

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

PODZIM/2024

PŘÍLOHA
MÁMA A JÁ

JAK SE Z PODZIMU
NEZBLÁZNIT

Znáte naše nejúčinnější produkty

PROTI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ?

Při použití v začátcích nemoci,
“vypnou” nemoc ještě ten den kdy začala...

Náš sprej **LAVYL NOSE**, získal světové
ocenění GBWA, jako nejlepší produkt
pro osobní péči na světě.
Produkty vznikly na základě nejnovějších
zjištění v kvantové fyzice a biologii.

Lavyl 32 BeSure – sprej:

- rychle pomáhá při chřipce a angíně
- rychle pomáhá při bolestech v krku a při kašli
- řeší záněty a bolesti v ústní dutině
- likviduje zubní plak a zubní kámen
- pomáhá při paradentóze

Lavyl Nose – sprej:

- rychle pomáhá při:
- nachlazení, zadní rýmě, nosních polypech
- alergii, astmatu
- zánětu středního ucha (aplikace do uší)
- proti chrápání
- otocích nosní sliznice
- při zánětech dutin, aj.

Oba produkty:

- působí ihned
- 3x – 5x urychlují vyřešení potíží
- působí celostně a i na příčinu potíží
- jsou 100 % přírodní, VEGAN a cruelty-free
- nemají žádné negativní vedlejší účinky
- jsou vhodné i pro děti a těhotné ženy



PROZKOUMEJTE REFERENCE TISÍCŮ NAŠICH UŽIVATELŮ,
JSME LAVYCOSMETICS.COM.

Slevy 10–20 % pro registrované v našem e-shopu.
Produkty u Vás doma do druhého dne.
Jsme přímý dovozce do ČR, SK, DE, AT, FR, PL a IT.
Možná je i Velkoobchodní spolupráce.

obsah / editorial



20



96



118

- 4 Jak nepropadnout podzimní depresi
- 10 Péče o pleť a vlasy nemusí být věda
- 20 Chřipka a nachlazení nás nedostanou
- 30 Aby nás inkontinence netrápila
- 36 Jak se z podzimu nezbláznit?
- 44 Jak podpořit produkci melatoninu
- 50 Na pomoc našim kloubům
- 56 Citlivá pokožka
- 62 Jak nám probiotika a prebiotika pomáhají
- 72 Vitální houby na podzimní splín
- 78 Posilujeme imunitu na podzim
- 90 Jak přežít menopauzu a andropauzu
- 96 Menopauza přírodní cestou
- 102 Hemoroidy
- 106 Konopí jako lék na vše...
- 110 Zdraví začíná v ústech
- 114 Péče o zuby
- 118 S podzimem krásná
- 128 Podzimní alergie
- 134 Výlety za zdravím
- 144 Dětská kosmetika
- 150 Výbavička pro miminko
- 156 Co trápí naše nejmenší

Máme před sebou podzim, kterého se tak trochu bojíme. Údajně bude krátký, brzy přijde krutá zima a vzhledem k cenám energií se možná budeme muset navrátit do dob našich babiček, kdy budeme zimu přežívat v jedné místnosti vytápěné krbem, namísto koukání na televizi, která žere energii si budeme číst při svíčke knížky a sprchování bude luxusem, který nahradí koupel ve vodě ohřáté v kamnech. Kdo vyhrabe staré koupací vaničky, bude king, a kdo k tomu najde ještě valchu, abychom neutráceli peníze za praní prádla, ten se bude mít dvojnásob. Takže, až trochu propadnete depresi z toho, co nás čeká, jistě vám přijde vhod náš článek Jak nepropadnout podzimní depresi. A pokud budete chtít něco pro sebe udělat, určitě si přečtete článek Posilujeme imunitu či článek Jak se z podzimu nezbláznit. Samozřejmě si řekneme i něco o krásné pleti a zdravých vlasech, které dostaly během parného léta pořádně zabrat, a také o metodách plastické chirurgie, které nám pomohou vypadat skvěle. Poradíme vám, jak prožít krásný podzim, a doufáme, že náš časopis bude vaším společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale třeba i 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 poradnu zdravotního stylu, povídání o psychické pohodě, o možnostech relaxace, ale i trochu alternativní medicíny, která si postupem času našla své místo po boku medicíny tradiční.

