií, vyčistit si hlavu, posílit kosti a zvýšit imunitu pobytem na čerstvém vzduchu. Pro rychlejší spalování se doporučuje intenzivní chůze cca 4–5 km v hodině. Důležité je dát redukčním procházkám pravidelnost. Protože každý krok se počítá, stejně jako každé zhubnuté kilo.

Běh vede k rychlejšímu spalování, než je tomu u chůze, ale je k němu zapotřebí také větší kondice a lepší zdravotní stav, včetně kloubů, které běh na rozdíl od chůze více zatěžuje. Začátečnickům či silně obézním se na začátku doporučuje běh střídát s rychlejší chůzí, než si tělo zvykne a fyzická kondice se postupně zvýší. Střídání běhu s ostrou chůzí se stejně jako u chůze doporučuje na začátku v délce 15–20 minut.

Plavání je sport vhodný pro každého a jeho velkou výhodou je, že se při něm zapojují všechny svalové partie. Plavání svalstvo nejen posiluje, ale také uvolňuje a přispívá k větší pohyblivosti kloubů. Při plavání se navíc posiluje hrudní koš a prodlužuje se jeho kapacita. Doporučuje se plavat v rovnováze těla a nedržet hlavu vysoko nad hladinou, čímž se namáha zbytečně krční páteř, což poté vede k její bolesti.

Cyklistika je u nás velmi oblíbeným sportem, který má přesah v podobě krásných výletů do přírody, které potěší tělo i ducha. Navíc kromě nohou posiluje také srdce a celé tělo.

Všechny tyto aktivity nejenže zvyšují spalování kalorií, ale také vytvářejí kondici, a čím více se mu budete věnovat, tím více vás bude bavit. Svůj podíl na tom bude mít i endorfin – hormon štěstí, který se při sportu vyplavuje. Kolik spálíte kalorií záleží na nastaveném sportovním tempu a záleží jen na vašem nastaveném tempu a na cíli, který si nastavíte.



Když pacient nehubne a přitom je stále v rizikovém stupni obezity – BMI 35 či 30 s onemocněním, které zvyšuje riziko dalších vážných zdravotních komplikací, přistupuje se k bariatrické chirurgii

CHIRURGICKÁ LÉČBA OBEZITY

Když pacient nehubne a přitom je stále v rizikovém stupni obezity – BMI 35 či 30 s onemocněním, které zvyšuje riziko dalších vážných zdravotních komplikací, přistupuje se k bariatrické chirurgii, ovšem velký úkol čeká na samotného pacienta, který za něj už nikdo neudělá. Je to především o práci na sobě samém, chuti vrátit se zpět do plnohodnotného života, v lepší kondici, s prodloužením života, třeba i o několik desítek let.

Bandáž žaludku je zákrok, kdy není potřeba otevírat celý trávicí trakt. Provádí se mini invazivně – laparoskopicky, kdy se takzvaně přiškrtí horní část žaludku – bandáží, silikonovou manžetou. Měkký balonek umístěný na vnitřní straně žaludku se přes ventilek pod kůži pacienta naplňuje podle potřeby vodou. Operace navodí pocit sytosti u menší porce jídla, aniž by pacient pociťoval hlad, čímž se zamezí přejídání.

Bypass žaludku se provádí u těžce obézních pacientů a jedná se o náročnou operaci, kdy se odstraní část tenkého střeva a napojí se na zmenšenou horní část žaludku. Po operaci je pacientovi doporučeno doplňovat vitamíny a minerální látky v tabletách, protože je sníženo vstřebávání potřebných živin z důvodu zkrácení tenkého střeva.

Plikace žaludku je poměrně nový, velmi šetrný zákrok, kdy se zmenší žaludek způsobem zanoření dovnitř a zašití po stranách. Jeho objem se výrazně zmenší a nemůže se roztažovat. Výhodou této operace je, že se nejedná o velký zákrok, nevpravuje se cizí těleso a žaludek jde případně vrátit zpět do původního stavu.

Fyzická či větší námaha a návrat do práce se doporučuje zhruba 4–6 týdnů po operaci. U fyzické námahy je důležité dodržet klid, aby nedošlo k namáhavému tlaku na břišní

stěnu a nevznikla tím břišní kýla.

Zhruba po dvou letech od operace, když pacient výrazně zhubne a už se nepočítá s dalším extrémním hubnutím, je možnost provést odoperování přebytečné kůže – plastiku břišní stěny.

Hanak's Homeopathy

...chytrá homeopatie s vyššími účinky díky spojení fytoterapie a homeopatie.

Trápí vás bolest svalů, kloubů, páteře, vrací se vám opakovaně záněty, nebo třeba žijete ve stresu a strachu? S tím vším vám může pomoci homeopatie. Důležité ovšem je, vybrat si prostředky přímo na míru, které budou mít nejvyšší účinnost.

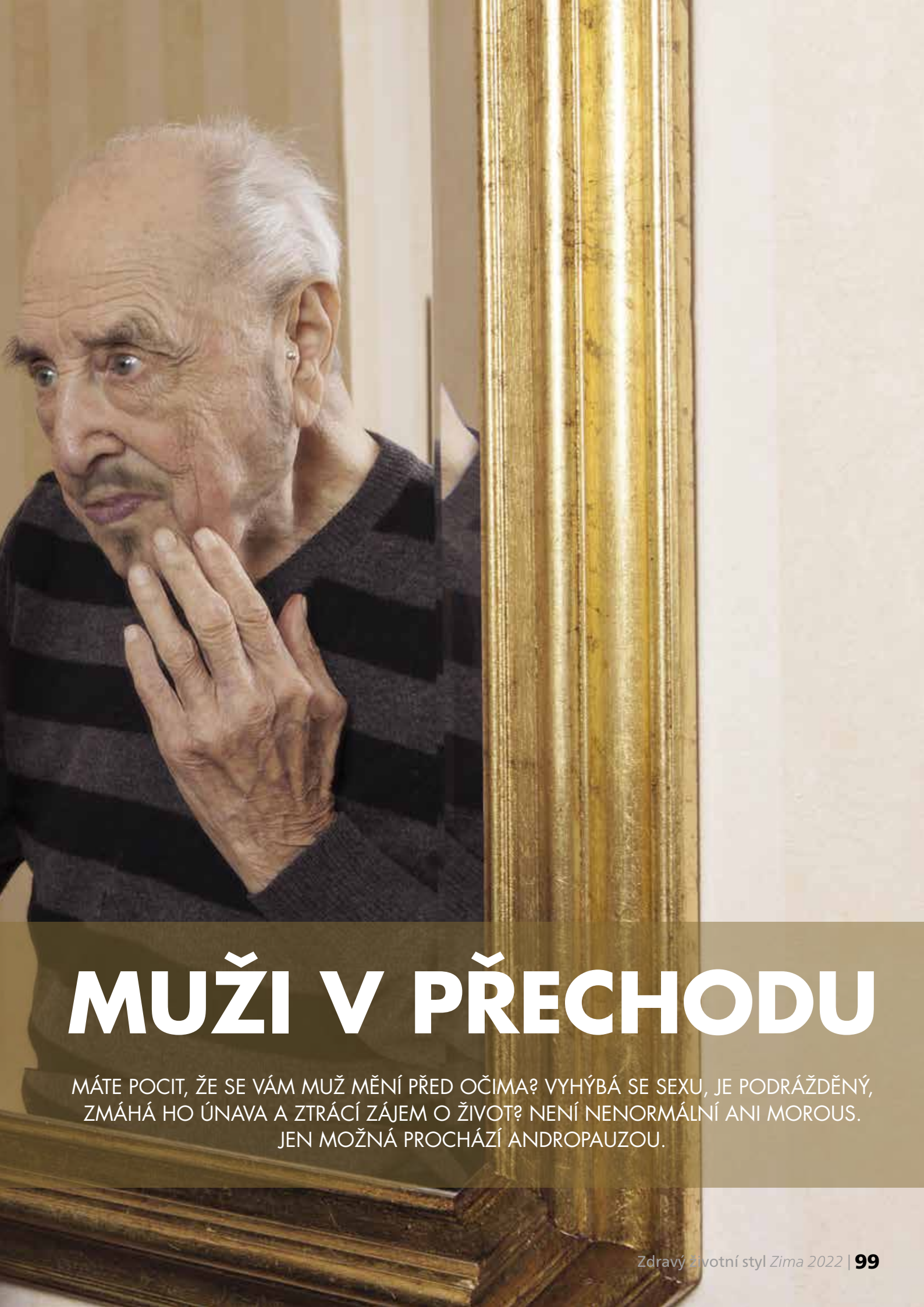


Hanak's Homeopathy nabízí konzultaci, při které Věra Hanáková, odborná homeopatická poradkyně, hledá odpovědi na příčinu vašich potíží a skládá „homeopatický obraz“, dle kterého pro vás vybere lék a připraví vám Help balíček přímo na míru.



www.hanaks-homeopathy-help.cz





MUŽI V PŘECHODU

MÁTE POCIT, ŽE SE VÁM MUŽ MĚNÍ PŘED OČIMA? VYHÝBÁ SE SEXU, JE PODRÁŽDĚNÝ, ZMÁHÁ HO ÚNAVA A ZTRÁCÍ ZÁJEM O ŽIVOT? NENÍ NENORMÁLNÍ ANI MOROUS. JEN MOŽNÁ PROCHÁZÍ ANDROPAUZOU.

„Já se z toho svého chlapa zblázním,“ hlásila mi Jarka, sotva jsme se po dlouhé době usadily v kavárně. „Do padesátky v pohodě, a jen co oslavil kulatiny, úplně se proměnil. Jenom brblá, leží, o nic se nezajímá, a zatímco donedávna to byl doslova kanec, před kterým jsem se musela někdy vymlouvat na bolesti hlavy, tak teď je to naopak. K sexu ho nedonutím, a když jo, stejně z toho moc není. A tak radši předstírá migrény on,“ stěžovala si dost otevřeně.

To, s čím se potýká Jarka a její Josef, je celkem běžný obrázek. Jenomže zatímco o ženské menopauze toho bylo popsáno mnoho, mužská andropauza se stále ještě nedostává tolik do povědomí veřejnosti. Přitom muži v tomto období dost trpí. Už jen fakt, že jim klesá libido a mívají problémy s erekcí, jim na psychické pohodě a sebevědomí rozhodně nepřidá.

CO JE TO TA ANDROPAUZA

Je to naprosto přirozený proces stárnutí. Jde pomalu, nenápadně, kolikrát už po čtyřicítce, kdy mužům začíná klesat hladina testosteronu. O deset let později už postihuje padesát procent mužské populace a začne se projevovat navenek.

Zatímco u jednoho muže vše probíhá hladce, jiný na tyto změny reaguje velmi intenzivně. Může za to mnoho okolností, počínaje genetikou přes životní styl i další přidružené nemoci. Každopádně toto období, stejně jako ženskou menopauzu, provázejí fyzické i psychické potíže. Připadá vám, že se váš partner poněkud zakulatil? Stojí za tím stejně jako v případě ženského klimakteria, andropauza. Postupně ubývá svalová hmota (dokonce až o čtvrtinu) i ochlupení, naopak přibývá tuku, a to klidně i o deset kilo. To vše ještě pánové vcelku snášejí. Co však nesou velmi špatně, jsou problémy s erekcí či hyperfunkční prostata. Přidejme k tomu řídnutí kostí, které vede k častějším zlomeninám, a na jednoho je to opravdu dost velký zásah. To ale není vše. Mívají poruchy spánku, návaly horka, zhoršuje se paměť a skutečně bývají unavenější, bez energie, zkrátka není to jen nějaká lenost, jak se ženy domnívají. I mužům se mění nálada, v horším případě se přidá i deprese.

CO S TÍM?

Teď vás potřebují víc, než by se mohlo zdát. Zatímco Jarka z našeho příběhu by si nejradši našla milence, odborníci doporučují vše citlivě řešit. A není to nic složitého.

V první řadě je nutné vyloučit jiné možné příčiny a vážné nemoci. Od 45. roku věku by měli muži každé dva roky zajít na preventivní prohlídku k urologovi. Specialista po vyšetření a odhalení potíží nasadí substituční léčbu, pomocí které se zvýší hladina testosteronu. A tak se vše začne vracet do původních kolejí. Zvětší se svalová hmota, skončí potíže s erekcí, dostanou chuť na sex a zharmonizuje se také psychika.

Má to však své ale. Nemůže ji užívat každý muž. Například při onemocnění srdce, jater, ledvin či cukrovce. Testosteron nesmějí užívat ani muži při nádorových onemocněních. Tato léčba je vždy na předpis a je nutné dodržovat přesné pokyny lékaře. Kvalitu života vylepší také doplňky stravy, které zvyšují potenci, výkonnost. Kromě toho je třeba dbát na správný životní styl, který může hodně pomoci.

PROJEVY ANDROPAUZY

- pokles libida
- potíže s erekcí
- řídnutí vlasů
- ubývání svalové hmoty
- zvyšování hmotnosti
- deprese

- úzkosti
- poruchy spánku
- výkyvy nálad
- únava

JAK JSOU NA TOM ŽENY?

U žen se příznaky tolik schovat nedají. Jsou zjevnější. Poslední menstruaci předchází náročné období plné mnoha změn. I v případě žen není neobvyklé, že se první projevy objeví už po čtyřicátém roce života. Některé se však potýkají s předčasnou menopauzou (ta přichází před čtyřicítkou). Vůbec nejčastěji ale zasáhne ženy od padesátého roku výš.

Období klimakteria trvá přibližně rok. V této době žena pomalu přestává menstruuovat a až dvě třetiny z nich trpí klimakterickým syndromem, tedy konkrétními příznaky, jako jsou návaly horka, bušení srdce, zhoršuje se spánek, přidává se podrážděnost, změny nálad a i ženám klesá zájem o sex, a to i z důvodu vysoušení sliznice v pochvě. Opět za vším stojí hormony, tentokrát ženský estrogen.

Ženy jsou ohroženy odvápnováním kostí, zpomaluje se metabolismus, zvyšuje se váha a nejednu z nich zasáhne nepříjemná inkontinence. Důvodem jsou ochabující svaly pánevního dna. Jak vidíme, v mnohém to mají muži i ženy podobné.

I ženám pomáhá hormonální léčba, ale také úprava jídelníčku. Na návaly horka pomáhá zařadit chladivé potraviny, zeleninu, jako jsou rajčata, okurky, naopak by se měly vyhybat ostrému koření. Fungují také bylinky.

PŘÍZNAKY MENOPAUY

- návaly horka
- ukončení menstruace
- snížení libida
- výkyvy nálad
- poruchy spánku
- deprese
- bušení srdce
- inkontinence
- zvyšování hmotnosti
- bolest prsou

MENOPAUYA VERSUS ANDROPAUYA

Jak vidíme, mnohé příznaky jsou podobné. Ale v mnohých se liší. Zatímco menopauzou si projde každá žena, mnoho mužů andropauzou neprodělá. Je to dáno tím, že pokles jejich hormonů je pomalý a trvá i několik let, a často je mnohem méně výrazný než u žen. A tak se u nich andropauza ani nediagnostikuje. Naopak u žen se vše odehraje obvykle v řádu měsíců, až ustane ovulace.

Ženy i muži v tomto věku jsou více ohroženi osteoporózou, řídnutím kostí, zlomeninami. Proto je vhodné přidat ve stravě bílkoviny. Doporučuje se libové maso, ryby, vejce, luštěniny. Dále se zajímejte o produkty obsahující vápník. Ten najdete například v máku, který je v tomto ohledu top potravinou. Dále si dopřejte mléčné produkty, sýry. Nebojte se ani zdravých tuků v podobě avokáda, semínek, ořechů či olivového oleje. Přidejte celozrnné potraviny, obiloviny a porci ovoce a zeleniny.

Suma sumárum, co můžete udělat společně? Kvalitně se stravovat, nekouřit, omezit alkohol i kávu, zařadit více pohybu a v případě větších potíží přidat i doplňky výživy. Hlavně na to nebuďte sami a svěřte se do rukou odborníků. A uvědomte si, že jste v tom spolu. Život rozhodně nekončí, ale nastává nová etapa, která může být ještě krásnější a cituplnější.



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

INZERCE

LACTO SEVEN[®]

Když je čas na
**SILNOU
DÁVKU
laktobacilů!**

10 miliard bakterií
mléčného kvašení
V KAPSLI



Vitabalans[®]

LACTOSE
FREE

GLUTEN
FREE

VEGAN

Unikátní
SLOŽENÍ



Doplňěk stravy. Doplnky stravy nenahrazují pestrou a vyváženou stravu a zdravý životní styl.

www.lactoseven.com/cs

PROBIOTIKA, NEBO PREBIOTIKA? NEJLÉPE OBOJÍ

UŽ JSTE SI DNES DOPŘÁLI PORCI KEFÍRU? DEJTE SI KAŽDÝ DEN NĚJAKÝ ZAKYSANÝ ČI FERMENTOVANÝ VÝROBEK. VELMI TÍM PROSPĚJETE SVÉMU ZDRAVÍ.



Zakysané mléčné výrobky, kvašená zelenina, fermentované výrobky... Potraviny, které by v našem jídelníčku měly být na denním pořádku. Jsou plná probiotik, která blahodárně působí na naši střevní mikroflóru, a tím zásadním způsobem podporují imunitu. Právě střeva jsou totiž jedním z nejdůležitějších imunitních orgánů.

Probiotika jsou živé organismy, které osidlují naše střeva. Mají důležitý úkol, pomáhají strávit potravu, vstřebat vitamíny, posílit imunitu. Dokáží toho ale daleko víc. Dokonce snižují cholesterol, pomáhají předcházet alergiím a jsou vhodná také jako prevence před rakovinou. V přirozené formě je nacházíme ve fermentovaných výrobcích, kvašené zelenině a dalších zdravých potravinách. Ty nám pak prospějí nejen zásobou probiotik, ale dodají nám dlouhou řadu vitamínů a minerálních látek.

CO BY V JÍDELNÍČKU NEMĚLO CHYBĚT

JOGURT

Vybírejte ale jen bílé jogurty s živými kulturami. 1 g obsahuje asi deset milionů CFU (Colony Forming Units). Pěkně zatočí s naší narušenou střevní mikroflórou. Navíc obsahuje bílkoviny, vápník a spoustu vitamínů. Podstatný je vitamín B, převážně B 12, kterého se hlavně vegetariánům nedostává. Za zmínku také stojí hořčík, draslík či fosfor. A je jedno, zda zvolíte jogurt kravský, kozí, nebo ovčí.

BRYNZA

Říká se jí také bílé zlato. A právem. Je to doslova lék. Fermentovaný ovčí sýr nám dodá ohromné množství probiotik, dokonce celou miliardu CFU na jeden gram. Přidejme k tomu spoustu vitamínů a minerálních látek, pak je jasné, že se jedná o TOP přírodní produkt. Najdeme v ní kvalitní bílkoviny, vitamíny skupiny B, zásobu Céčka, ale také vitamín D, který stojí za pevnými kostmi. Bohužel si ho tělo samo neumí vyrobit a čerpá ho hlavně ze slunečních paprsků. A tak je jasné, že v našem pásmu, zvláště v zimě, se nám ho nedostává. Brynza nám ho však zajistí.

KYSANÉ ZELÍ

Také jste jako děti šlapali zelí? Ráda na tuto pro mě velkou zábavu vzpomínám. Tatínek nakrouhal hlávky do necek a já, jako pětiletá holčička, šlapala a šlapala. O to víc mi pak porce kysaného zelí chutnala. A jeho obliba mi zůstala dodnes. Je to úžasný pokrm, který vzniká mléčným kvašením. Naši předci tímto způsobem zpracování udržovali zeleninu přes zimu. Dodávala jim vitamíny. Dnes se k fermentaci vracíme, i když máme výkonné ledničky. Kysané zelí nám kromě vydatné porce probiotik dodá spoustu vlákniny, zásobu vitamínu C, ale také skupinu B či K. Obsahuje i železo, sodík nebo mangan. A ještě si na něm pochutnáte.

KVAŠENÉ OKURKY

Podobně poslouží i kvašené okurky. Ale tady pozor, je potřeba vybírat opravdu kvašené, ne nakládané. Ty nám mnoho

užitku nedají. Pokud si je nevyrobíte sami, ale kupujete je na trhu nebo v obchodě, zajímejte se o složení. V žádném případě by neměly obsahovat ocet. Vše jde přírodní cestou fermentace.

KIMCHI

Dostalo se k nám z Korey a momentálně patří mezi nejmodernější potraviny. A je to dobře. Tato laskomina, jejímž základem je čínské zelí doplněné další zeleninou a kořením, prochází procesem fermentace. Je výtečné jako doplněk k masu, luštěninám i zeleninovým pokrmům a zajistí nám ohromnou porci probiotik. Pohladí naše trávení.

KOMBUCHA

I kombucha je fermentovaná. Ale tentokrát v podobě nápoje. Skládá se z čaje, cukru a kvasinek. Cukr je v tomto případě povolen, dokonce vyžadován, aby se probiotické kultury mohly vyživit. Základ tvoří černý nebo zelený čaj a kombuchová houba.

Je to prastará potravina. Kořeny hledejme před dvěma tisíci lety v Japonsku. Takže je skutečně dokonale prověřená. Co nám dává? Kromě toho, že zharmonizuje naše trávení, pomáhá detoxikovat tělo, snižuje cholesterol, nastartuje metabolismus a dodá vitamíny.

KDYŽ TO NEJDE PŘÍRODNÍ CESTOU

Ne vždy dokážeme potřebnou dávku probiotik zvládnout sami stravou. Může za to náš nedokonalý jídelníček, ale třeba také oslabení organismu při nemoci. Výrazný vliv na ně má také užívání některých léků, zvláště antibiotik. V takovém případě můžeme sáhnout po potravinách obohacených o probiotika. Jak je poznáte? Ve složení najdete názvy jako bifidobakterie, lactobacillus atd. Můžete se setkat také s postprobiotiky, což jsou mrtvé organismy. Není se čeho lekat. Hlavní je zajistit si pravidelný příjem. Co nejvíce v přirozené formě, případně doplnit

„uměle“ v podobě doplňků stravy. Je důležité, abychom je tělu nabízeli opravdu každý den. Ve střevě totiž nevydrží déle než týden. Pokud tedy svá střeva nebudeme probiotiky dostatečně živit, budeme náchylní k nemocem, špatně nám to bude trávit, přidá se únava, nafouklé břicho atd. Nedostatek probiotik se také může podepsat na naší pokožce. Pokud často trpíte na mykózy, možná vám udělají skvělou službu probiotické tampony, dokonalou možní léčby jsou pak probiotické čípky.

MIMINKA

Probiotika jsou důležitá také v případě našich nejmenších pokladů. Pokud jejich střevní mikroflóra nefunguje správně, hrozí jim plynatost, koliky, reflux, kožní potíže včetně ekzémů. A každá maminka chce své miminko hýčkat. Příroda si poradí, kojenci mají zajištěna probiotika v té nejlepší formě, v mateřském mléce. Pokud se však maminka dobře stravuje a sama jich má dostatek. Když její strava obsahuje fermentované potraviny, zakysané výrobky a vše, co jsme

*Probiotika najdeme
v přirozené formě
ve fermentovaných
výrobcích, kvašené
zelenině a dalších
zdravých potravinách.*



GYNTIMA

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



Zdravá
přitažlivá

s přírodní péčí Gyntima

 **FYTOFONTANA**
www.gyntima.info

Žádejte ve své lékárně

zmínili výše, měla by tímto způsobem miminku zajistit dostatečnou dávku probiotik.

Jiná situace nastane, když žena jídelníček neřešila, nebo dokonce „hřešila“, jedla hodně cukru a nezdravých pochutin. To vše naruší nejen její střevní mikrobiom, ale i mikrobiom miminka. Ne vždy však za to může pouze nevhodná strava. Například při porodu císařským řezem je dítěti odepřeno přijít do kontaktu s vhodnými vaginálními bakteriemi.

Co můžete udělat vy? Pokud kojíte, vylepšete vlastní jídelníček. Někdy je ale potřeba sáhnout po alternativách. U malých dětí je však nutné být velmi opatrní. Jejich trávení je citlivé a nevládně to, co organismus dospělého člověka. K dostání jsou i speciální probiotické preparáty určené kojencům. Podávají se, pokud je k tomu vážný důvod a vždy je potřeba konzultace s lékařem či specialistou.

PREBIOTIKA

Abychom vám trochu zamotali hlavu, na probiotika navážeme prebiotiky. Jen jedno změněné písmenko ve slově, přitom velký rozdíl. I prebiotika jsou velmi důležitá. Je to jednoduše řečeno potrava probiotik. Je tedy důležité užívat obojí. Jedno bez druhého nebude působit. Jedině s pomocí prebiotik mohou probiotika správně fungovat. Jsou to složky potravy, které naše tělo nevstřebává. Jsou nám hodně prospěšná, protože zvětšují objem stolice, pomáhají se zácpou, působí jako prevence před střevními obtížemi, snižují cholesterol, pomáhají vstřebávat vitamíny a minerální látky.

Nejvýznamnějším prebiotikem je rozpustná vláknina inulin. Co dokáže? Podporuje trávení, snižuje cholesterol, zlepšuje stolicí, a ještě zatočí s přebytečnými kily. Podává se také při léčbě cukrovky. V přirozené formě ho máme po ruce v kuchyni a stojí jen pár korun.

CIBULE

Kromě inulinu konzumací cibule dodáte tělu také vitamín D, na který musíme zvláště v zimních měsících myslet. Vitamín D prospívá našim kostem, stavu zubů i naší náladě. Čerpáme ho ze sluníčka, ale nyní ho musíme doplňovat jiným způsobem. Cibule vám ho zajistí. A k tomu také potřebnou dávku vitamínu C, který má vliv na imunitu. Je nabitá minerály, jako je železo, draslík nebo fosfor. Jestli je na vás syrová příliš silná, přidejte ji do dušené zeleniny, vývaru nebo guláše.

ČEKANKA

Kvete modře, ale nás zajímá hlavně její kořen, který má výrazný vliv na naše zdraví. Podporuje trávení, činnost jater, posiluje srdce, cévy, pomáhá při hubnutí, udržuje v normálu cukr v krvi a poděkujej za něj také náš močový měchýř či klouby. A hlavně naše střevo. Čekanku si můžete dopřát například ve formě náhražky kávy, jistě ji znáte jako cikorku.

ČESNEK

Přezdívá se mu přírodní antibiotikum. Je to superpotravina, která se stovky let používá jako lék. Má protizánětlivé účinky, pomáhá při výskytu plísní v organismu, snižuje cholesterol i krevní tlak a významně posiluje imunitu... Ve střevech funguje nejen jako prebiotikum, ale poradí si i s parazity, které se do našich střev dostanou. Také čistí krev.

TOPINAMBUR

Říká se jim židovské brambory. Topinambury u nás nejsou tolik známé. Rostlina připomíná slunečnici, ale konzumují se jejich hlízy. Kromě inulinu nabízejí další cenné látky. Za zmínku stojí železo, draslík, nesmíme opomenout vitamín C. Jistě oceníte, že tato pochoutka je dietní. Podporuje činnost jater, žlučníku i slinivky a střev. Reguluje cholesterol i cukr v krvi.




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

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

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

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

 Dvojka

MOCI BEZ NEMOCI



Každý díl patří jinému onemocnění, diagnóze nemoci, možnostech léčby, novým vyšetřovacím metodám, výzkumu, testovacím látkám. Zkrátka komplexní péči o pacienta se všemi lékařskými postupy a benefity. Dnes tedy o chorobě zvaná roztroušená skleróza

Problém zvaný RS

„V lednu 2007 jsem se vrátila ze semestrálního studijního pobytu v Belgii a v březnu jsem nastoupila do nové práce – Výzkumný ústav lesního hospodářství a myslivosti, v.v.i.“ začíná vyprávět devětatřicetiletá Marie Zahradníková.

„Přestěhovala jsem se tedy z Kroměříže, odkud pocházím, do Prahy. Cca v dubnu jsem onemocněla virózou, kterou jsem úspěšně přechodila... Po nějaké době jsem si všimla, že mám od pasu dolů pocit, že mám umrtvenou kůži, dotyk na ní byl nepříjemný, a když jsem pustila vodu ve sprše, ta studená mi připadala, že pálí. Myslela jsem si, že se mi skříplo něco v páteři, ale protože mě nic nebolelo, mohla jsem chodit a vše za asi 2 měsíce odeznělo, dále jsem se tím nezabývala. V témže roce před Vánocemi mě rozbolelo oko (nebo spíše za okem) a při psaní na počítači jsem si všimla, že levým okem nevidím celé části textu, bylo tam jen bílo. To už jsem lékaře vyhledala. V nemocnici v Kroměříži mě lékařka na očním oddělení důkladně vyšetřila a řekla, že oko je v pořádku, že problém je v očním nervu a že by to mohla být roztroušená skleróza. Magnetická rezonance ukázala ložiska na mozku a prodloužené míše. Doc. Horáková mi provedla lumbální punkci a byla mi definitivně diagnostikována RS.

Začala jsem se léčit, střídaly se mi ataky s obdobím klidu, kdy se stav vrátil k normálu. V dubnu 2011 se mi narodila dcera. Na delších procházkách s kočárkem jsem si všimla, že zakopávám levou špičkou. Zhoršila se mi chůze, ale na kratších úsecích se to neprojevovalo. V květnu 2013 se mi narodil syn. Už na podzim toho roku jsem viděla znatelné zhoršení chůze a jemné motoriky levé ruky. Pomalu, plíživě se vše zhoršuje až dosud. V současné době jsem v invalidním důchodě III. stupně.

Chodím s velkými obtížemi, v domě kolem stěn a nábytku sama, jinak venku s holemi nebo za pomoci druhé osoby. Na delší vzdálenosti (což je pro mě třeba 50 m) používám vozík nebo elektrickou trojkolku. Stále ale pracuji na plný úvazek ve Výzkumném ústavu. Jsem rozvedená asi 3 roky, žiju s dětmi a partnerem.

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





SYNDROM SUCHÉHO OKA

POKUD OKO NEPRODUKUJE DOSTATEK SLZ NEBO JEJICH SLOŽENÍ NENÍ TAKOVÉ, ABY SPRÁVNĚ PLNILY SVOU FUNKCI, MLUVÍME O TAKZVANÉM SYNDROMU SUCHÉHO OKA. TEN MŮŽE VZNIKNOT NEJEN DLOUHÝM KOUKÁNÍM DO MONITORU, ALE TŘEBA I HORMONÁLNÍMI ZMĚNAMI A OD JEHO PROJEVŮ VÁM SPOLEHLIVĚ ULEVÍ KVALITNÍ OČNÍ KAPKY A GELY.

CO JE TO SYNDROM SUCHÉHO OKA

Právě slzy jsou pro oko zcela nepostradatelné – vytvářejí na jeho povrchu tzv. slzný film, zvlhčují rohovku a spojivku, udržují oko čisté a chrání ho před alergeny či dalšími cizorodými látkami. Za běžných okolností se v slzných žlázách tvoří na základě reflexů při mrkání. Nedochozí-li ale k jejich dostatečné produkci, mluvíme o onemocnění slz a povrchu oka, které se odborně označuje jako syndrom suchého oka.

JAK SE SUCHÉ OČI PROJEVUJÍ

Pocítujete někdy při práci u počítače řezání či pálení v oku? Možná by vás to ani nenapadlo, ale právě tohle jsou jedny z projevů syndromu suchého oka. K těm dále patří pocit cizího předmětu v oku, svědění, únava a zarudnutí očí. Výjimkou není ani to, že máte problém se zaostřením nebo to, že paradoxně hodně slzíte (při pobytu v klimatizované místnosti, při dlouhém čtení apod.). Pacienti se syndromem suchého oka si rovněž často stěžují na zhoršené vidění ve tmě, světloplachost a nadměrnou tvorbu krust (ospalků) v průběhu celého dne.

PŘÍČINY SYNDROMU SUCHÉHO OKA

K nedostatečné produkci slz dochází zejména ze tří hlavních příčin, kterými jsou snížená produkce slz, jejich nesprávné složení nebo jejich zvýšené odpařování. Produkce slz se často snižuje věkem, ale může k ní vést i užívání některých léků (např. proti alergii či rýmě). U některých lidí však může být narušena i z tak prostých důvodů, jako je nošení kontaktních čoček, které nedovolují slznému filmu se rozprostřít po celém povrchu oka, a výjimkou není ani pobyt v klimatizované či zakouřené místnosti.

Co se složení týče, slzy jsou tvořeny vodnou, slizovou a lipidovou složkou, a pokud je rovnováha mezi nimi narušena, může opět dojít ke vzniku syndromu suchého oka. Mezi příčiny ale kromě hormonálních změn (těhotenství, menopauza apod.) může patřit také zánět víček, a překvapivě i rosacea či jiné kožní choroby. Ke zvýšenému odpařování slz pak většinou vedou vnější vlivy jako větrné počasí či suchý vzduch, ale i nedostatečné mrkání (např. při práci u počítače nebo při sledování televize) nebo opět i nošení kontaktních čoček.

CO VÁS ČEKÁ U OČNÍHO LÉKAŘE

Pocítujete-li některé z výše zmíněných příznaků, poraďte si v lékárně tzv. umělé slzy, které zvlhčují povrch očí. Pokud je však budete používat po několik týdnů a potíže stále nebudou ustupovat, neotálejte s návštěvou specialisty – neléčený syndrom suchého oka totiž může vést k poškození očí (riziko se zvyšuje s přibývajícím věkem).



Jakmile lékaři popíšete příznaky, přistoupí k samotnému vyšetření oka a provede vám takzvaný Schirmerův test. Ten spočívá v tom, že se pod oční víčko zasune malý proužek speciálního filtračního papíru. Poté se podle počtu milimetrů zvlhčeného papíru zhodnotí kvalita vodní vrstvy a reflexní tvorba slz. Druhou metodou je použití speciálního mikroskopu, který sleduje stabilitu slzného filmu. Potvrdí-li se u vás po vyšetření syndrom suchého oka, odejdete z ordinace s receptem na vhodné oční kapky.

JAK VYPADÁ SAMOTNÁ LÉČBA

Léčba syndromu suchého oka, kterým dle odhadů trpí téměř každý sedmý člověk, není nikterak náročná a spočívá v tom, zajistit oku dostatečné zvlhčení a také rovnoměrně rozložení slzného filmu. U mírných a středních potíží se využívají oční kapky, tzv. umělé slzy obsahující jako hlavní účinnou složku kyselinu hyaluronovou (případně jinou zvlhčující složku), které se několikrát denně kapou do oka. U závažnějších potíží lékaři doporučují spíše oční gely, které jsou oproti kapkám viskóznější, a ulpívají tak na oční sliznici na delší dobu. Jejich nevýhoda je ovšem v tom, že chvilku po aplikaci rozostřují vidění, a proto je vhodnější je používat pouze na noc.

Některé oční kapky obsahují kromě účinných látek také konzervanty, která mohou mít jak svá pozitiva, tak negativa. Přínosné na nich je to, že prodlužují trvanlivost kapek, a tedy i dobu jejich použitelnosti, ovšem na druhou stranu mohou při častém používání syndrom suchého oka zhoršovat. A které kapky tedy zvolit? Pokud víte, že je budete používat pouze jednou za čas, není třeba se konzervantů obávat. Jestliže ale potřebujete kapky aplikovat i několikrát denně, je lepší, stejně jako při nošení kontaktních čoček, volit produkty bez obsahu konzervantů.

NĚKDY POMOHOU I PŘÍSTROJE

Kromě používání očních kapek vám lékař může nabídnout i léčku speciálním přístrojem, který na spodní oční víčko aplikuje několik světelných záblesků. Ty aktivují slzné žlázy v oku tím, že stimulují nervová vlákna v jejich oblasti – zákrok trvá pouze několik minut a jeho nespornou předností je to, že po něm pacienti pocítují výsledky již v řádu několika hodin.

STAV OČÍ OVLIVŇUJE I KOSMETIKA

Možná by vás to vůbec nenapadlo, ale i kosmetika může ovlivňovat kondici vašich očí. Zejména u dekorativní kosmetiky volte produkty, které jsou označené jako „hypoalergenní“, oční linky nenanášejte na okraj víčka, ale těsně pod linii řas a před spaním se vždy nezapomínejte pečlivě odlíčit – například prodlužující řasenky obsahují drobné částičky, které by se mohly dostat do oka a podráždit ho.