Tak krásný podzim

Iva Nováková

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

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

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

JAK NEPROPADNOUT PODZIMNÍ DEPRESI

ROČNÍ OBDOBÍ DOKÁŽE ZNAČNĚ OVLIVNIT NAŠI NÁLADU. ZATÍMCO V LÉTĚ ZPRAVIDLA SRŠÍME NEJEN ENERGIÍ, ALE I RADOSTÍ A OPTIMISMEM, S PODZIMEM DOST ČASTO PŘICHÁZÍ SPLÍN. LETOS TO TAK ALE BÝT NEMUSÍ. PORADÍME VÁM, JAK SI UDRŽET POZITIVNÍ NALADĚNÍ I BĚHEM CHMURNÝCH DNŮ.



CO JE TO PODZIMNÍ DEPRESE

Taková podzimní depka není nic životu nebezpečného. Důvod toho, proč se objevuje, je vcelku prostý – s podzimem se vracíme domů z dovolených u moře a dětem začíná nový školní rok. Ubývá slunečních paprsků i denního světla jako takového a dny se postupně zkracují. A právě sluneční světlo má nesmírný vliv na to, jak se cítíme po psychické stránce, protože v těle stimuluje produkci serotoninu. Takže se není čemu divit, že ve dnech, kdy je pod mrakem a brzy tma, míváme horší náladu. A jak takovou podzimní depresi vlastně poznáte? Většinou se k ní řadí projevy jako:

- zvýšená únava, vyčerpání nebo letargie
- celkově zhoršená nálada či pocity smutku
- nechutí k tomu, co vás běžně baví
- přehnané obavy, úzkostné stavy
- přecitlivělost, podrážděnost, napětí

KDY VYHLEDAT ODBORNOU POMOC

Mít pár dní či týdnů náladu pod psa je úplně v pořádku. Pokud vás ale depresivní pocity trápí po delší dobu, nebo se dokonce zhoršují, neotálejte s návštěvou odborníka. Zvláště v případě, kdy vám pokleslá nálada výrazně ovlivňuje běžný každodenní život. Nebo když se k ní přidávají i fyzické projevy jako nechutenství, bolesti břicha nebo migrény. Různí psychologové či terapeuti si vás nejprve vyslechnou a poté zhodnotí, co bude potřeba. Zda bude stačit terapie, nebo již bude potřeba zajít za psychiatrem pro příslušné léky.

NEDEJTE PODZIMNÍ DEPCE ŠANCI

Způsobů, jak zahnat podzimní depresi, nebo se jí dokonce zcela vyhnout, je víc než dost. Zkuste si třeba vzít příklad z našich předků – ti kvůli brzkému stmívání prostě chodili dříve spát. S příchodem chladnějších dnů také celkově zvolnili a stravovali se sezónně a lokálně. Není tedy divu, že něco jako podzimní depka prakticky neznali.

ZPŘÍJEMNĚTE SI BĚŽNÉ DNY

Ono až tak nezáleží na tom, zda máte blbou náladu na podzim, nebo jindy během roku. Co vždycky zaručeně pomůže, jsou maličkosti, díky nimž přijdete na jiné myšlenky. Pro každého to pravděpodobně bude něco jiného. Zatímco někdo vyhledává nové zážitky, jinému zase zvedne náladu zavedený rituál. A je vcelku jedno, zda to bude večerní skládání puzzlí, uvolňující aromakoupele, nebo třeba kafičko s blízkou kamarádkou.