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~~
~~mhout~~
~~zavírat~~






otevřít
 zklidnit
 rozzářit

BAUSCH+LOMB

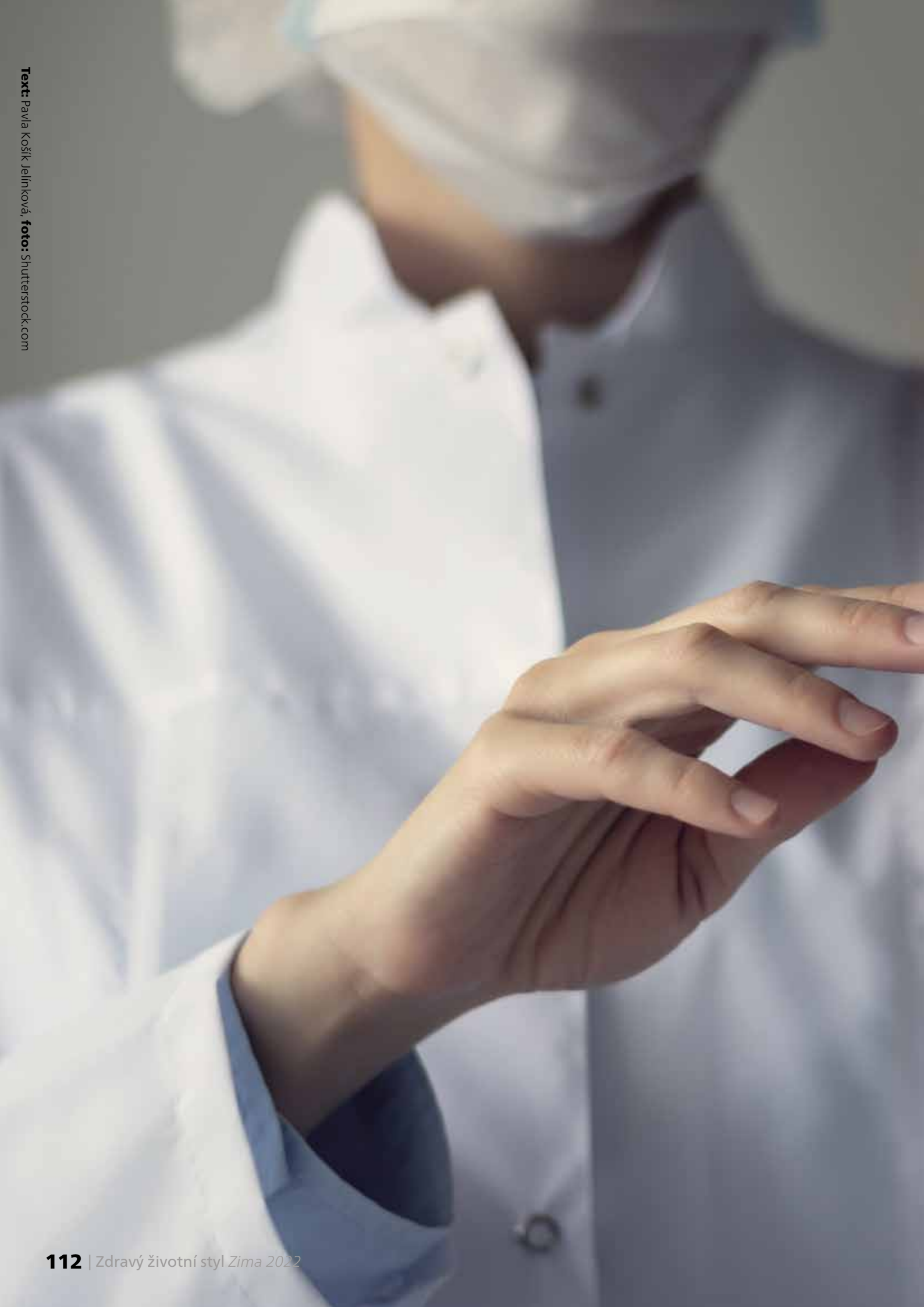
Hyal-Drop®
 multi

**PŘIROZENÁ A ÚČINNÁ
 POMOC PRO VAŠE OČI**

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



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



ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE



KAŽDÁ NEMOC JE NEPŘÍJEMNÁ, NĚKTERÁ VÍCE A JINÁ MÉNĚ. ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE PATŘÍ K TĚM OBTÍŽÍM, KTERÉ DOKÁŽÍ OPRAVDU HODNĚ POTRÁPIT. NEPŘÍJEMNÁ JE PŘEDEVŠÍM BOLEST V PODBŘIŠKU, NEPOHODLÍ PŘINÁŠÍ PÁLENÍ V OBLASTI INTIMNÍCH PARTIÍ A NĚKDY DOJDE I NA BOLESTIVÉ POCITY ŘEZÁNÍ PŘI MOČENÍ. A OBZVLÁŠTĚ NÁCHYLNÍ JSME K NĚMU V LÉTĚ.

Močové cesty máme všichni, jenže muži jsou oproti ženám v tomto ohledu docela dost ve výhodě. Anatomie mužského těla je v oblasti močových cest lépe konstruována. Ženy mají močovou trubici velmi krátkou, a navíc i širší než muži. Jsou tak mnohem náchylnější k infekcím močového systému, přičemž ji mají umístěnu i velmi blízko poševního vchodu i konečníku.

A tak se často se zánětem močových cest u žen pojí gynekologický problém nebo také obtíže v konečníku a okolo něj.

CO JE ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST?

Zánět močových cest je pojmenování, jež se vžilo pro celé močové ústrojí – močovou trubici, močový měchýř a ledviny. Infekce se rozvíjí pozvolna z tlustého střeva přes hráz u žen nebo přes předkožkový vak u mužů do močové trubice.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...samotná moč v lidském organismu je jakýsi „čistič“ orgánů? A že je to de facto taková přirozená vnitřní dezinfekce, která z vašich močových cest oplachuje a vyplavuje bakterie zanesené dovnitř těla z kůže i oblasti konečníku?

Ovšem ne vždy tento dezinfekční „hlídač“ vše zvládne, jak by měl. Pak se bakterie rozmnoží, a ejhle, problém se zánětem je na světě!

A PŘÍČINA ZÁNĚTU?

Může za to především koupání v bazénu i v přírodě, mokré či propocené oblečení, sezení na studených či mokrých plochách

v letním horku, ale i intimní styk, nedostatečné vyprazdňování močového měchýře, inkontinence, nízký pitný režim, nevhodná strava s přemírou soli a cukru i málo vitamínů při nedostatku ovoce a zeleniny v jídelníčku. Zánět močových cest může vzniknout i oslabenou imunitou, při cukrovce, močových kamenech nebo po porodu s oslabenými svaly a svěrači, kam

bakterie rychleji vniknou. Mezi nejčastější bakterie, které způsobí zánět močového ústrojí jsou Escherichia coli, Enterococcus faecalis a též Proteus mirabilis. Mohou jimi však být i jejich další a jiné bakteriální sestry.

JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY ZÁNĚTU MOČOVÝCH CEST?

Tím Nejskloňovanějším příznakem je pálení, řezání, bolest při močení, bolesti v podbřišku, častější močení či pocity že prostě „musíte“.

Moč je vylučována v menším množství, míváte pocit, že močový měchýř nelze úplně vyprázdnit.

Jste unavenější, máte často i zvýšenou teplotu, bolesti zad i ledvin, mnohdy je moč tmavá a s příznakem krve.

Pokud si nejste jisti, že je to problém močového ústrojí a zatím k lékaři nemíříte, můžete si udělat sami doma test, který zakoupíte v lékárně.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...za většinou zánětů močových cest stojí jako hlavní rizikové faktory především prochladnutí, diabetes, vyšší věk a nedostatečný pitný režim?



Vaše první pomoc při zánětech močových cest

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

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

Proč záněty močových cest postihují hlavně ženy

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

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

Příznaky zánětu močových cest

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

Které příznaky jsou tedy nejčastější?

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

Mohou se vyskytnout také:

- bolesti v podbřišku
- zvýšená teplota
- krev v moči

V laboratorním nálezu se vyskytují:

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



První pomoc od nepříjemných příznaků

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

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

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

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

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

Canephron®

K léčbě zánětů močových cest

Silou **3** rostlinných extraktů pomáhá:

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



 **VÁŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY**



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

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

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



CO MŮŽETE UDĚLAT SAMI?

V prvopočátku obtíží lze využít bylinky a to, co máte doma a ani nevíte, že to pomáhá vašemu zdraví. Je to koření a suroviny, které často leží na polici či ve spíži. Také mnohé doplňky stravy dokáží hodně pozitivně zapůsobit na močové cesty.

Z bylinek jsou skvělé kopřiva, šalvěj, medvědice lékařská, kokoška pastuší tobolka, zlatobýl, z další zeleně a plodů, pak brusinka, dřívák, mladé březové listy, jalovec, pampeliška, šípek a petržel. Z koření vám pomůže kurkuma, skořice, tymián i zázvor.

Z doplňků stravy jsou to ty doplňky, jež cílí právě na problémy s močovými cestami a s obsahem bylinek brusinek a bylinek. Ať už je to Uroval Akut s brusinkami, Urinal akut s brusinkami a zlatobýlem, D-manosa s brusinkami, Urinox s brusinkou, nebo také Custibel s břízou a medvědicí lékařskou. Samozřejmě vám magistra v lékárně ráda poradí i jiné vhodné další preparáty včetně urologického čaje.



Z doplňků stravy jsou to ty doplňky, jež cílí právě na problémy s močovými cestami a s obsahem bylinek brusinek a bylinek.

KDY SE VYDAT K LÉKAŘI?

Pokud však je zánět již rozjetý a bolesti i obtíže silné, je určité na místě návštěva lékaře. Obvodní lékař vyšetří papírkovým testem moč nebo ji nechá vyšetřit přímo biochemickým laboratorním rozbořením. Při nepříteli jednoznačných nálezů může využít ještě kultivaci moče i ultrazvukové nebo rentgenové vyšetření močového ústrojí.

Běžná praxe je, že lékař většinou po testování moči nasadí antibiotika, probiotika a režimová opatření. Je dobré zvolnit pracovní tempo, více odpočívat, navýšit dávky vitamínu C, nasadit vydatný pitný režim, který způsobí tzv. proplachování stěv a močového ústrojí s ledvinami od bakterií. Ideálem je v tomto případě vypít jednu sklenici vody každou hodinu.

CO DĚTI A ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST?

Zánět močových cest u dětí je na pováženu. Není radno jeho příznaky přehlížet a s návštěvou lékaře neotálejte. Včasná léčba je oprostí od dalších potíží v dospělosti a chronických problémů včetně poškození ledvin. Obzvláště u holčiček je to důležité, protože jim v dospělosti může způsobit i neplodnost.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...z psychosomatického hlediska jsou zdravotní obtíže zhmotněný konflikt? A že záněty močového měchýře

souvisí v psychosomaticce se vztahovými problémy? I když na ně vědomě nemyslíte, v podvědomí je máte stále.

OPAKOVANÉ ZÁNĚTY MOČOVÝCH CEST

Jestliže se vám stane, že „chytíte“ zánět močových cest i více než dvakrát i třikrát do roka, jedná se zřejmě o chronický zánět. Ten ovlivňuje nejen kapacitu vašeho močového měchýře, s potřebu častějšího močení, ale i imunitu a zdraví celého vašeho organismu. Poškozeny bývají většinou především ledviny, a to zánětem. Proto obtíže s močovými cestami nepodceňujte a raději vyhledejte lékaře. Ideálně dodržujte režimová preventivní opatření, která náběhy na tyto problémy markantně sníží, ne-li zcela eliminují.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ, ANEB JAK SE ZÁNĚTU VYHNOUT

- dodržujte dostatečný pitný režim, kterým proplachujete celé močové ústrojí včetně ledvin

- zařadte do stravy dosta-

tek ovoce a zeleniny, abyste dostali do organismu potřebné množství vitamínů a minerálů, případně je doplňte o vhodné doplňky stravy s nimi

- omezte solení a vyměňte kamennou sůl za lepší mořskou, kterou běžně koupíte
- při zapocení se (pokud možno hned) osprchujte, protože z vašeho těla se nejvíce potí podpaží, obličej, dekolt a intimní partie
- noste v horkých dnech lehké, prodyšné a přírodní oblečení nebo funkční sportovní kousky, které odvádějí pot od těla
- na intimní partie používejte speciální mycí kosmetiku, která obsahuje vhodné složky k eliminaci bakterií a pěstí dobře tyto části těla
- při pobytu venku využijte při vyprazdňování vlhčené ubrousky k otírání nebo vlhčený toaletní papír ideálně s označením sensitiv, s dubovou kůrou, heřmánkem či levandulí
- máte-li možnost, nenoste doma pod lehkým oblečením spodní prádlo, abyste tělo nechali volně dýchat
- po koupání v létě v bazénu i přírodní vodě se osprchujte a vždy se převlékněte z mokrých plavek do suchého prádla
- když zmoknete, také se ihned (pokud to lze) převlékněte do suchého oblečení
- nesaďte se na chladná a studená místa v přírodě

SAMOSTATNĚ, ALE BEZPEČNĚ – KOMUNITNÍ BYDLENÍ PRO SENIORY REZIDENCE A CENTRUM ROSA NABÍZÍ SVÉ SLUŽBY V PRAZE I V LIBERCÍ

V centru Liberce otevřel na podzim nový komunitní dům pro seniory s názvem **Rezidence RoSa**. Je již druhým domem se stejným konceptem a doplnil tak deset let postavenou RoSu v pražských Kobylisích. Ojedinelý projekt bydlení nabízí seniorům soukromí a maximální samostatnost do co nejvyššího věku. RoSa zároveň zůstává otevřeným prostorem, kam mohou přijít lidé z okolí například k lékaři, na fyzioterapii, masáž, nebo třeba do restaurace či ke kadeřnici. Lidé z okolí i místní obyvatelé mohou využít některých aktivit v otevřeném Centru RoSa. „RoSa není jen dům, kde se bydlí, ale kde senioři tráví smysluplně svůj volný čas, mohou se setkávat s přáteli, rodinou, získávat nové přátele. V samotné rezidenci pak mají své soukromí, kde si nasmlouvají služby, jaké aktuálně potřebují,“ upřesňuje Anna Ježková zakladatelka RoSy. **Centrum RoSa v Liberci** nabízí některé kreativní dílny, kulturní vystoupení či zajímavé hosty. Zájemci si mohou přijít zacvičit, nebo využít každý měsíc nordic walkingovou procházku s instruktorkou. Součástí domu je také knihovna a přednáškový sál. „V RoSe bydlí senioři,

kteří chtějí být aktivní a samostatní co nejdéle. Máme zkušenost už z RoSy v Praze, kde si propojení generací v rámci různých programů mnoho seniorů velmi pochvaluje, jsou sobě i okolí užiteční a zapojují se do každodenního života. Zároveň mají potřebné soukromí a díky službám na míru se cítí bezpečně,“ upřesňuje myšlenku RoSy Anna Ježková. Setkávání se při zajímavých aktivitách si pochvaluje také jedna z prvních obyvatel liberecké RoSy, paní Hana. „Přestěhovala jsem se z Prahy, abych byla blíž rodině. Oblíbila jsem si pravidelné přednášky o historii, trénování paměti a společná posezení,“ popisuje svoji volbu, proč se přestěhovala z pražské RoSy do té liberecké.

Výhodou RoSy je její umístění v centru města, kde jsou dobře dostupné všechny kvalitní služby. Přímou v domě se o seniory stará odborný a vyškolený personál. V případě zájmu o další informace či prohlídku je možné kontaktovat zelenou linku **+420 212 271 023.**, nebo na www.rezidencerosa.cz.



NOVĚ OTEVŘENO BYDLENÍ PRO SENIORY V LIBERCÍ

Aktivní stáří v příjemném
a kulturním prostředí

+420 800 800 750

www.rezidencerosa.cz



SPOKOJENÁ STŘEVA: KDYŽ NÁS TRÁPÍ ZÁCPA A HEMOROIDY

NEPŘÍJEMNÉ BOLESTI BŘICHA, NEVOLNOST, STŘEVNÍ OBTÍŽE, JAKO JSOU NEPOPULÁRNÍ ZÁCPA A OBÁVANÉ HEMOROIDY. TO VŠE MŮŽE MÍT NA SVĚDOMÍ NEVYVÁŽENÁ STŘEVNÍ MIKROFLÓRA A NESPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ STŘEV. PŘESTOŽE JE OPTIMÁLNÍ DENNÍ DÁVKA VLÁKNINY OKOLO 25–30G, ČEŠI PRŮMĚRNĚ KONZUMUJÍ ANI NE POLOVINU. NEDOSTATEČNÁ KONZUMACE VLÁKNINY A PROBIOTIK, NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A MÁLO POHYBU MOHOU VÝRAZNĚ PŘÍSPÍVAT K ROZVOJI CELÉ ŘADY NEDUHŮ, JAKO JSOU ZÁCPA A HEMOROIDY.





Zácpa se objevuje u více než 15 % dospělých, a dokonce u 30–40 % lidí nad 65 let, může být také jednou z příčin vzniku hemoroidů. Hemoroidy pak dle odborného odhadu trápí až polovinu populace nad 50 let věku, nevyhýbají se ani mladší generaci, kde může hrát roli sedavé zaměstnání i stres. Jedná se o problémy, které nejsou nijak neobvyklé, zato ale velmi citlivé, stud zde však není na místě. Zaslouží adekvátní šetrnou péči. Kombinace vlákniny, probiotik a prebiotik je cestou k větší spokojenosti střev.

Životní styl a stravování naší populace se za poslední roky významně proměnily. Sedavé zaměstnání, rychlé jídlo, stres, časté užívání antibiotik a málo pohybu se podepisují na kondici našich střev. Se zácpou a hemoroidy se tak často v tichosti potýká celá řada z nás, přestože možností, jak se cítit dobře, je dnes již mnoho.

„Zácpa a hemoroidy dnes trápí nemalou část populace. V případě zácpy zpravidla dochází k poruše správného pohybu střev a člověk se potýká s obtížným vyprazdňováním tuhé stolice, které se daří méně než třikrát týdně. Hemoroidy se pak projevují bolestí a krvácením při vyprazdňování, svěděním a otokem konečníku a přítomností citlivých bulek v jeho okolí. Oběma těmito problémům můžeme předcházet i je zmírňovat úpravou životního stylu a podporou správného fungování střev, která vyžadují dostatek vlákniny. V těchto případech byly prokázány významné účinky psyllia z jitrocele vejčitého, probiotik a prebiotik.

Tyto tři elementy příznivě působí na střeva a zažívání a jsou dostupné v podobě přírodních, nechemických a nenávykových přípravků,” vysvětluje MUDr. Radek Kroupa, Ph.D., vedoucí lékaře Interní gastroenterologické kliniky FN Brno.

NA VINĚ JE ŠPATNÁ STRAVA I NEDOSTATEK POHYBU

Nezdravá strava je pro naše trávicí ústrojí velmi obtížně zpracovatelná a může v našem organismu zůstat ležet až po dobu několika týdnů, ale i dvou měsíců. Konzumaci například průmyslově zpracovaných potravin, sladkostí a smaženého jídla ničíme v našem těle potřebné tzv. hodné bakterie, a naopak narůstá množství těch špatných. Dokážeme v něm tak

nahromadit až 7 kg nežádoucího jídla, které tělo nezvládá zpracovat a vytváří toxické látky. Ty se dále uvolňují do tělesného oběhu a mohou způsobit onemocnění jako zácpa a hemoroidy. Neméně důležitá je i pravidelná fyzická aktivita, která aktivuje a podporuje činnost všech orgánů v těle včetně střev. Pravidelný pohyb má pozitivní vliv i na stres a je účinnou protiváhou sedavého zaměstnání; oba tyto prvky mohou totiž přispívat k rozvoji hemoroidů.

VNĚJŠÍ A VNITŘÍ HEMEROIDY

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

Vnitřní hemoroidy oproti tomu bolest nedoprovází. Tvoří se totiž hlouběji v análním kanálu, a většinou je tedy poznáte pouze podle jasně červené krve, která se objevuje při odchodu stolice z těla. Ve druhém stadiu se většinou přidává pro-

laps, při němž žíly naplněné neodtečenou krví vyhřezávají ven. U některých pacientů se k tomu navíc přidává i zánět pokožky v oblasti řitního otvoru způsobený produkcí hlenu, ke které při prolapsu dochází.

JAK S HEMEROIDY ZATOČIT

1. PROČ JSOU VLÁKNINA, PREBIOTIKA A PROBIOTIKA TAK DŮLEŽITÉ

Mezi látky, které podporují správnou funkčnost našeho zažívání, se řadí již zmiňovaná probiotika, prebiotika a vláknina. Probiotika jsou takzvané živé bakterie, které v našich střevech přirozeně podporují rozklad potravy a současně příjem živin a enzymů. Prebiotika, mezi která se řadí mj. inulin, jenž se získává například





HemaGel[®]
PROCTO

KRVÁCENÍ, PÁLENÍ A SVĚDĚNÍ

**Posad'te se
v pohodě**

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

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

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



www.hemagel.cz

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

IN publishing
group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690



*Éterické oleje můžete
využívat jak k sedacím
koupelím, tak jako
přísadu do aloe vera
gelu či měsíčkové masti*

z kořene čekanky, pak fungují jako potrava pro probiotika. „Největšími zdroji vlákniny jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina a ovoce. Dostatečný příjem vlákniny mimo jiné zvyšuje pocit nasycenosti a snižuje využitelnost energie z přijímané stravy. Vláknina příznivě ovlivňuje funkci střev – nerozpustná vláknina zvětšuje objem stolice a podporuje střevní peristaltiku. Různé druhy vlákniny (např. inulin) zajišťují výživu střevní mikrobioty a probiotika produkci obranných látek potřebných pro náš organismus,“ vysvětluje nutriční poradce Ing. Radovan Vytlačil.

2. CO VÁM LÉKAŘ MŮŽE PŘEDEPSAT

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

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

Vychytávání ROS Při zánětlivém procesu ve tkáni dochází ke vzniku reaktivních kyslíkových radikálů (ROS), které se uvolňují do tkání. V poškozených buňkách jsou často aktivovány enzymy, které samy vytvářejí tyto radikály a peroxid vodíku, což vede k tomu, že v poškozené tkáni přibývá reaktivních

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

3. SÁHNĚTE PO ČESKÝCH BYLINKÁCH

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

4. NEBOJTE SE ANI AROMATERAPIE

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

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

Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



vysoce **prodyšný**
potah

3 varianty potahů:



vybrané sedáky
hrazeny 100% pojišťovnou



KDYŽ DĚTI PLÁČOU – VADY OČÍ U DĚTÍ

LIDSKÉ OČI JSOU JEDINEČNÝ ORGÁN, KTERÝ JE PRO KAŽDÉHO Z NÁS VELMI DŮLEŽITÝ.

JDE O JEDEN ZE SMYSLŮ, KTERÝ NÁM NABÍZÍ BOHATOST A BAREVNOST ŽIVOTA A NAŠEHO OKOLÍ. V SOUČASNOSTI VELKÁ ČÁST POPULACE OBTÍŽE SE ZRAKEM. TY SE NEVYHÝBAJÍ ANI DĚTEM. JAK TAKOVÉ POTÍŽE U DĚTÍ VYSLEDOVAT? A V JAKÉM VĚKU JE ZAČÍT ŘEŠIT? A KDY JE IDEÁLNÍ ZAJÍT S DĚTI K OČNÍMU LÉKAŘI?

Očních vad je mnoho. Ty nejzásadnější, které postihují právě děti, jsou krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus a tupozrakost.

DALEKOZRAKOST

Dalekozrakost je vada zraku, při níž vidíte rozmazaně předměty, objekty a osoby vyskytující blízko vás. Naopak vidíte velmi dobře vše v dálce. Dalekozrakosti se říká také hypermetropie z latinského hypermetropia. Při této oční vadě se paprsky světla v oku sbíhají až za sítnici oka, nikoli na sítnici. Kvůli tomu na sítnici nevzniká ostrý obraz vidění blízkého okolí. Stupeň síly špatného vidění se určuje měřením tzv. refrakce a je vyjádřena číselně počtem dioptrií, v případě dalekozrakosti se znaménkem plus (např.+1,5).

KRÁTKOZRAKOST

Krátkozrakosti se říká myopie a je to stav, kdy vaše oko vidí ostře předměty blízké, a naopak vzdálené objekty vidí rozmazaně. Je to dáno tím, že paprsky světla se v oku sbíhají již před sítnicí, a nikoli na ní. Důsledkem je tudíž zamlžené nebo neostré vidění do dálky. Síla krátkozrakého vidění se měří rovněž jako dalekozrakost refrakcí a vyjadřuje se číselným označením se znaménkem mínus (např. -1,5).

TUPOZRAKOST

Odborně se tupozrakosti říká amblyopie, jedná se o funkční vadu zraku, která se projevuje jako snížená zraková ostrost. Tupozrakost většinou postihuje jedno z očí, čímž dochází k porušení vidění každým okem. Je to vada vznikající v útlém dětském věku. Tuto vadu je nutno včas léčit, protože neléčená způsobí neschopnost oka zaostřovat.

ASTIGMATISMUS

Astigmatismus, také cylindrická oční vada, je vrozená dioptrická vada, která je dána nepřesným zaostřením světla na sítnici. Místo toho, aby se paprsky světla ze všech směrů spojily do jednoho ohniska na sítnici, se tyto paprsky vzájemně se mívají a na sítnici se jeví jako různě velké a zakřivené plochy. Původcem refrakční vady je nepravidelné zakřivení rohovky, případně vada oční čočky. Astigmatismus bývá často spojen s krátkozrakostí nebo dalekozrakostí.

SUCHÉ OKO

Jednou z velmi rozšířených civilizačních chorob je syndrom suchého oka. Přestože se nejčastěji projevuje až kolem 50. roku života, v posledních letech se do ordinací oftalmologů s tímto problémem dostává stále více dětí. Může za to hlavně náš životní styl. Schválně zkuste spočítat, kolik času denně prosedí vaše děti u obrazovky. Ráno, před odchodem do školy možná sledují pohádky v televizi, ve škole hledí do počítače, doma do tabletů, notebooků a celé dny pak na displej mobilních telefonů. Jenomže při takovém způsobu života a upřeném sledování monitoru zapomínají mrkat. Statistiky uvádějí, že v takovém případě mrkáme až o dvě třetiny méně. Když takto dítě funguje celý den, je jasné, že potíže na sebe nedají dlouho čekat. Pak se není čemu divit, když má dítě zarudlé oči, které ho pálí, řezou, má pocit, že se mu do nich dostalo cizí tělísko, mhouří oči. Když to necháme být, může se mu zhoršovat zrak, přidat se bolesti hlavy, může přehnaně reagovat

Naše smysly jsou důležité a pro vnímání okolí jsou oči nejpodstatnější. Mnoho dětí má dnes s očima obtíže. Víte, jak zrakový problém odhalit a jak a v jakém věku dítěte jej lze řešit?

na světlo.

Při strnulém pohledu osychá povrch oka a vysychá oční sliznice. Snižuje se tvorba slz, může se měnit jejich složení a ty potom nemohou kvalitně plnit svůj úkol, tedy zvlhčovat a omývat povrch oka. Suché oko však mohou způsobit další přidružené nemoci, jako je například cukrovka, alergie, některé léky. Někomu

nevyhovuje ani nošení kontaktních čoček. Problémy prohlubuje také pobyt v klimatizovaných místnostech a možná vás překvapí, že za potížemi stojí i nevhodná strava.

Co s tím? Převezměme jako rodiče odpovědnost. Dítě samo o sobě není schopno vnímat důsledky. Co tedy dělat?

- Snažte se také co nejméně používat klimatizaci. Můžete zvlhčovat vzduch, používat čističky vzduchu...
- Některým lidem nedělá dobře nošení kontaktních čoček. Pokud je vaše dítě nosí třeba kvůli sportu, hlídejte, aby v nich netrávilo veškerý čas, a dbejte na důkladnou a šetrnou hygienu.
- Za suchým okem stojí i hormonální výkyvy. A tak se může objevit i u dívek v době začínající menstruace.
- Vysychání očí způsobují také některé léky, třeba antidepresiva, antihistamika... Vše konzultujte s lékařem.
- Suché oko může být spojeno i s přidruženými nemocemi, jako je autoimunitní onemocnění, alergie, poruchy štítné žlázy, kožní nemoci...

Pravidelně chodte s dítětem na preventivní prohlídky, a to i k očnímu lékaři. Jakmile vnímáte, že má problém, na nic nečekejte. Na trhu existují kapičky, které lze použít už u batolat a které dítěti výrazně uleví.

PROBLÉMY S ODHALENÍM OČNÍ VADY U DĚTÍ

Současná situace v oblasti onemocnění očí u dětí je taková, že zhruba 15% předškoláků a 25% školáků u nás se potýká s nějakou oční vadou. Platí také, že čím je dítě menší, tím je problematictější oční vadu odhalit. Malé děti vám totiž neumí říci, že vidí něco nesprávně, protože prostě neví, jak to vlastně je vidět dobře. Mnoho maminek a tatínek tudíž problém odhalí až v rámci školní docházky.

JAK ROZPOZNAT VADU ZRAKU U MALÝCH DĚTÍ?

Ano, kamenem úrazu je fakt, že není vůbec snadné u malých dětí rozpoznat oční vadu. Ale přesto jsou tu záchytné body, kterých se jako rodiče můžete držet a odhalit velmi brzy případné nesrovnalosti.

CO TEDY U DĚTÍ SLEDOVAT?

Vývoj zraku je zapotřebí kontrolovat a hlídat již v kojeneckém věku. U miminek nejsou zrakové funkce ještě vrozené, ale postupně se vyvíjejí.

- Dá se říci, že miminka se učí správně dívat – na mámu, tátu, postýlku, hračky a ostatní okolí. Tady nemůžete nic moc dělat, jen vašeho drobečka podněcovat, aby se koukal kolem sebe – mluvit na něj, ukazovat mu předměty, barvy, objekty – a to doma i venku.
- Když je dítě v batolecím věku, můžete vyzorovat, zdali nechodí příliš blízko k televizi, nábytku a předmětům, aby na ně dobře vidělo.

BEZPEČNÝ OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠENLIVOSTI

**LÉČÍ PŘÍZNAKY SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM**
(I INFEKČNÍHO PŮVODU)

**PODPORUJE HOJIVÉ
PROCESY V OKU**
A POSKYTUJE ÚLEVVU

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

www.desodrop.cz

DES-CZZ208-0100

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

Obvyklá aktivita 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, ponechte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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.szuz.cz



- Při hrách sledujte, jak si vaše dítě hraje – jestli hned napoprvé sáhne na hračku a dokáže se trefit na místo, kde hračka leží či stojí.
 - Hrajte si s dětmi – učte je barvy, ukazujte jim tvary, povídejte si nad obrázky zvířátek, přírody, předmětů. Tak dokážete zjistit, zdali váš potomek rozeznává sám barvy, tvary, detaily, i to, jak je vidí z blízka nebo větší vzdálenosti.
 - To můžete vyzkoušet formou hry – schovávaná hraček, obrázků, předmětů a jejich následné společné hledání či povídání s popisováním věcí.
 - Dobrým tipem je hra na ukryté očičko. Hru s tvary, barvami, objekty a obrázky doplňte o zakryté oko – jednou zakryjte dítěti levé a podruhé pravé oko. Při tom sledujte, zda uhádne napoprvé tvar, obrázek, barvu či předmět s jedním a pak druhým zakrytým okem. Při tom se dítě ptejte a popisujte si s ním detaily obrázku a předmětu. Zkoušejte opakovaně.
 - Zjistíte-li během vývoje do školního věku dítěte nesrovnalosti okolo vidění nebo si nejste jisti a zdá se vám něco špatně, konzultujte to s pediatrem. Ten vám poradí a poté se případně obraťte na dětského očního lékaře.
- Hotový a zcela dokonalý zrak by mělo vaše dítě mít v sedmi letech, kdy končí vývoj zrakových funkcí. Od sedmi let věku by tak mělo

Neděste se – drobné oční vady zraku jsou u dětí dost běžné. Právě proto je důležitá prevence a pozorování vývoje vašeho dítěte i z pohledu dobré funkčnosti jeho zraku.

vidět jako každý dospělák se zdravým zrakem. Tady už se dozvíte přímo od dítěte, pokud to je jinak – jak při učení, čtení, psaní doma, tak i ve škole při pohledu na tabuli, reakce na okolí.

MAGICKÁ SEDMIČKA

Sedmička je tak trochu magické číslo, protože právě v sedmi letech se díky ukončení očního vývoje projeví někdy poprvé různé refrakční vady – krátkozrakost, dalekozrakost nebo astigmatismus. Neděste se – drobné oční vady zraku jsou u dětí dost běžné. Právě proto je důležitá prevence a pozorování vývoje vašeho dítěte i z pohledu dobré funkčnosti jeho zraku. Jestliže se během školních let objeví náznaky špatného vidění, návštěva očního lékaře je nasnadě. Raději se s odborníkem přesvědčte, že je vše v pořádku,

nežli byste pak litovali, že jste jako rodiče nic neudělali.

KDY JÍT S DÍTĚTEM K OČNÍMU LÉKAŘI?

Tady je podstatný oční problém, který zjistíte a následná konzultace s pediatrem. Od něj se pak odvíjí další aktivity – návštěva očního lékaře a oční vyšetření vašeho dítěte. Obecně platí, že by mělo být dítě schopno se nechat vyšetřit – alespoň vizuálně – například při odhalení šilhání to může být i rok nebo dva roky věku dítěte. Většinou lze navštívit dětského očního specialistu od třetího až čtvrtého roku věku dítěte.





UŽ V ŠESTI MĚSÍCÍCH VĚKU MIMINKA

Jsou však i specializovaná pracoviště (většinou nestátní zdravotnická zařízení), která dokáží vadu zraku odhalit již u šestiměsíčního miminka. Speciální přístroje jsou v těchto případech vyvinuty tak, aby dokázaly odhalit oční problém u takto malých dětí. Tato vyšetření můžete s dětmi absolvovat často preventivně – jako ujištění se o zdravém zraku miminka, z důvodu oční vady v rodině a její dědičnosti nebo při podezření na oční problém. Tady platí, že čím dříve je oční vada odhalena, tím je vyšší šance jejího úspěšného řešení potažmo vyléčení.

DĚTSKÉ OČNÍ AMBULANCE A LÉKAŘI

Jako všude po světě, tak i u nás v Česku existují dětské oční lékaři a dětské oční ambulance, kde jsou na děti i nízkého věku vybaveni a proškoleni. Mají zde také potřebné vybavení a přístroje přizpůsobené vyšetření dětských pacientů.

SPECIÁLNÍ OČNÍ MATEŘSKÉ ŠKOLKY

Mimoto jsou u nás speciální oční mateřské školky, které se korekcí zraku a očních vad zabývají v rámci svého každodenního programu během docházky dětí do mateřské školky. Většinou tyto školky mají specializaci na mírné a slabší formy vad zraku (tupo-zrakost, astigmatismus, krátkozrakost, dalekozrakost, ale jsou i takové, které se orientují na dětské oční vady v těžším stadiu, děti se silným postižením zraku a slabozraké. Ve speciální oční mateřské školce jsou mimo pedagogů zaměstnáni i speciální pedagogové, psycholog, asistenti pedagoga, ortoptické sestry a do školky dochází (nebo ordinuje v areálu školky) dětský oční lékař.

KDY NECHAT PŘEDEPSAT DÍTĚTI BRÝLE?

Předpis brýlí u dětí je součástí vyšetření u očního lékaře. Ten určí, zdali je dítě schopno brýle nosit vzhledem ke svému věku i ke zjištěné oční vadě. Někdy se s vámi rodiči domluví na sledování a předpisu brýlí později. Pokud oční lékař usoudí, že je nutné, aby vaše dítě brýle nosilo, buďte si jisti, že je to pro jeho prospěch. Korekce dioptrické vady má stěžejní vliv na správný vývoj zraku. Proto je zapotřebí odchylky od normálu včas odhalit a s návštěvou pediatra potažmo očního lékaře není radno otálet. Nasazení správných brýlí je v tomto případě zásadní podmínkou úspěšné léčby zraku vašeho dítěte.