NEBUĎTE NA TO SAMI

Sdílená radost je dvojnásobná radost, sdílená bolest je poloviční bolest. Přesně tak zní známé rčení, ve kterém se ukrývá velká pravda. Určitě už jste si všimli toho, že když se se svým trápením svěříte kamarádce, hned se cítíte lépe. A ve chvíli, kdy se o vás pokouší deprese, je toto sdílení důležitější než kdy jindy. obraťte se proto na někoho ze svých blízkých, o kom víte, že vám rozumí a dokáže vás podpořit. A jak už zaznělo výše, pokud jsou vaše příznaky vážnější, není vůbec ostuda vyhledat odbornou pomoc.

HLEDEJTE POMOC V BYLINKÁCH

Bylinky na kašel, zvýšenou teplotu nebo třeba nízký tlak už asi znáte. Tušili jste ale, že dokáží zatočit i s podzimní depresí? Užijte si chvilku pro sebe. Zavrtejte se do deky, vezměte si k ruce svou oblíbenou knížku a připravte si lahodný bylinný čaj. Tím, že zklidňují nervy, zmírňují podrážděnost a zahání úzkosti, jsou známé meduňka, kozlík, třezalka nebo levandule. S poslední zmíněnou bylinkou jen buďte opatrní, pokud máte nízký tlak, může vám ho totiž ještě snížit.

A CO TAKOVÁ BYLINNÁ KOUPEL?

Bylinky si však můžete užít i ve formě koupele, v níž byste měli však setrvat maximálně 30 minut. Uznejte sami, že naložit se po dlouhém, náročném dni do vany plné horké vody, je



Mojra.cz

Psychologická poradna online

Možnosti konzultace



- 70+ PSYCHOLOGŮ
- TERMÍNY DO HODINY
- PO-PÁ, VÍKENDY, SVÁTKY
- 15 JAZYKOVÝCH MOŽNOSTÍ
- 100% DISKRÉTNÍ, ANONYMNÍ

www.mojra.cz
+420 731 226 690
poradna@mojra.cz

VYBERTE SI SVÉHO PSYCHOLOGA



Vytvořeno psychology Mojra

- ONLINE ČASOPIS
- TIŠTĚNÝ ČASOPIS
- PŘÍBĚHY PRO DĚTI
- RADY A TIPY PRO RODIČE

www.MOJRACEK.cz

více než lákavé. A když k tomu přidáte ještě bylinný výluh, rázem spojíte příjemné s užitečným. Na jednu koupel je potřeba 50–100 gramů sušených bylin, z nichž si připravíte klasický nálev neboli zápar. Bylinky přelijete vroucí vodou, necháte cca 10 minut louhovat a poté přilijete do horké vody ve vaně.

POMŮŽE VÁM TAKÉ SVĚTLO

Slunečního svitu sice ubývá a dny se nemilosrdně krátí, ale i v období podzimních plískanic si můžete v pohodlí domova dopřát tzv. fototerapii. Ta využívá zejména červeného a infračerveného světla, které má dle studií mnoho příznivých účinků (nejen) na naši psychiku. Konkrétně vlnové délky 810 nm aplikované na oblast čela podporují uvolňování endorfinů do krve a výrazně pomáhají lidem trpícím jak úzkostmi, tak depresemi. K tomu, abyste si doma mohli užívat terapii červeným a infračerveným světlem si přitom nemusíte pořizovat jen drahé panely, ale zcela vám postačí speciální LED žárovky.

NEJVYŠŠÍ ČAS ZAČÍT CVIČIT

Že si jen stěží vybavíte, kdy jste naposledy byli ve fitku, na hodině pilates nebo se proběhnout v parku? Pak se není co divit, že máte náladu pod psa. A pokud budete dál jen sedět na gauči, pak z vás nešťastnější člověk na planetě pravděpodobně hned tak nebude. Máloco totiž umí člověku tak rychle zvednout náladu, jako půlhodinové cvičení. Takže vezměte do ruky činky, posilovací gumu či knížku, jděte se proběhnout nebo si třeba zacvičte jógu. Rozhodně nemusíte „vařit z vody“. Stačí se podívat na Youtube, kde najdete spoustu inspirace.