JAK VYBRAT BRÝLE PRO DÍTĚ?

Pokud se už tedy u vaší ratolesti dioptrická vada objeví, je zapotřebí věnovat důkladnou pozornost výběru dioptrických brýlí. Je nám jasné, že chcete, aby vaše dítě vypadalo v brýlích dobře, ale prvotním hlediskem by měla být funkčnost brýlí, druhým pohodlí při jejich nošení a třetím bezpečnost dítěte s nimi. Až jako čtvrtý aspekt byste měli řešit design. Děti rostou a musí častěji než dospěláci měnit brýlové obruby se skly. Roste jim obličej, mění se častěji síla dioptrií a také se stává, že si brýle poškodí. Jsou to prostě děti. I proto berte v potaz hlediska, jak jdou za sebou – design je až poslední. Značkové designové brýle se nevyplatí dětem pořizovat, protože je za pár měsíců budete měnit.

Pro malé děti doporučují oční lékaři a optici brýle s plastovými a silikonovými obrubami. V případě pádu máte u nich minimální riziko poškození a zranění vašeho potomka. Starším školním dětem už můžete pořídit brýle s kovovými obrubami ideálně celokovové, které vydrží více. Brýlové čočky do dětských obrub jsou vždy tvrzené.

JAK ZAJISTIT DOBRÉ ZDRAVÍ ZRAKU VAŠICH DĚTÍ?

Důležitá je prevence, a to ve všech směrech. Dnešní doba dětským vadám zraku dost nahrává, protože děti od malička tráví mnoho času před displeji mobilů, monitory televizorů, tabletů, notebooků a počítačů. I malé dítě dnes dokáže u této techniky sedět více než dvě hodiny. Nenechte jej to realizovat a regulujte u dětí od mala dobu trávenou tímto způsobem na minimum (ideálně ½ hodiny denně). Eliminujete tak případné poškození zraku z přemíry užívání techniky již v útlém věku.

CO JEŠTĚ JE MOŽNÉ UDĚLAT?

- Dbejte na to, aby vaše dítě mělo notebook, mobil či tablet ve správné výšce a vzdálenosti od očí.
- Dopřejte dětem dostatek odpočinku pro oči i dostatečné osvětlení při učení i hře.
- Poskytněte dětem pohyb venku, mezi kamarády, v přírodě a v zeleni, která má na oči pozitivní vliv.
- Podpořte je vyváženým jídelníčkem s dostatkem selenu, luteinu, vitamínu A, E, C a omega-3 mastnými kyselinami.

PÉČE O ZUBY

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





HLAVNÍ CÍL? ODSTRANIT PLAK

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

DOMÁCÍ VS. ODBORNÁ PÉČE

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

HLAVNÍ ZÁSADY ČIŠTĚNÍ

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

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

VYBÍRÁME SPRÁVNÝ KARTÁČEK

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

SONICKÝ VS. ROTAČNÍ KARTÁČEK

Elektrické kartáčky stále nabývají na popularitě – čištění je s nimi velmi snadné a účinné, a jakmile se opotřebují štětinky, stačí dokoupit pouze nohou hlavici. Prvním typem jsou kartáčky sonické, které jsou vhodné i pro lidi s citlivými zuby a dásněmi. Mají hlavu podobnou manuálnímu kartáčku, vykonávají rychlé, ale jemné vibrační pohyby a současně čistí i mezizubní prostory. Rotační neboli oscilační kartáčky pak mají kulatou hlavu, která se otáčí a pulzuje, výborně odstraňují plak, ale už nejsou tak citlivé k dásním.

SPECIALITY MEZI KARTÁČKY

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

KARTÁČKY PRO TY NEJMENŠÍ

Jakmile začnou dítě prořezávat první zoubky, je vhodné pořídit kartáček na prst, který je velmi šetrný. Po oslavení prvních



PREVENCE PŘÍRODOU

Nikdo z naší reklamy není profesionální modelkou či modelem.
Všichni byli vybráni z řad zákazníků značky Herbadent.

ROZTOK Z BYLIN. NA AFTY.

Bylinný přípravek na afty a záněty dásní, který hojí i uleví.
Účinně a rychle zklidňuje postižené místo.
Je jiný. Je z přírody. A funguje.
Ověřeno generacemi.



[SHOP.HERBADENT.CZ](https://shop.herbadent.cz)

HERBADENT

narozenin už pak můžete koupit klasický dětský kartáček s co nejmenší hlavou a velmi měkkými štětini. Přibližně v devíti letech už může dítě začít používat kartáček pro dospělé, přičemž je jedno, zda zvolíte manuální, nebo elektrický.

DŮLEŽITÁ JE I TECHNIKA ČIŠTĚNÍ

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

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

ČIŠTĚNÍ MEZIZUBNÍCH PROSTOR

Prostory mezi zuby je ideální čistit jednou denně, a to nejlépe večer, protože právě tady se usazuje nejvíce plaku. Předjete tak nejen zubnímu kazu, ale i zánětu dásní či tolik obávané paradontóze. K čištění mezizubních prostor slouží kromě zubní nitě také mezizubní kartáčky. Jsou tvořeny krátkým izolovaným drátkem s nylonovými vlákny uspořádanými do tvaru kužele nebo válce. Aby však správe fungovali, je nutné vybrat optimální velikost, s čímž vám pomůže zubář či dentální hygienistka. Je také dost možné, že budete potřebovat minimálně dvě velikosti – jednu mezi stoličky a jednu mezi přední zuby.

Tam, kam mezizubní kartáček nedostáhne, přichází na řadu zubní nit. Pokud s ní teprve začínáte, volte voskované vlákno, které se snáz zavádí mezi zuby, avšak co do čištění není tak efektivní. V případě, že nosíte fixní rovnátka či implantáty, můžete si pořídit i speciální typ nitě („superfloss“), která má extra silné vlákno a zpevněné konce pro snadné zavádění.

KTEROU ZUBNÍ PASTU ZVOLIT

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

i pasty bez fluoridu, bez mentolu (např. při homeopatické léčbě) nebo se zcela přírodním složením (vhodné při aftech).

OBSAH FLUORIDU

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

MÍRA ABRAZIVITY

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

VHODNÁ JE I ÚSTNÍ VODA

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

Trpíte-li zánětem dásní či paradontózou, můžete vyzkoušet ústní vody o obsahem chlorhexidinu, který má antibakteriální účinky, snižuje tvorbu plaku a zabraňuje jeho usazování na zubech. Na citlivé zuby jsou zase vhodné ústní vody, které posilují sklovinu a jako účinnou látku využívají zejména fluor. A konečně jsou na trhu i zub-

ní pasty s bělicím účinkem, které za pomoci přírodních i chemických aktivních složek podporují přirozenou bělost zubů.

ŽVÝKAČKY A ZDRAVÍ ZUBŮ

Žvýkačka, jak ji známe dnes, je na trhu již od konce 19. století. Opravdu ale pomáhá při prevenci zubního kazu? Ano i ne. Při žvýkání dochází k nadprodukcii slin, které zajišťují optimální pH v ústech a omývají povrch zubů od zbytků jídla, bakterií i plaku. Na druhou stranu, obsahují-li žvýkačky cukru, už tak úžasné nejsou – cukr se při žvýkání dostává do všech zákoutí ústní dutiny, kde se vlivem bakterií postupně mění na kyseliny, které mohou vést ke vzniku kazu.

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

Ústní voda je skvělým pomocníkem, který za čištěním zubů udělá dokonalou tečku – prodlouží účinek čištění a dodá vám svěží dech.

MONIN[®]

*Tip na
dárek*

Zima, Vánoce a koření

Zimní období přináší nejen studenější počasí a Vánoční svátky, ale také hřejivé, kořeněné pokrmy a nápoje, které jsou symbolem samy o sobě. Zázvor, skořice, hřebíček nebo muškátový oříšek se každoročně stávají hvězdami nejen v kuchyni, a tak není divu, že se probojovaly i do světa nápojů. **Sirupy MONIN s příchutí Zimní koření, Perník nebo Kořeněný javor** dodají tu správnou atmosféru vaší kávě, svařenému vínu nebo horké čokoládě.

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





JE LIBO ČERNÝ, ZELENÝ, ROOIBOS, NEBO KVETOUČÍ ČAJ?

ČAJ - JE NAŠÍM KAŽDODENNÍM SPOLEČNÍKEM A JIŽ SAMOZŘEJMOSTÍ. ČAJ NÁS V RŮZNÝCH PODOBÁCH PROVÁZÍ ŽIVOTEM OD NAROZENÍ AŽ DO SENIORSKÉHO VĚKU. JE TO NÁŠ RELAXAČNÍ SUPORT V NEMOCI, PŘI CHLADU I V TĚŽKÝCH A HEKTICKÝCH DNECH. NEBO JEN PŘÍJEMNÉ POJÍTKO MEZI NÁMI A PŘÁTELI NEBO MEZI NÁMI A RODINOU.



Víte, kde se tento pro nás tak samozřejmý nápoj, jakým čaj je, vůbec vzal? Ačkoli by se zdálo, že je to jednoduchá otázka, tak není. Původ čaje je tak trochu zastřen v mlžném oparu nejrůznějších legend a pověstí, které se s ním pojí. Nikoho nepřekvapí, že se legendy váží k Číně, která je považována za původní zemi čaje. První písemná zmínka o čaji pochází od čínského básníka a velkého mudrce Kuo-Po v jeho starobylém čínském slovníku.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...byl čaj považován za nápoj bohatých a nebyl obyčejným lidem zprvu vůbec dostupný? A že se čaj do Evropy dostal až někdy před několika stovkami let a k obyčejným lidem ještě později?

PUTOVÁNÍ ČAJE DO EVROPY

Ano, běžně dostupným se čaj stal až postupem času. A zamiloval si jej téměř každý. Již jen proto, že je to nápoj, který nabízí velmi pestrou škálu vůní, barev, chutí i verzí jeho přípravy. Z Číny jako kolébky čaje, kde se postupem času usadil ve všech vrstvách obyvatel (a jeho rozšířením ke všem Číňanům byla zavedena na i daň na čaj) a kde vznikla první kniha mistra Lu Yu o čaji a jeho druzích, odlišnostech a přípravách i čajových ceremoniích, se dostal čaj do Japonska. Tam byl čaj „deportován“ v počátku 8. století, poté rozšířen, dále šlechtěn a pěstován.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...Japonci postupem času pojali přípravu a pití čaje jako ceremonii, a dokonce k tomu měli doma speciální čajové pokoje, nebo dokonce čajové domky? A že se čajový obřad v Japonsku dodržuje i dnes a příprava čaje trvá i několik hodin?

Z Japonska se čaj dostal do Tibetu, kde jej kočovní Tibeťané a mniši v kláštorech popíjejí s rozpuštěným jačím máslem a se solí. To nám asi přijde trochu divné, ovšem Tibeťané to dělají (dodnes) z praktických důvodů – pro obyvatele této chladné až extrémní oblasti tak získává čaj vysokou energetickou hodnotu a pomáhá regulovat energii v těle. Až okolo roku 850 se čaj dostal do dalších zemí, o čemž dokládá zmínka arabského cestovatele Sulejmana. A někdy okolo roku 1559 je teprve zmínka o čaji dochována v Evropě, od italského spisovatele Giovanni Battisty Ramusioa. O chuti čaje se ale písemná zmínka našla až roku 1560 z pera portugalského jezuitu Gaspara da Cruz, přičemž první dodávky čaje putovaly do Evropy na portugalských obchodních lodích, a pak také na holandských bárkách. A až v polovině 17. století se čaj rozšířil dále do Evropy.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

... do Ruska doputoval čaj až roku 1618 a s ním vznikly i první samovary? A že Anglie, ač považuje čaj za něco jako národní nápoj a pije se zde v daném čase (čaje o páté) a často s mlékem, dostal se k Angličanům tento nápoj až okolo roku 1652? A že Američané jej ochutnali mnohem později než Evropa,

Je libo černý, bílý nebo zelený? A víte, co je rooibos nebo kvetoucí čaj? Znáte správný postup, jak každý čaj připravit, aby byl opravdu dobrý? Malý návod najdete v našem článku!

někdy okolo roku 1850?

Opomenout nemůžeme ani Indii a Srí Lanku, které jsou dodnes baštou pěstování velmi kvalitního čaje. Značky jako Darjeeling patří k indickým nejvyhlášenějším, stejně jako Cejlonský čaj na Srí Lance.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...lahodný čaj (v jakémkoli druhu a podobě) patří ve světě ke druhému nejvíce rozšířenému nápoji hned po „obyčejné“ vodě?

A JAKÉ ZNÁME DRUHY ČAJŮ?

- černý a zelený čaj
- žlutý a bílý čaj
- oolong a kvetoucí čaj
- Pu erh a matcha
- nečaje (rooibos, Yerba maté, ovocný a bylinný čaj)

ČERNÝ ČAJ



Ten je asi nejprofláklejším čajem vůbec. Věděli jste ale, že byl u nás dlouho jediným známým čajem, protože ostatní druhy ztrácely při dlouhé lodní dopravě barvu i aroma? Asi to bylo tím, že jako jediný byl fermentován, a tak přečkal transport v pořádku. Černý čaj se nejdříve fermentuje (oxiduje polyfenoly), a až poté se suší. Při fermentaci musí být lístky mechanicky narušeny, aby šťáva z nich katalyzovala. Fermentace jako taková trvá od pár minut do zhruba jedné hodiny. Pak se čajové lístky suší při teplotách okolo 80 °C. Není žádnou novinkou, že černý čaj obsahuje kofein. Ten vám může pomoci nakopnout metabolismus, odbourat únavu a ospalost, ale i navodit lepší náladu a podpořit správné trávení.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...černý čaj obsahuje na čtyři stovky užitečných látek, mezi něž kromě kofeinu patří i vitaminy C, řada B, A, K, enzymy, minerální látky, stopové prvky, a další? A že se kofein (tein) uvolní do nápoje nejvíce do 30 vteřin od počátku luhování? Anebo že čaj obsahující kofein vypitý cca 1–2 h před spaním může podpořit i lepší spánek a odbourat nespavost?

MAGIE PŘÍPRAVY ČERNÉHO ČAJE

Ideální je sypaný čaj, který má oproti porcovanému výhodu větší kvality a vyššího obsahu účinných látek. Postačí vám sítko, čajítko a jedna (nebo dvě) konvice. Proč dvě? Jedna pro



... a který rok je ten váš?
 Ročenky 1935-2000
www.krasnapani.cz

spařování a druhá pro servírování. Při využití čajítka stačí konvice jedna. První konvici propařte horkou vodou, aby se zahřála a zároveň vyčistila. Vsypete do ní (nebo naplňte čajítko a vložte do konvice) cca 3 čajové lžičky čaje na litr vody a zalijte převařenou vodou o teplotě cca 98 °C (teplota těsně po ukončení varu). Luhujte čaj cca 4 minuty. Poté jej přes sítko přecedte do druhé konvice (nebo prostě vyndejte čajítko z konvice). Ochutit čaj můžete cukrem, medem nebo i mlékem. Fajnšmekři však pijí černý čaj bez dalších přísad, kdy vynikne jeho chuť a její tóny.

ZELENÝ ČAJ



Je to de facto neupravený, nefermentovaný čaj. Po fermentaci se z něj stává čaj černý. Nefermentovaný zelený čaj je nezdравější a nejoblíbenější ze všech dalších druhů čajů hned po černém. Má mnoho odrůd, které se odlišují destinací, slunečním svitem, četností dešťů i nadmořskou výškou pěstovaného čaje. Každá odrůda má tak osobité aroma i chuť, která se zvýrazňuje napařováním nebo specifickým nahříváním. Čajové rituály ve světě se pojí jak s černým, tak se zeleným čajem.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...díky účinným látkám (vitaminům, minerálním látkám a enzymům) a dle legend budhistických mnichů zelený čaj očisťuje organismus, posiluje jej a chrání? A že působí pozitivně na srdce, nervovou soustavu, mozek, cévy a metabolismus? Proto jeho popíjení odpradávná doporučuje tradiční medicína.

JAK SI PŘIPRAVIT SPRÁVNĚ ZELENÝ ČAJ?

Kofein v čaji je vázán na třísloviny a do krve se uvolňuje pomaleji než kofein z kávy, přičemž nejvíce kofeinu má první nálev a denně se nedoporučuje vypít více než litr zeleného čaje. Do šálku vložte čajítko nebo sítko se dvěma čajovými lžičkami sypaného zeleného čaje. Upřednostněte sypaný zelený čaj před porcovaným, který není tak kvalitní. Zalijte 250 ml převařené horké vody cca 80 °C teplé, tedy asi tři až pět minut po bodu varu. Luhujte čaj cca 3–4 minuty. Čaj pijte neslazený a nedochucený. Jen tak vynikne jeho svěžest, jemná trpkost a bude mít ten správný efekt na organismus.

ŽLUTÝ ČAJ

Žlutý čaj je vzácný a není ho mnoho druhů. Vyrábí se z křehkých pupenů čínských čajovníků speciálními a velmi šetrnými precizními postupy. Základem je pomalé sušení v chladném a větraném prostoru. A proč se mu říká žlutý? Je totiž jen lehce fermentovaný, a tudíž velmi světlý. Pití žlutého čaje se doporučuje při relaxacích, józe a meditacích. Navozuje vnitřní klid a harmonii těla i duše.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...tento luxusní čaj byl součástí císařského stolování, protože žlutá byla císařskou barvou? A že má čaj po vyluhování krásný zlatožlutý nádech s medovou chutí a květinovým aroma? A že má vysokou kvalitu a patří k „limuzínám“ mezi čaji?

JAK NA ŽLUTÝ ČAJ?

Uvařte si jej vždy, když v sobě chcete mít pohodu a harmonii. Zalijte čajovou lžičku čaje převařenou vodou o teplotě 80°C, tedy cca 5 minut po bodu varu. Luhovat žlutý čaj lze opakovaně. A každý šálek bude mít trochu jinou chuť, sílu i vůni.

OOLONG



Říká se mu i modrý, zelený či červený čaj. Tento čaj se vyrábí částečnou fermentací v různém stupni, z čehož pak vzniká velké množství oolongů i dle barvy. Existují oolongy fermentované na 50 %, 40 %, ale i těsně nad 20 %, anebo naopak pod 20 %. Lístky čaje se při výrobě opakovaně nechají krátce zavadnout na přímém slunci a jemně se ručně přehazují v koších. Poté se lístky prudce vyhřívají, ochlazují, dále rolují a suší. Během výroby se používají jemné rostlinné oleje a vosky. Oolong se připravuje stejně jako černý čaj.

KVETOUČÍ ČAJ



Patří ke starobylým čínským čajům. Stejně jako žlutý čaj byl součástí stolování císařského dvora. Vyrábí se ručně, umným a detailním svazováním čajových lístků s nejrůznějšími květy. Je vzácný a slouží jako krásný dárek, přičemž přípravu a pití kvetoucího čaje by si měl každý vychutnat jako malý svátek a obřad. Stejně jako žlutý čaj, patří k tomu nejlepšímu mezi čaji.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...v 60. letech minulého století byla v Číně výroba kvetoucího čaje zakázána jako buržoazní přežitek Čínské lidové

republiky? Naštěstí bylo embargo časem zrušeno a dnes jej odtud vyvázejí jako vzácnou komoditu do mnoha zemí světa.

A proč kvetoucí čaj? Díky kvítku, který ukrývá. Připravuje se proto ve skleněné konvici, v níž můžete sledovat, jak se vám mezi čajovými lístky rozvine květ jasmínu, lilie, ibišku, chryzantémy nebo měsíčku. A kochat se krásou procesu rozvíjení a výsledné kompozice kvetoucího čaje můžete desítky minut. Je to jako malá meditace – čas se zastaví a je jen voda a v ní čajové lístky a ukrytý květ. A můžete si to zopakovat třeba pětkrát a stále bude čaj lahodný, voňavý a svěží. Květ můžete poté umístit na pár dnů ještě do studené vody jako dekoraci, než vybledne.

PU ERH



Je to tak trochu tajemný lisovaný čaj, dodatečně fermentovaný bakteriemi a plísněmi, které se přirozeně vyskytují na čajových lístcích. Dodatečná fermentace dodá čaji hořkosladký nádech s jemnou svíravostí. A čím starší je, tím je lepší a kvalitnější, ale také dražší. Stářím se chuť Pu erh čaje mění na sladkou a jemnou. Proto se jedná o speciální čaj, který se moc běžně nepopíjí. I když má protizánětlivý efekt, vliv na snížení hladiny cukrů a tuků v krvi i eliminace výskytu kardiovaskulárních onemocnění. Také pomáhá redukovat váhu, detoxikovat organismus, zlepšit trávení, posílit imunitu a navodit dobrou náladu.

MATCHA



Tady se používá čajový prášek, který má vysoké množství prospěšných látek. Využívá se jako samotný čaj, ale také jako součást nápojů. Přidává se do koktejlů, dezertů a zmrzlin. Díky antioxidantním schopnostem je matcha čaj jedinečný. Dobrý je čistý, ochucený i v čajové směsi. Ideální příprava matcha čaje spočívá ve šlehání

čajového prášku v převařené studené (nebo vlažné) vodě metličkou v nízké misce, čímž dostanete chutný a hustý čaj.

NEČAJE

A dostáváme se k nečajům, z nich vypíchneme rooibos a Yerba maté. Ovočný a bylinkový čaj, to je už jiná, nikoli čajová historie.

ROOIBOS



Nepatří přímo k čajům, protože se vyrábí z jihoafrického keře zvaného čajovníkovec, a to speciálními postupy (stříháním, sekáním, kvašením, sušením). Sklízí se jen 2x ročně. Je velmi všestranným nápojem s lahodnou chutí, je sladký a krásně voňavý. Připravte si jej z jedné vrchovaté čajové lžičky do 200 ml horké převařené vody o teplotě 85 °C (3 minuty po varu), kde jej necháte luhovat také 3 minuty. Přecedíte a popijíte.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...rooibos a jeho účiny využívali a znali již afričtí Křováci? A že neobsahuje kofein, je silně regenerační, uvolňující a navozuje pohodu? Víte, že se studený výborně hodí do horkých letních dnů a teplý pro dny chladné?

YERBA MATÉ



Yerba maté je nápoj vyrobený ze stálezeleného stromu cesmíny paraguajské. Podporuje zdraví a imunitu, má silný stimulační efekt a navozuje pohodu, odbourává únavu, detoxikuje tělo, pomáhá k lepšímu trávení i soustředění, podporuje i hubnutí, funkci střev, prospívá ledvinám a játrům i srdci. To vše, protože obsahuje mnoho účinných látek – kofein, vitamíny A, B, C, silice, třísloviny, antioxidanty, minerály atp. Yerbu maté si můžete připravovat stejně jako černý čaj.

JSOU „NEČAJE“ JEŠTĚ ČAJE?

Další „nečaje“ samozřejmě neobsahují lístky čajovníku, ale jsou vyrobeny z ovoce, bylin a koření. Mají tedy ve sféře čajových nápojů také své nezaměnitelné místo. Proč? Protože popíjení odvarů z ovoce, bylin a koření je blahodárné pro tělo i duši, a určitě nikomu neublíží. Již naše babičky a prababičky je znaly, využívaly a také doporučovaly. A věděly proč! Jejich účinky, výčet a popis by vydal na mnoho dalších řádků, proto si písmenka o nich nechme na jindy.

DÁRKY PRO ZDRAVÍ, KRÁSU A RADOST

CHCETE DÁT SVÝM NEJBLIŽŠÍM NAJEVO, JAK MOC VÁM NA NICH ZÁLEŽÍ? VĚNUJTE JIM DÁREK S PŘESAHEM K JEJICH ZDRAVÍ A OBDARUJTE JE NĚČÍM, CO JIM ZAJISTÍ RELAXACI, UVOLNĚNÍ A LEPŠÍ KONDICI.





Lámete si hlavu, čím obdarovat široké příbuzenstvo? Co nadělit babičkám, dědečkům, co schovat pod stromeček dětem, aby to mělo nápad, přitom abyste stále dokola nekupovali mobily, hračky nebo kávu či ponožky? Investujte do jejich zdraví. Nemusí to být nuda, i tzv. zdravé dárky mohou být nápadité a vtipné. Jistě vaše blízké potěší.

+ SENIOŘI

Co darovat babičkám, dědečkům a či rodičům, když stále jen říkají, že nic nepotřebují a všeho mají dostatek? Zdravé dárky určitě neodmítnou.

DOPLŇKY VÝŽIVY

Lidé ve starším věku často omezují potravu. Chuť už není taková jako za mlada, přidružené nemoci k apetitu také nepřidávají, navíc šetří, a tak se kolikrát odbývají a nejedí příliš zdravě. Pak jim mohou chybět vitamíny.

Pořídte jim životabudič. Doplnky jim dodají potřebné minerály látky. Některé cílí na konkrétní vitamíny, jiné slouží k posílení šlach, další nabízejí kompletní složky formou multivitaminu... Při výběru se tedy zajímejte o složení a kvalitu i množství účinných látek. Měli byste si také ohlídat, jak se do těla vstřebávají.

Jestliže vaše blízké trápí oslabená imunita, jsou často nemocní a skolí je kontakt s kýmkoliv, kdo kýchne, kupte jim produkty s vitamínem C, s rakytníkem či echinaceou. V zimě je vhodné dodávat tělu vitamín D, i ten má vliv na imunitní systém. V době, kdy venku není mnoho slunečních paprsků, z nichž vitamín D čerpáme, bychom se na něj měli zaměřit v jiné formě. S vyšším věkem jdou ruku v ruce také obtíže s klouby a šlachami. Kromě seniorů pak výživové doplňky ocení i sportovci,

jejichž klouby dostávají docela zabrat. Ve složení by tedy neměl chybět vápník vitamín D a také omega 3 mastné kyseliny.

TLAKOMĚŘ

Mít tlak pod kontrolou se určitě vyplatí. Zvláště ve vyšším věku. Není nutné stále běhat k lékaři nebo do lékárny na přeměření. Kupte domácí tlakoměr. Změří tlak i srdeční pulz, zavčas odhalí možné zdravotní potíže a ještě si dokáže uložit naměřené hodnoty, a tak můžete sledovat, jak se v průběhu času vyvíjejí. Čím měřit tlak? Než budete vybírat konkrétní produkt, zamyslete se, který z dvou hlavních typů bude vyhovující. Rozlišují se podle toho, kam se upevňují, jestli na paži nebo na zápěstí. Oba mají svá pro a proti.

Ty zápěstní se velice snadno ovládají, jsou malé, skladné, ale při měření musíte mít ruku v přesně dané pozici a v naprostém klidu. Jinak mohou ukazovat nepřesné hodnoty. Jsou ideální pro zdravé lidi či sportovce pro běžný monitoring. Lehce je sbalíte na cesty, a tak si můžete měřit tlak třeba po horské túře. V případě vážnějších nemocí se lze spolehnout na pažní tlakoměry, kterými docílíte přesnějších výsledků.

Tlakoměry však nabízejí řadu dalších funkcí. I ty ovlivní váš výběr. Zajímat by vás mělo například to, zda bude sloužit jednomu člověku nebo celé rodině. Mají totiž různou interní paměť. Některé můžete propojit s mobilním telefonem atd.

ZDRAVOTNÍ OBUV

Nohy nás nosí celý život a jsou jednou z nejzatěžovanějších částí těla. Špatně zvolenou obuví si je kolikrát ničíme už od dětství. Ve vyšším věku nám to vrátí. Měli bychom si je tedy hýčkat. Jinak hrozí borcení klenby, skolióza, bolest zad. Zdravotní obuv nohám i páteři uleví.



Myslíte, že není možné darovat štěstí?
S Metodou RUŠ to možné je.

DARUJTE ŠŤASTNÝ ŽIVOT



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.

On sám 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 také 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 a omezení během relativně velmi krátké doby, a to s trvalým efektem. Na stresové situace reagujete klidněji a životní výzvy zvládáte s nadhledem.

Jaké mají lidé výsledky s Metodou RUŠ?

Tady to lépe než moje slova, vystihnou výpovědi účastníků našich kurzů. 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. Nezůstává však jen v rovině rozumu, učí lásce, pochopení, odpuštění, vděčnosti. Jde ke kořeni problému. Mám ráda to, co funguje.“

Markéta o metodě řekla: „Na RUŠ nedám dopustit a jsem hluboce přesvědčená, že jako jediná metoda opravdu funguje. Tedy funguje těm, kteří se pro ni rozhodnou a jsou schopni na sobě pracovat s pokorou a takoví, jací opravdu jsou, a to úplně ‚nazí‘ – myšleno bez jakéhokoliv lhaní, přikrášlování si skutečnosti. RUŠka je obrovský dar, lepší jsem si nadělit prostě nemohla!“

Abych neopomenul muže, zprostředkuji vám slova Adama Štrunce, lektora osobního rozvoje a kouče: „Za svůj život jsem přečetl spoustu knížek, navštívil spoustu seminářů, byl jsem na různých terapiích, i u psychologů. Můžu říct, že RUŠka je za mě nejrychlejší a

nejspolehlivější nástroj ke štěstí, jaký jsem kdy poznal.“

A ještě krátce od lvy:

„Aplikace RUŠky mi udělala život mnohem snazší a krásnější. To je nejlepší dárek ke všem narozeninám do konce života.“

Kde vaše kurzy probíhají?

Pořádáme je v hotelu Chytrou, který leží na břehu stejnojmenného rybníka obklopen krásnou přírodou poblíž města Telč. Je to místo, kde čas plyne jinak – potichu, klidně, pozvolna. Čeká tu na vás i výtečné vegetariánské jídlo, relaxační hudba, útulné pokoje. Můžete si užít také křišťálovou terapii, při které si dokonale odpočnete a uvolníte se. Je to báječné místo pro offline dovolenou, tzv. digitální detox.

RUŠka na Chytrou, 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.

Je vhodné dát RUŠ jako vánoční dárek?

Rozhodně ano. Můžete ji věnovat někomu, ale i sobě. Pokud totiž darujete možnost se ji naučit, ať už pomocí mojí knihy anebo formou poukazu na kurz, dáváte tím možnost změnit život k lepšímu, dáváte doslova šťastný život.

Je to ten nejkrásnější dárek, který můžete darovat v této uspěchané a stresující době sobě nebo svým blízkým.

ptala se L.Š.



NETRAP SE. VYŘEŠ TO.

Není to levná záležitost, i proto se senioři odbývají a raději nosí boty z tržnice. Zdravotní obuv je však anatomicky tvarovaná, podpírá klenbu, v některých případech je možné nastavit její šířku. Při výběru se zajímejte, jak je ohebná, zda má měkkou stélku, zda má správnou ergonomii. Dbejte na správný střih, který obkresluje tvar chodidla. Určitě by boty měly být také z prodyšných materiálů. Takový dárek je potřeba vyzkoušet. Musí dobře sedět a dotýcný se v ní musí cítit komfortně. Ideální je nechat je vyrobit na míru.

NAHRÍVACÍ POLŠTÁŘEK

Bolí vaše blízké namožený krk? Mají ztuhlé svaly? Trápí kamarádku menstruační bolesti? Nahřívací polštářek uleví od bolestí břicha, nebo ho můžete používat před masáží, kdy prohřeje páteř. Případně s ním lze předebrát postel. Vyplňuje se pohankou či jinou obilovinou, doplňuje se o vůně, například levandule, která má také léčivé účinky.

MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ

Udělejte si doma masážní salon. Ani k tomu moc nepotřebujete. Není nutné vydávat deseti až statisícové sumy za speciální křesla, i když kdo by ho nechtěl, že? Ale i takový malý pomocník dělá divy. Přináší uvolnění po sportovním výkonu, při bolestech zad, skvělý je i jen k navození hezkých chvil. Zvolit můžete masážní polštář, vaničku na nohy, deku a mnoho dalších variant podle toho, co od přístroje očekáváte a kolik jste ochotni investovat.

+DĚTI

Že není možné dětem věnovat zdravé dárky? Že by něco takového odmítly? Omyl. S našimi tipy se to určitě nestane.

PLYŠOVÝ TERMOFOR

Termofor je báječným pomocníkem, když potřebujeme vyhřát pelíšek, ulevit bolavému břichu, uvolnit svaly nebo psychiku.

S ním se bude vašim potomkům nádherně usínat. Zvláště, když jim pořídíte dětskou verzi v podobě jejich oblíbeného plyšáka. Mohou se s ním mazlit a přitom na sebe nechat působit účinky tepla.

MULTIVITAMÍNOVÉ BONBÓNKY

Máte doma malé mlouny a trápí vás, že pořád vyžadují sladkosti? Nechte je mlsat zdravě. Speciální multivitaminy ve formě želatinových bonbónů jsou nabitě vitaminy, a přitom tak dobré. Spolehlivě ukojí chuť.

+ EKO STYL

Mnozí lidé, kterým není lhostejné jejich zdraví, se zajímají o alternativní způsob života a hledají přírodní cesty k navození rovnováhy.

MIKROBYLINKY

Jsou symbolem zdraví. A když můžete pozorovat, jak vám doma rostou, je to radost dvojnásobná. Na trhu je řada firem, které dodávají semínka i ekologické obaly a misky, v nichž si je vypěstujete. A tak si i v zimě můžete chléb s máslem ozdobit výhonky brokolice, hrášku, vojtěšky, ředkvičky, řeřichy a mnoha dalších vitamínových bomb. Zazáří v pestu, jsou hezkou ozdobou talířů, můžete je přidat do smoothie. Je to naprostý hit, přitom za pár korun.

KOKOSOVÁ MISKA

Lahodí oku a i jídlo z ní bude mít lahodnou chuť. Naprostou přírodní ekologickou vychytávku ze skořápek kokosových ořechů můžete používat místo obvyklého jídelního servisu. Jen je dobré vědět, že by pokrmy měly mít pokojovou teplotu. Neměly by být příliš horké. Skvěle se v ní vyjmají třeba saláty. Jak o ni pečovat? Jednou za čas ji můžete potřít olejem,





čímž prodloužíte její životnost. Nu a až doslouží, můžete ji kompostovat.

DŘEVĚNÉ NÁDOBÍ

Další variantou je kompletní dřevěný servis. Ten je nejen ekologický, ale naprosto stylový. Talíře, misky a příbory ze dřeva lze ekologicky zlikvidovat. Ale než k tomu dojde, můžete je dlouhá léta používat. Navíc je to nádherná dekorace. A požitky z jídla nebetyčné.

VERIKOMPOSTÉR

Žížalky jako vánoční dárek mohou působit podivně, ale kdo jede v eko životě, bude za ně rád. Verikompostéry jsou dnes trendy záležitostí. Hlavně mají smysl. Kalifornské žížaly, které v něm žijí, báječně zkompostují kuchyňský bioodpad. Odmění se vám pak žízalím čajem, který je skvělým hnojivem s mnoha živinami a enzymy.

+ AŽ TO DOMA VONÍ

Vůně v nás vzbuzuje vzpomínky, navozuje klid a příjemnou atmosféru. I proto se hodí jako vánoční dárek.

AROMALAMPA

Aromaterapie prokazatelně působí na naši psychiku a dovede podpořit také imunitu. Aromalampa krásně vypadá a ještě příjemněji voní. Tedy záleží na vás, jaké vonné oleje či vosky použijete. Ty se pak budou nad teplem svíčky nebo díky zdroji elektrické energie odpařovat do místnosti. Lampičky se vyrábějí z keramiky, kameniny, ale i z kovu nebo dokonce i skla. Každá si najde své příznivce. Ta, která je určena pro čajovou svíčku, vnese do vašeho bytu nádech intimna. Lampičky na elektriku jsou zase bezpečnější z důvodu možného požáru.

SVÍČKY

Když už nevíte, co darovat, svíčkou neuděláte chybu. K Vánocům neodmyslitelně patří. Vybírat můžete z přemíry materiálů, zpracování, tvarů, barev i vůní. Někteří lidé je ani nepálí a používají jako dekorační prvek. Můžete jich nakoupit větší množství a mít je v zásobě pro strýčka příhodu. Vpadne k vám nečekaná návštěva? Nevadí, dárek máte po ruce.