PROCHÁZEJTE SE V PŘÍRODĚ

Není žádnou novinkou, že právě pobyt v přírodě příznivě ovlivňuje jak naše tělo, tak duši. Ostatně tyto účinky již potvrdila i nejedna vědecká studie. A k tomu, aby vám v krvi klesla hladina kortizolu neboli stresového hormonu, vám stačí každý den už pouhých 20 minut v přírodě. A že zrovna prší? Procházku po lese hravě zvládnete i s deštníkem v ruce. Takže dost výmluv a šup ven. Chcete-li z takové procházky vytěžit

maximum, pak vyrazte do přírody sami, zklidněte svůj dech a vnímejte své okolí všemi smysly – šumění větru, křupání větviček pod nohama atd.

DEJTE ŠANCI KANABINOIDŮM

CBD neboli kanabidiol je jednou z látek, které se řadí mezi tzv. kanabinoidy. Stejně jako THC se získává z konopí, avšak trochu odlišným způsobem. CBD nemá psychotropní účinky ani není návykové a už nějakou dobu se o něm ví, že mimo jiné příznivě ovlivňuje produkci serotoninu a přispívá k harmonizaci nervové soustavy. S CBD se nejčastěji setkáte ve formě oleje, a sice v různé koncentraci. Která je konkrétně pro vás vhodná nebo kolik kapek denně byste měli užívat, pak záleží na konkrétním výrobku. Pakliže však užíváte antidepresiva nebo jiné podobné léky, nezapomeňte se nejprve poradit se svým lékařem.

NEPODCEŇUJTE SÍLU SPÁNKU

Obecná poučka praví, že by měl dospělý člověk spát 7–8 hodin denně. Avšak právě na podzim není žádnou výjimkou, že si rádi přispíme. U citlivějších jedinců se může jednat dokonce až o 2,5 hodiny navíc, takže si rozhodně nevyčítejte, pokud během chmurných dní budete vstávat trochu později. Předpokladem pro osvěžující spánek je kromě dobře vyvětrané místnosti také kvalitní postel a zejména matrace spolu s vhodnou přikrývkou a polštářem.

A TAKÉ SE DOBŘE NAJEZTE

I to, co jíme, má značný vliv na to, jak se cítíme po duševní stránce. Takže se během podzimu zaměřte na to, abyste na talíři měli dostatek potravin, které obsahují hořčík nebo vitaminy C a D. Do jídelníčku proto zařaďte čerstvé ovoce a zeleninu, tučné ryby nebo různá semínka, ořechy a luštěniny. A čeho se naopak vyvarovat? Kromě nenasycených tuků se co nejvíce vyhýbejte také nasyceným tukům, rafinovaným cukrům a průmyslově zpracovaným potravinám.



MONIN®

Podzimní drinky jsou konečně tady

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

Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu na webu zanzibarshop.cz.



PÉČE O PLEŤ A VLASY

NEMUSÍ BÝT VĚDA,
STAČÍ PRAVIDELNOST
A DODRŽET PÁR ZÁSAD

CHCETE MÍT KRÁSNOU, ZDRAVOU A SVĚŽÍ PLEŤ I BOHATOU A KVALITNÍ VLASOVOU KŠTICI BEZ OHLEDU NA OKOLNOSTI I VĚK? I KDYŽ HEKTICKÁ DOBA TOMU MOC NENAPOMÁHÁ, MŮŽETE JE TAKOVÉ SKUTEČNĚ MÍT. KDYŽ SI STANOVÍTE PRAVIDELNOU A STÁLE TRVAJÍCÍ PÉČI O PLEŤ I VLASY V NĚKOLIKA KROCÍCH, USPĚJETE!

K každodennost je nutnost. Ano, především u pleti a pokožky to platí dvojnásob. A vlasy byste zanedbávat také neměli. Nestačí je jen pročesat a upravit, ale opravdu o ně pečovat a věnovat jim čas, stejně jako pleti obličej, krku a dekoltu. Víte jak na to?

CO DĚLAT PRO PLEŤ?

- každodenní péče je základem
- řstěte svoji pleť ráno i večer
- tonizujte pleť správně
- masírujte si obličej
- dopřávejte své pleti denně oleje
- používejte denní i noční masky
- aplikujte na pleť každý týden peeling

KAŽDODENNÍ PÉČE JE ZÁKLADEM

Každodenní péče o vaši pleť se vám vrátí v horizontu kratším, ale především delším. Péčí svoji pleť pěstíte, rozmazlujete, čistíte, podporujete, regenerujete a hydratujete. A to není málo. Když si z toho uděláte příjemný relaxační rituál, bude vám fajn nejen na pleti, ale i na těle a na duši.

ČISTĚTE SVOJI PLEŤ RÁNO I VEČER

Obličej, krk a dekolt jsou partie, kterým byste měli věnovat čas každý den. Čistěte pleť vždy jemně, a nikdy ne produkty, jež váš typ pleti vysušují. Začněte nejprve vodou a jemnou čistící pěnou, poté sáhněte po kvalitní micelární nebo pleťové vodě. Svoji pleť obličej, krku a dekoltu čistěte vždy ráno i večer. Ráno po noci, kdy se často ve spánku zpotíte, a večer po celodenní náloži nečistot z okolního prostředí, které vaše pleť nachytá, a také pro odlíčení.

TONIZUJTE PLEŤ SPRÁVNĚ

K tonizaci pleti slouží tonika. Vyberte si je vždy dle svého typu pleti. Po očištění a odlíčení je to druhý krok v denní péči o pleť, před nanesením séra či krému. A proč vlastně pleť tonizovat? Tonizace zmenšuje její póry, dodává pleti vlhkost, příjemně ji osvěžuje a v neposlední řadě ladí její pH. Prima jsou tonika s antibakteriální složkou, a ještě lépe bez alkoholu.

MASÍRUJTE SI OBLIČEJ

Masáž obličej by vám neměla v repertoáru péče o pleť obličej, krku a dekoltu chybět. Masírujte si jej tak často, jak jen můžete, minimálně však ráno a večer. Je to jako cvičení, jímž posilujete své tělo v jiných partiích. A nebojte se, masírovat stačí jemně, a přesto si krásně prokrvíte pleť a podpoříte mimické svaly. Změnu uvidíte hned po masáži, jelikož vaše pleť bude příjemně svěží a jakoby sjednocená i rozzářená.

DOPŘÁVEJTE SVÉ PLETI DENNĚ OLEJE

Olej je skvělým suportem každé pleti, bez rozdílu typu. Hodí se k nanesení vždy před denním či nočním krémem. Oleje vaši pleť krásně zvlhčí, zvláční, zjemní, provoní a vyživí. A jaké oleje využít? Meruňkový, malinový, arganový, olivový, mandlový, jojobový, hroznový, šípkový, konopný, růžový, levandulový, pupalkový i další. V obchodech i na internetu jich najdete nespočet. Ať už si vyberete jakýkoli, tak vždy sáhněte po 100% organickém.

POUŽÍVEJTE DENNÍ I NOČNÍ MASKY

Výživu a hydrataci pleti dodají masky. Existují masky denní (ranní) k osvěžení pleti, ale i noční, které pleť hojně vyživují, regenerují a hydratují. Ranní si dejte před čišťením pleti,



FURLA
SINCE 1927 ITALY
AUTENTICA



po 5 minutách (či dle návodu) smyjte a naneste sérum, krém a make-up. Pokud nemáte ráno moc času, tak si noční masku dejte vždy a nechte ji působit celou noc. Proč? Protože v noci pleť intenzivně přijímá veškeré živící a regenerační látky z kosmetiky. Vyberte si masku dle svého věku, ideální je ta hydratační a regenerační zároveň.