Jak vybírat svíčky? Záleží na vašich preferencích. Chcete-li, aby dlouho hořela, pak se poohlédněte po těch velkých, které s přehledem vydrží přes 150 hodin. Jestli chcete přírodní, prostudujte si složení. Měly by být vyrobeny třeba ze včelího nebo sójového vosku. Gelové svíčky pak hrají všemi barvami a jestli je váš blízký zaměřený na design, zamotá vám hlavu množstvím tvarů.

O Vánocích se můžete držet vánočních motivů i typických vůní, jako je skořice, vanilka či pomerančová kůra. Výrobci přicházejí i s tvary stromčeků, zvonečků, hvězdiček nebo oveček, ale i z celého voskového betlému.

DRAHÉ KAMENY

Jsou znamením drahocennosti, ale také zdraví. Uklývají v sobě sílu, která nám prospěje po zdravotní i psychické stránce. Vybírat můžete podle toho, co člověk právě řeší, co ho trápí, jaké má potíže, co potřebuje posílit, nebo třeba podle znamení horoskopu. Ale klidně po některém sáhněte intuitivně. Zakoupit můžete šperk z drahých kamenů, nebo samotnou drůdu, masážní tyčinky, andělíčky pro štěstí, kouličky, harmonizující náramky. Věnujete tak radost i pozitivní energii.

SOLNÁ LAMPA

Může se stát nádhernou dekorací v bytě, ale zároveň je možné využívat její blahodárné účinky na zdraví. Levnější variantou jsou solné svícny, do kterých zasadíte čajovou svíčku. Dražší



pak jsou lampy na elektrinu. Může to být jen malý drobný dárek, ale i větší prvek, který se bude v místnosti krásně vyjímat. Ne nadarmo se říká, že sůl je nad zlato.

+ KOSMETIKA

Kosmetický balíček, designové mýdlo, vonná esence do koupele nebo třeba parfém. Takový dárek potěší snad každou ženu. Ale i muže.

TUHÝ ŠAMPON

Může být zajímavým překvapením. Není ještě tolik známý, ale těší se stále větší oblibě pro své ekologické a trvanlivé přednosti. Vypadá jako tuhé mýdlo a jeho výhodou je, že díky silné koncentraci velmi dlouho vydrží.

ŠUMIVÉ KOULE

Jsou krásné na pohled a uvolní vaši mysl při koupeli. Nemáte-li vanu, můžete je vložit do skříňky mezi prádlo, které nádherně



provoní. Šumivé koule obsahují sůl a esenciální oleje. Je to maličkost, ale praktická a vždycky udělá radost.

PARFÉM

Mají v sobě velkou moc. Však vůně v nás vzbuzuje vzpomínky, přenáší nás do jiné dimenze. Parfémem dáte najevo, jak moc vám na dotýcném záleží. Obvykle parfémů obdarováváme ženy, ale i pánové si zaslouží pozornost. Chcete-li obdarovat partnery, jděte s dobou a kupte jim společnou vůni unisex. Při výběru vycházejte z jejich povahy, temperamentu, událostí, kde parfém budou používat a hlavně z jejich oblíbených vůní. Vzbudte ve svých přátelích vášně.

DÁRKOVÉ BALÍČKY

Tyhle dárky se neokoukají. Nechcete-li věnovat jednotlivé dárečky, připravte celý balíček. Může být zaměřen na sérii konkrétních produktů třeba jedné značky či zaměření nebo kombinovat od každého něco.

Chce to ale nápad. Luxusní čaje, exkluzivní káva, gurmánské klobásky, drahá čokoláda či oblíbená kosmetika? Buďte hlavně kreativní.

NĚCO NA ZUB

Máte kolem sebe gurmány, kteří rádi jedí? Věnujte jim zdravý dárek, na kterém si pochutnají.

PROTEINOVÉ TYČINKY

Sportovce, který pracuje na své figuře i kondici, určitě potěší tyčinka plná bílkovin. Svalová hmota poroste jedná báseň. A hlavně tyčinky jsou strašně dobré.

OŘECHOVÉ MÁSLA

Představte si líné vánoční ráno a chuť na dokonalou snídani. Ořechová másla vyrobená čistě z ořechů jsou geniální. Velmi chutná, intenzivně voní a ještě jsou plná zdravých tuků. Vyberete si lískový ořech, vlašáky, kešu, mandle, či pistácie?

CVRČCI

Chcete být skutečně originální? Kupte cvrčky. Pro někoho nepředstavitelné, pro někoho vtipné, pro někoho top dárek. Cvrčky jsou plní bílkovin a dostávají se mezi lahůdky i tady u nás. Dobře opražené chutnají jako oříšky. Máte-li kolem sebe odvážlivce, kteří se jen tak něčeho nezaleknou, kupte jim na ochutnání pražené cvrčky. Jestli je to podle vás příliš, můžete začít maskovací variantou v čokoládě.



NEJVOŇAVĚJŠÍ MEDICÍNA SVĚTA:

AROMATERAPIE

Přírodní svíčky v kokosu
Veganské svíčky ve skle
100% esenciální oleje
Stylové aromalampy



Vsad'te na přírodní složení. Koupíte v e-shopu www.tropikalia.cz
nebo v zero waste kamenném obchodě Belgická 610/27, Praha 2



INZERCE

Relaxujte v pohodlí domova díky Adjustačním ponožkám

KDO BY NEZNAL POCIT TĚŽKÝCH A OTEKLÝCH NOHOU. PO CELÉM DNI NA NOHOU S RADOSTÍ VYUŽÍVÁTE KAŽDOU VOLNOU CHVILKU, ABYSTE SI JE MOHLI POLOŽIT DO VYVÝŠENÉ POLOHY. NĚKDY ALE ANI TO NESTAČÍ. A CO TEPRVE, KDYŽ SE U VÁS OBJEVÍ NĚKTERÁ Z DEFORMIT, JAKO JSOU VBOČENÉ PALCE, PLOCHONOŽÍ NEBO Kladívkové PRSTY? ULEVTE SI DÍKY ADJUSTAČNÍM PONOŽKÁM.

Zdravé nohy, zdravé tělo

Nohy patří mezi nejpřetěžovanější části našeho těla. Od jejich stavu se odvíjí zdravotní stav celého těla. Jakmile se o své nohy nestaráme tak, jak si zaslouží, mohou se objevovat první potíže. Jenže těmto potížím můžete snadno předejít dodržováním několika zásad, například pečlivým výběrem bot, nepřetěžováním nohou nebo dostatečnou regenerací. A právě v regeneraci hrají hlavní roli Adjustační ponožky.



Co jsou to Adjustační ponožky®

Adjustační ponožky slouží jako terapeutická pomůcka při léčbě oteklých nohou, křečů, vbočených palců, plochonoží, kladívkových prstů, patních ostruh a dalších deformit. Jejich největší účinek spočívá v meziprstních oddělovačích, které pomáhají protáhnout svaly a uvolnit napětí v nohách, snižují tření a podráždění prstů a zlepšují krevní oběh, čímž dochází k rychlejší regeneraci nohou. Již po krátké době tak můžete cítit úlevu od bolesti. Zároveň slouží i jako prevence. Proto je můžete nosit, i když vás nohy nebolí. Nejsou určeny pro chování, ale při jejich nošení byste měli odpočívat, což řada z vás jistě ocení.



Ponožky na nohy a nohy nahoru

Adjustační ponožky pomáhají tím, že udržují nohy a prsty mobilní, ohebné, a tím méně bolestivé. Jsou vhodné pro lidi všech věkových kategorií. Nabízíme je v 10 barvách a čtyřech velikostech, takže si vybere opravdu každý. Pamatujte, že je mnohem jednodušší udržovat nohy zdravé než je poté uzdravit!

Získejte 15% slevu
na našem
e-shopu www.pro-nozky.cz

SLEVOVÝ KÓD:
zdravenohy15

pro Adjustační ponožky
[nozky.cz](http://www.pro-nozky.cz)

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



Text: Michala Jendručková, foto: Shutterstock.com

PŘEDVÁNOČNÍ RELAX

TĚŠÍTE SE NA NEJKRÁSNEJŠÍ SVÁTKY V ROCE A CHCETE U ŠTĚDROVEČERNÍHO STOLU ZÁŘIT JAKO HVĚZDA? NAČERPEJTE V PŘEDVÁNOČNÍM SHONU ENERGII, NECHTE SE HÝČKAT A ROZMAZLOVAT. ZASLOUŽÍTE SI TO.



Honí se vám hlavou, co všechno je ještě potřeba zařídit, než se rozsvítí stromeček? Děsíte se toho, co musíte stihnout, než budete moci konečně vydechnout? Nakoupit dárky, upéct x druhů cukroví, uklidit celý byt, vyzdobit dům, navařit... Hlavně na nic nezapomenout... Odškrtnávejte si seznam, co už máte hotovo? A nezapomněla jste si do toho seznamu i připsat políčko JÁ? Myslíte také sama na sebe?

Co na tom, že bude naklizená celá domácnost, když vy sama jen zničeně padnete téměř do mdlob, sotva sníte štědrovečerního kapra. Nebudeme vás nabádat, abyste všechno nechala být. Ale proč si všechny ty přípravy a těšení se na Ježíška neužít? Prodloužený víkend, nebo pár dnů volna vás nevytrhne, a tak se zastavte a dopřejte si relax. Báječně si odpočinete a načerpáte potřebnou energii. Uvidíte, že se pak s chutí a elánem pustíte do všeho toho vánočního dění.

Není nutné vyrážet na dalekou exotickou dovolenou. I tady u nás je hezky... Nechte se hýčkat a rozmazlovat ve světě wellness. Zahodte výčitky svědomí a stále si opakujte, že si to zasloužíte.

KAM SE VYDAT A NA JAKÉ PROCEDURY?

Wellness hotely i lázeňská střediska se předhánějí nabídkou, speciálními akcemi a nabitým programem. Proč se sem vydat právě nyní? Už jsme zmínili, že načerpáte sílu před náročným koncem roku. To ale není jediné. K dostání jsou speciální pobytové balíčky za zvýhodněné ceny, zároveň bývají nyní pobyty levnější než v hlavní sezóně či o vánočních svátcích. Proč si tedy neudělat „Vánoce“ už nyní.

HOTEL NEBO LÁZNĚ?

Rozhodujete se, jestli zvolit některý z wellness hotelů, nebo rovnou vybrat lázně? Jaký je mezi tím rozdíl? Wellness je ideální pro každého relativně zdravého člověka, který si chce

uvolnit psychiku, odpočinout si, načerpat energii, vypnout hlavu. Výběr je pestrý a prakticky v každém větším městě najdete hotel nabízející wellness procedury, jako jsou masáže, sauna, bazén či fitness. Jen pozor, pokud nejste v kondici. Trpíte-li chronickými onemocněními, může vám i obyčejná masáž uškodit. V takovém případě se vložte do rukou odborníků. V lázních si vezmou na paškál i vaše zdraví. Lékař vás prohlédne a doporučí konkrétní program.

NA KTERÉ MÍSTO?

Co dalšího vzít v potaz? Jakou máte povahu a co od pobytu očekáváte. Chcete si před svátky vyhodit z kopýtka, bavit se, navštěvovat bary a zábavy? Nebo se hodláte odpojit od světa a ponořit se sama do sebe? Podle toho zvolte lokalitu. Větší lázeňská města nabízejí pestrý kulturní život, a to i v zimním období. Naopak třeba někde v horách v čisté krajině uslyšíte pouze přirozené zvuky přírody. Vybírejte tedy i podle zaměření. Některé lázně či wellness resorty se specializují na opravdový klid. Nedostanete se tam třeba ani autem a někde mají vstup zakázán i děti. Zapomeňte ale i na televizi. Prostě se úplně odstříhnete od vnějšího světa.

Nabídka je široká, program si můžete i sestavit sama. Vybírejte tedy podle svých preferencí. Jedete na dámský víkend, chcete si dopřát kosmetiku, zdravou stravu, udělat něco pro své tělo? Pak možná oceníte konzultaci s nutričním terapeutem, lekci s osobním trenérem a odlehčenou stravu v rámci plné penze. Nebo naopak jakožto vyčerpaná manažerka v práci i doma hodláte odhodit všechny starosti a úplně vyčistit hlavu? Pak vás bude zajímat wellness s pasivním nebo aktivním odpočinkem. Masáže, bazén, procházky v přírodě nebo třeba lyže...

Nedokážete doma nechat rodinu? Chcete si užít zábavu i se svými dětmi? Zamiřte do wellness hotelu zaměřeného na děti. Pak nebudete muset řešit ani vybavení a dětskou stravu.





ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

*Partner pro vaši
harmonii a zdraví*

OSLAVTE SILVESTR V LÁZNÍCH

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Lázeňský hotel **ROYAL**

SILVESTROVSKÝ POBYT - 7 nocí
od **14 630 Kč/os**

LUHAČOVICE

Lázeňský hotel **VILA ANTOANETA**

SILVESTROVSKÉ LÁZNĚNÍ - 6 nocí
od **13 720 Kč/os**

VELKÉ LOSINY

Wellness hotel **DIANA**

SILVESTROVSKÝ POBYT - 5 nocí
od **11 350 Kč/os**

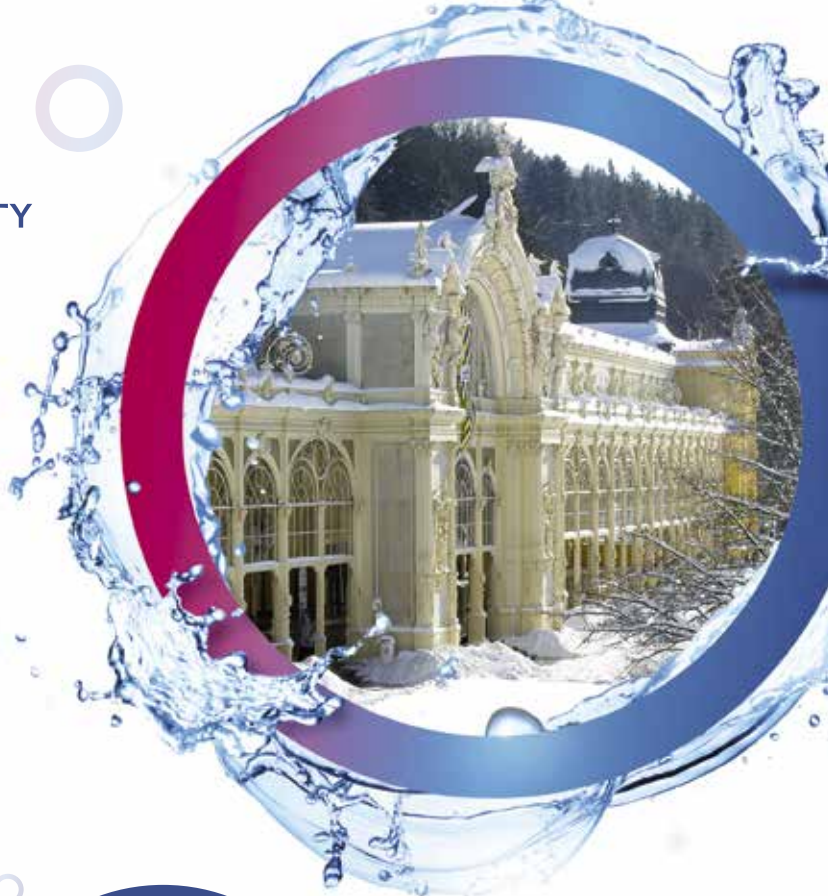
Lázeňský hotel ELIŠKA

SILVESTROVSKÝ POBYT - 5 nocí
od **14 880 Kč/os**

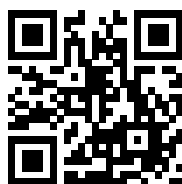
TERMÁLY LOSINY

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

www.royalspa.cz



TIP NA DÁREK
DÁRKOVÉ
POUKAZY
DO LÁZNÍ



KOLIK ZAPLATÍM?

Jistě vás bude zajímat i cena. Za takový pobyt můžete vydat celé jmění, ale také jen pár korun, přestože si užijete dokonaly relax. Mnozí provozovatelé nabízejí akční předvánoční pobyty s výraznými slevami. Můžete se ubytovat v luxusním pětihvězdičkovém hotelu, nebo uspořit tím, že si zarezervujete rodinný penzion s vlastním stravováním a na procedury budete pouze docházet. Chcete-li více ušetřit, pravděpodobně méně se vydáte v případě menších středisek. Můžete-li si dovolit vzít před Vánoce volno, raději se na wellness vydejte v pracovním týdnu. Pobyt by měl být levnější než o vytížených víkendech.

HEZKY DO TEPLA

Jaké procedury si dopřát v zimě? Jděte do tepla. Zažehťe zimu, únavu, špatnou náladu. Zatočte se zimní depresí. Prohřejte se speciální masáží.

SKOŘICOVÁ MASÁŽ

Skořice je známým zahřívacím kořením. Tato masáž uvolní vaše svaly, zlepší krevní oběh i proudění lymfy, uvolní křeče, detoxikuje. Co jistě oceníte, je, že zatočí i s celulitidou a tukovými buňkami. Maséři k tomu používají teplý skořicový olej a „pracují“ hlavně v místech, která bývají nejčastěji napadena celulitidou. Pokožka bude pružnější a celistvější. Teplo a sílice tiší bolesti, dezinfikují a působí i jako afrodiziakum. V neposlední řadě mají pozitivní vliv na krevní oběh. Zlepšuje proudění lymfy a ještě k tomu nádherně voní.

EUKALYPTOVÁ MASÁŽ

Jeho omamná vůně vás dostane. Navíc má blahodárné účinky pro naše tělo. Ulevuje od bolesti, uvolňuje a hlavně

zlepšuje stav nemocných při astmatu či bronchitidě. Je protizánětlivý, hojí rány a prohřívá. Proto se používá například při revmatismu. Toho všeho využívá speciální masáž spojená se zábalem a eukalyptovou koupelí. Vyzkoušejte.