APLIKUJTE NA PLEŤ PEELING

Peeling je očista pleti do hloubky i odstranění odumřelých kožních buněk. Dopřejte si peeling 1x týdně a dejte své pleti vzpruhu k obnově, svěžesti, navýšení elasticity i podpoře tvorby kolagenu. Je však podstatné vybrat si peeling, který vaši pleti sedne – dle jejího typu a senzitivity. Naneste peeling vždy na navlhčený obličej, krk a dekolt, jemně vmasírujte krouživými pohyby a pak opláchněte.

CO VÁM POMŮŽE JEŠTĚ ZKVALITNIT VAŠI PÉČI O PLEŤ?

- používejte produkty s AHA kyselinami
- zkuste retinoidy

PRODUKTY S AHA KYSELINAMI

Není kyselina jako kyselina. V péči o pleť se hojně využívají kyseliny, které pěstí nebo pečují, případně ozdravují pleť. Takové jsou všechny AHA kyseliny, což jsou alfa-hydroxylové kyseliny, jež jsou vhodné pro všechny typy pleti i napříč věkem. Se stárnutím pleti totiž umí zázraky. Nejen redukuje jemné vrásky, nadměrnou pigmentaci, pajizávky a další nedokonalosti pleti, ale také dodávají pleti svěžest a sjednocený tón.

JAKÉ AHA KYSELINY JSOU V KOSMETICKÝCH PRODUKTECH?

- kyselina citronová
- kyselina vinná
- kyselina glykolová
- kyselina mléčná
- kyselina salicylová (z vrbové kůry)
- kyselina maleinová
- kyselina mandlová
- kyselina jablečná

Říká se jim též ovocné kyseliny, což je z výčtu zjevné. Ovocné kyseliny zde totiž převažují.

JAKÝ JE ROZDÍL V JEDNOTLIVÝCH AHA KYSELINÁCH?

Rozdíl je v různé velikosti molekul jednotlivých kyselin. Mají díky tomu odlišnou schopnost proniknout do pleti, pokožky a kůže. AHA kyseliny s většími molekulami jsou ideální pro senzitivní a jemnou pleť, ta s menšími pak pro smíšenou, mastnější a normální. Z AHA kyselin se nejvíce využívá kyselina glykolová, která má nejmenší molekuly a dokáže velmi účinně proniknout do pleti.

Mimo ni je to také kyselina mléčná s trochu většími molekulami, ale s podobným efektem (v delším horizontu) jako glykolová. Třetí hodně využívaná je kyselina mandlová, která se díky větším molekulám krásně hodí pro citlivou pleť. Ačasto se s AHA kyselinami kombinuje i kyselina hyaluronová. Umí totiž spolu s nimi do slova zázraky. Je ideálním partákem pro unavenou pleť s vráskami. Tato kyselina se vyskytuje přirozeně v lidském těle, kde má vliv na hydrataci a vypnutou pleť. Když jí málo, dodáte jí pleti právě v kosmetických produktech.

JUVENA
OF SWITZERLAND

Anti-aging deluxe: elixír krásy z exkluzivních výtažků z růží dodává vašim očím rozkvetlou zářivost!

Intenzivně a hloubkově působí jako sérum, úžasně vyživuje jako krém.

EYE
LIFTING
SERUM
MasterCare Rose



JUVENA. THE ANTI-AGING SPECIALIST.

CO VŠE AHA KYSELINY UMÍ?