KRYOTERAPIE

Zní to paradoxně, proč v zimě chodit do mrazu. Ale nenechte se mýlit. Je už poměrně známou věcí, že mráz léčí. Pobyt v kryokomůře vás dostane. Jak to funguje? Cca 2 až 3 minuty strávíte v místnosti o teplotě -110°C až -150°C. Pak vás „vyženou“ na lehkou aerobní aktivitu. Teplotní šoky – mráz a prohřátí – skvěle prokrvují pokožku a svaly. Pravidelná návštěva kryokomory zlepšuje kondici, obranyschopnost organismu, ulevuje od bolesti, zlepšuje psychiku, bojuje také s celulitidou. Jen pozor, kryoterapii byste měli absolvovat pouze za dobrého zdraví. A tak se pro jistotu poradte se svým lékařem.

SAUNOVÉ CEREMONIÁLY

Saunování není žádná nuda. I když se vám může zdát, že potit se a zírat při tom do zdi není nic zábavného, dnes se můžete setkat s velkou zábavou. Sauna vás nejen dokonale prohřeje, ale zlepší se i vaše imunita a psychika. Zvláště, když se spojí s vonnými esencemi, saunovým peelingem, saunovými ceremoniály či rovnou saunovou show. Můžete se setkat i se saunovým divadlem. To vše vám pobyt v sauně zpestří, že se vám ani nebude chtít jít ven.

LÁVOVÉ KAMENY

Nechte se přenést do sopečných oblastí a hýčkat se nahřátými lávovými kameny. Však už pět tisíc let zpátky je





2022 SILVESTROVSKÉ POBYTY

Silvestrovské veselí v Kostelci startuje už 27. prosince. Nabízíme vám směs zábavy a odpočinku hned na několik posledních dnů v roce. Nechte se hýčkat a vyberte si z krátkých relaxačních silvestrovských pobytů, které v sobě snoubí odpočinek při lázeňských procedurách, pocit volnosti při procházkách po okolí, zábavu při tanečních večerech nebo degustaci vín a oslavu Silvestra se vším, co k tomu patří.



Hraje DUO Aramis

Nabídka silvestrovských pobytů

Silvestr SENIOR

27.12. – 1.1.

☎ 10 180,- Kč

2x Sírná koupel
1x Koupel vířivá na dolní končetiny
1x Parafínový obklad
1x Masáž ruční částečná 15 min

Silvestrovský relax

28.12. – 1.1.

☎ 8 730,- Kč

1x Perličková koupel
1x Parafínový obklad
1x Zábál z bahna Mrtvého moře
1x Masáž ruční částečná 15 min

Pohodový silvestr

29.12. – 1.1.

☎ 7 160,- Kč

1x Konopná minerální koupel
1x Zábál z bahna Mrtvého moře
1x Masáž ruční částečná 15 min

Čtyřdenní silvestrovská rekreace

29.12. – 1.1.

☎ 5 960,- Kč

Pobyt bez procedur

Při silvestrovském pobytu Vás mimo jiné čeká:

- Ubytování nabízíme ve dvoulůžkových pokojích – Součástí pobytu je polopenze (snídaně formou bufetu a večere výběrem ze 4 druhů jídel) – Procedury podle zvoleného pobytu – Sváteční večer u cimbálu – Degustace vín
- Silvestrovský celovečerní teplý i studený raut – Silvestrovský program – Ohňostroj – Novoroční odjezdová zelňačka.

využívali staří Číňané. Jemná masáž spojená se zábalem prohřívá tělo, rozproudí krev, uvolňuje napětí a zlepšuje lymfu.

Líbí se vám myšlenka wellness pobytu, ale už teď víte, že se prostě neutrhnete? Napuštěte si vanu, přidejte vonné olejíčky či pěnu, zapalte svíčky, přidejte růžové okvětní lístečky a třeba si do vany vezměte i oblíbenou knížku. Pusťte si relaxační hudbu. Nakonec požádejte partnera, ať vám umyje záda a třeba ještě namasíruje. Může z toho nakonec být nádherná milostná předehra.

TIPY REDAKCE, KAM VYRAZIT DO LÁZNÍ

KARLOVY VARY

Jsou nejznámější, nejslavnější a díky filmovému festivalu o nich vědí i za oceánem. Je to vůbec nejnavštěvovanější lázeňské město u nás. Královské město, které založil ve 14. století Karel IV. si už v dávné minulosti oblíbili bohatí měšťané.

A oblíbě se těší dodnes. Od loňského roku ho dokonce najdete na seznamu Světového dědictví UNESCO.

Je zde úctyhodných 79 pramenů. 13 z nich můžete ochutnat. Většina turistů hned míří k slavnému Vřídlu se svými dvanácti metry výšky. Jeho teplota dosahuje 72 stupňů. Určitě si projděte všech pět kolonád a prohlédněte památky, které se koncentrují v samotném centru, na nábřeží řeky Teplé.

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

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

*Karlovy Vary jsou nejnavštěvovanější lázeňské město u nás.
Od loňského roku ho dokonce najdete na seznamu
Světového dědictví UNESCO.*



Dobijte baterky a ulevte svému tělu i mysli léčivou silou přírody

V DNEŠNÍ DOBĚ JE POMĚRNĚ OBVYKLÉ ŽÍT V PERMANENTNÍM SHONU A STRESU. TO SAMOZŘEJMĚ NAŠEMU ZDRAVÍ ZROVNA DVAKRÁT NEPROSPÍVÁ A NENÍ DIVU, ŽE SE ČASTO CÍTÍME UNAVENÍ, LÍNÍ A BEZ ENERGIE. V TU CHVÍLI NÁM TĚLO DÁVÁ VAROVNÝ SIGNÁL, ŽE JE POTŘEBA ZASTAVIT SE, ODPOČINOUT SI A UDĚLAT SI ČAS SÁM NA SEBE.



Skoro ideálním řešením by se zdála návštěva lázní, kterou má mnoho z nás spojenou pouze s léčbou určitých onemocnění. To však ale zdaleka není pravda! Právě takových pár dnů v lázních, kdy jste hýčkaní, poslouží jako skvělá prevence. S tím, že jako bonus si pořádně pročistíte hlavu.

Jasnou volbou by pak měly být lázeňské hotely Ensana, které najdete v různých městech v 5 různých zemích.

Doporučit bychom rozhodně mohli hotel Thermal Hévíz z řady Ensana Premium, který se nachází poblíž termálního jezer Hévíz. Věděli jste, že toto jezero je největším přírodním termálním jezerem v Evropě a disponuje bahnem s unikátními bioaktivními složkami?

Z jezera je pro léčebné procedury používána jak termální voda, tak speciální léčivé bahno. Obojí obsahuje vápník a hořčík a skvěle se hodí na prevenci a léčbu osteoporózy, revmatické potíže, poruchy svalového, trávicího a nervového systému, ale např. i na gynekologické potíže.

Nabídka procedur v těchto lázních je skutečně rozmanitá, najdete zde např. hévízskou kúru, balneoretapii, moderní léčbu pohybových potíží, trakční lázeň pro úlevu od příznaků poškozených obratlů, elektroléčbu, bahenní procedury, pitné kúry i inhalace.

Pro dobrodruhy je pak možné zkombinovat ozdravný pobyt s poznaním okolí. Můžete navštívit starověké památky, rodinný zábavní park Tavrízsa nebo se třeba vypravit na plavbu na kánoích skrz éterický mlžný závoj...

Pokud by se Vám nechtělo do Maďarska, ale lákalo vás navštívit naše slovenské sousedy, i tam naleznete lázeňské hotely Ensana, konkrétně Piešťany a Smrdáky. Přírodními zdroji Piešťan je termální minerální voda, která vyvěrá z hloubky 2 000 metrů pod povrchem, a léčivé sírné bahno procházející speciálním procesem zpracování.

Kdo by chtěl zůstat ještě blíže domovu, určitě můžeme doporučit Mariánské Lázně, které jsou obdařeny minerální vodou ze 40 pramenů. Díky nim a také Mariinu prameni plynu kyslíčnicku uhličitého a rašelině ze starobylých lesů jsou lázně ideálním místem k léčbě skutečně širokého spektra potíží.

Další z Ensana hotelů a lázní se nachází kupříkladu v Rumunsku, konkrétně v Sovátě. Možná se to na první pohled zdá daleko, výsledek ale za to rozhodně stojí. Lázně jsou přímo na jezeře, kde najdete slanou vodu, bahno a nad tím vším vůni borovic, příznivě působící při mnoha onemocněních, zvláště účinně však léčí ženské obtíže.

Celkově se dá s čistým svědomím říct, že návštěva jakýchkoli lázní je vždy prospěšná. Každý máme nějaké problémy, ať už malé či velké, a komu z nás by se nehodilo pár dnů, kdy se můžeme soustředit jen a pouze na sebe?



MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

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

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

Jak se to má s léčbou? Přímo ve městě vyvěrá cca 40 minerálních pramenů. Připočítáme-li k tomu i prameny v nejbližším okolí, dostaneme se ke stovce. Zdejší léčivé účinky

využívali už ve středověku. Dnes sem jezdí lidé s metabolickými poruchami, nemocemi dýchacích cest, ledvin a močového ústrojí. Doporučují se na gynekologické problémy, při onkologických onemocněních či na potíže s trávicím ústrojím.

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Západní Čechy jsou lázněmi doslova protnuté. Jestli jste už prozkoumali Karlovy Vary nebo Mariánky, co takhle Františkovy Lázně? K léčebné kúře se využívají místní přírodní léčivé zdroje. Už v 15. století využívali sílu zdejších pramenů. Skvělé účinky mají na srdeční nemoci, poruchy pohybového ústrojí, gynekologická onemocnění, nervové potíže, problémy s trávením, ale i po onkologických nemocích, jezdí se sem léčit také cukrovka nebo kožní nemoci. Samozřejmě zde nabízení i pobyty na podporu imunity.

Jeden špičkový lázeňský hotel vedle druhého, to vše v malebném prostředí. Městečko s cca 5 tisíci obyvateli je od loňského

Mariánské lázně mají svou ohromnou ikonu – zpívající fontánu. Zahraje vám každý den, každou lichou hodinu počínaje sedmou ranní.



PŘEDSTAVUJEME VÁM VÍKEND SNŮ

Zastavte se na chvíli. Váš vytoužený víkend může kdykoliv začít. Ranní káva a snídaně na proslulé terase, relaxační masáž, sauna a klid, který potřebujete už tak dlouho. Načerpejte síly v hotelu ASTORIA v srdci Karlových Varů, zasloužíte si to!

ASTORIA
Hotel & Medical Spa
Karlovy Vary



Objevte nekrásnější lázeňské město Evropy a staňte se hýčkaným lázeňským hostem. Sbalte si do kufru šaty, které vám tak sluší, starosti a práci nechte doma a přijďte tam, kde vás budou rozmazlovat. **ASTORIA Hotel & Medical Spa** najdete přímo naproti Mlýnské kolonádě v historickém centru Karlových Varů. Hotelové wellness vám nabízí bazén, saunu, solnou jeskyni a procedury i masáže, které provádí profesionální zdravotníci. Klidně zůstaňte celý den v županu. Z pokojových balkonů je západ slunce s výhledem na město nejkrásnější a večeri vám rádi donesou až na pokoj. Nebo si vezměte džbáněček a vydejte se ochutnávat vyhlášené karlovarské prameny, které už bezmála 700 let léčí a pomáhají. A nezapomeňte koupit lázeňské oplatky, ať potěšíte i ty druhé. Teď už jen stačí mrknout do diáře, naplánovat si volno, objednat pokoj a užívat si.



www.astoria-spa.cz



roku na seznamu UNESCO. Jsou zde první slatinné lázně na světě. Však se těšily také oblíbě mnoha osobností. Pobýval zde například Ludwig van Beethoven. Město navštívil také Johan Wolfgang von Goethe nebo Franz Kafka.

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

LÁZNĚ DOLNÍ LIPOVÁ – SCHROTHOVY LÉČEBNÉ LÁZNĚ

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

JANSKÉ LÁZNĚ

Jsou skvělým výchozím bodem pro horskou turistiku, sport a rekreaci. Nabízejí však také kvalitní léčbu. Ta se odvíjí od termální minerální vody, která vyvěrá v areálu lázní a zásobuje místní bazény i vodoléčbu. Určitě vám udělají dobře i horské klimatické podmínky. Janské Lázně jsou známé hlavně díky léčbě nemocí pohybového aparátu, poúrazových či pooperačních stavů, obrny, roztroušené sklerózy atd. Jezdí se sem léčit také astma a dýchacích potíží. Pouhých osm minut od lázeňského centra se nachází dětská léčebna Vesna, zaměřená na pacienty s pohybovým postižením. Ubytování, léčebná péče i strava se nacházejí v jednom zcela bezbariérovém objektu, což zvyšuje komfort.

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

HOTEL A LÁZNĚ KOSTELEC U ZLÍNA

Pokud si chcete užít nějaký hezký relax, vyzkoušejte Hotel a Lázně Kostelec u Zlína. Rekreační a lázeňský areál je umístěn v klidném prostředí 2,4 km od Zlína a 2 km od ZOO Zlín – Lešná, kam se dostanete jak MHD, tak i stezkou pro pěší nebo cyklisty. Hotel nabízí nejen rekreační pobyty, ale i lázeňskou péči. Ideální prostředí pro strávení aktivní rodinné dovolené spojené s koupáním a relaxací. V Lázních Kostelec se léčí nemoci kožní a pohybového aparátu (revma, bolesti šlach, úponů, burz, podkožní tkáně, tuku a kosterních svalů, včetně postižení prací s vibrujícími nástroji). Dále jsou léčebné prameny vhodné k léčení zejména atopického ekzému, lupénky, chronické dermatózy a toxické kontaktní dermatitidy atd.

LÁZNĚ MŠENÉ

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

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

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

Budou-li vám lázně malé, udělejte si výlet do Roudnice nad Labem, která má turistům co nabídnout. Dominantou je místní zámek. Pěkný výhled do okolí nabízí věž Hláška, unikátní prohlídku zažijete v Augustiánském klášteře. Najdete zde mnoho památek a výlet můžete zakončit ve vyhlášené cukrárně Dortletka, kde vám nabídnou poctivé a tradiční zákusky. Mimo jiné právě dortletku, tedy sněhové pečivo slepované kávovým krémem.

LÁZNĚ MŠENÉ

1796

LÁZNĚ JAKO DÁREK

Darujte jedinečnou péči v Lázních Mšené.

www.msene.cz

Tel.: 416 866 007(008) • E-mail: lazne@msene.cz



Lázně na zkoušku

Délka pobytu: 2 dny / 1 noc

Ubytování: komfortní jedno nebo dvoulůžkové pokoje

Stravování: plná penze (od večere do oběda)

Lázeňská péče:

- ✓ bylinková koupel z Lázní Mšené
- ✓ klasická masáž zad
- ✓ parafínový zábal na ruce

Za cenu již od 2.470 Kč/osoba



Mšenský balíček

Balíček lázeňských procedur, které lze čerpat i během jediného dne.

- ✓ mšenská slatinná částečná masáž
- ✓ koupel s rašelinovým extraktem
- ✓ vulkanpack (záda)

Cena balíčku: 1.160 Kč



Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

INZERCE

Účinně
hydratuje
i citlivou
pokožku



ČESKÝ VÝROBEK

WWW.BATMARKETING.CZ

BASIC30 krém



Martina Jungrová – terapeutka s holistickým přístupem, průvodkyně na cestě ke zdraví, masérka, kabalistka.

Při péči o klienty používám energetické léčení (REIKI, AROLO Tifar a ADT), masáže, aromaterapii a homeopatii. Vaši cestu vám pomohu rozkrýt díky Atlantské Kabale a vhlédům. Mluvím s vaším tělem jeho řečí. **Ukážu vám jak dech a tekutiny těla podpoří vaši změnu i to, že žádné trauma nemusí být navždy vaší součástí.**

<https://martinajungrova.cz/>



BIOAQUANOL INTENSIVE

PROTI PADÁNÍ VLASŮ + AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY

WWW.SILVITA.CZ



HERBADENT rozšiřuje nabídku zubních past o 3 novinky

Chuť inovovat, ale také výzva oslovit nové zákazníky a zahraničí, to jsou hlavní impulzy, proč HERBADENT uvádí tři nové pasty v příchutích, které neznají hranice. Na základě tradiční receptury sedmi bylinné zubní pasty, tak byly vyvinuty zcela nové pasty, které mají společně s příchutí exotické mučenky, jasmínu nebo svěžích bylin, další nové vlastnosti, které z čištění zubů dělají příjemný rituál.

Zachovaný extrakt z léčivých bylin kontroluje u všech nově uvedených past množství bakterií a stará se nejen o prevenci zubního kazu, také o zdraví dásní a sliznic v dutině ústní včetně jazyka. Obsažené fluoridy působí preventivně proti vzniku zubního kazu. Patentovaná, jemně leštící složka, zanechává sklovinu hladkou a odolnou vůči zbarvení. Sklovina je pak také světlejší a zářivější. Vyvážené pěnivosti je dosaženo čistě přírodními látkami, které tak přispívají k příjemnému čištění zubů.



ADJUSTAČNÍ PONOŽKY®

- Terapeutická pomůcka pro vbočený palec, kladívkové prsty, patní ostruhu, oteklé a unavené nohy.
- Zlepšují krevní oběh, udržují nohy a prsty mobilní, ohebné, a tím méně bolestivé.
- Ideální dárek pro každého, 590 Kč

SLEVOVÝ KÓD: VANOCE15
15% SLEVA

www.pro-nozky.cz

Pleťové sérum Bakuchiol & Acai & Moroccan Tansy

Luxusní olejové sérum s liftingovým efektem a revoluční recepturou.

Překvapí vás svými viditelnými účinky a smyslnou vůní.

www.puaree.cz

890 Kč/ 30ml



NECHTE SVOJE TĚLO A MYSL POCÍTIT SÍLU CBD

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



CBD STAR



Přirozeně bezlepkové výrobky z Anglie

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

Free Doves Farm Směsi na chléb a pečení



FREE DOVES FARM CHLEBOVÁ SMĚS TMAVÁ BEZ LEPKU

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

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

FREE DOVES FARM SMĚS BÍLÁ BEZ LEPKU

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

Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky)

FREE DOVES FARM SAMOKYPŘÍČÍ 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

FREE DOVES FARM 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

FREE DOVES FARM RÝŽOVÁ MOUKA

Vhodná pro všestranné použití – pečení i vaření.

Složení: směs bílé a celozrnné rýže



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

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