- redukovat jemné vrásky
- zmírňovat nadměrnou pigmentaci
- zjemňovat nedokonalosti pleti
- odbourávat odumřelé kožní buňky
- hydratovat pleť a udržet v ní vlhkost

PÉČE O PLEŤ S AHA KYSELINAMI

A proto chcete-li pro svoji pleť něco opravdu na úrovni, sáhněte pro produkty s obsahem AHA alias ovocných kyselin, s přídavkem kyseliny hyaluronové, nebo s retinoidy. Najdete je v sérech, krémech, maskách, gelech, i dalších kosmetických kouscích.

ZKUSTE RETINOIDY

Co jsou zač? Retinoidy jsou kosmetické složky odvozené od vitamínu A. Je jich celá řada, přičemž nejdůležitější jsou retinol a retinal. Původně byly retinoidy určeny jen v lékařství k léčbě akné, ale v současnosti jsou používány ke zjemnění vrásek, omlazení a oživení pleti či zpomalení jejího stárnutí. Jak to tyto složky dokáží? Zkrátka a dobře v pleti nastartují tvorbu kolagenu, čímž dojde k postupnému vyhlazení vrásek, pleť se zpevní a linie obličeje, krku i dekoltu budou vypnutější. Mimoto retinoidy aktivují vyšší produktivitu cév, s čímž se pojí kvalitnější cirkulace krve v pleti a její oxyličení. A když budete produkty s retinoidy používat dlouhodobě, vyrajete na mimické vrásky, nadměrnou pigmentaci i zhrubnutí pleti po jizvičkách a nedokonalostech.

JAK PEČOVAT O VLASY?

Stejně jako vaše pleť i vlasy potřebují péči o několika krocích. Vhodná péče o vlasy je sice obecně známa, ale stačí vynechat jeden krok, a máte najednou vlasy zplihlé a bez života. Samozřejmostí je vlasová kosmetika dle typu vlasů i toho, zda jsou barvené či nikoli. Jak tedy na krásné a bohaté vlasy?

CO DĚLAT, ABY BYLY VAŠE VLASY ZDRAVÉ?

- myjte je speciálním čistícím šamponem
- umývejte je správným šamponem dle jejich typu
- pečujte o pokožku hlavy
- hydratujte a vyživujte vlasy
- pročesávejte si je
- regenerujte vlasy

MYJTE VLASY SPECIÁLNÍM ČISTÍCÍM ŠAMPONEM

Ano, možná se podivíte, ale není mytí vlasů jako mytí vlasů. To, co máme my na mysli, je umývání speciálním čistícím šamponem, který z vlasů odstraní všechny nečistoty do hloubky. Nestojí sice málo, ale vydrží vám dlouho. Umývat s ním stačí vlasy 1x za 14 dní až 1x za měsíc.

UMÝVEJTE JE SPRÁVNÝM ŠAMPONEM DLE JEJICH TYPU

Tady jste se ocitli již na parketu běžných šamponů dle typu vlasů. Všude v obchodech najdete nespočet vlasových šamponů na vlasy, mastné, suché, barvené, lámavé i na šediny. Výběr je tedy bohatý. Pamatujte na to, že umývat vlasy je ideální vždy vlažnou, nikoli horkou vodou. Horká voda totiž dráždí pokožku a vlasy poškozují. Málo vlažná naopak nepomůže opláchnout vlasy dostatečně. Při mytí svůj šampon dobře

vmasírujte až ke konečkům a k vlasové pokožce. Poté vlasy důkladně opláchněte. A když využijete speciální šampon 1–2x měsíčně, ten běžný používejte 1–2x týdně. Četnější mytí by vlasy zeslabovalo.

PEČUJTE O POKOŽKU HLAVY

Péče o vlasy, to nejsou jen prameny, ale i pokožka vlasů. Pomůžete ji „nastartovat“ a ozdravit, když využijete 1x týdně před mytím peeling na vlasy a vlasovou pokožku. Takový peeling vlasovou pokožku vyčistí a krásně prokrví.

HYDRATUJTE A VYŽIVUJTE VLASY

Výživa a hydratace vlasů je nutnost dnešní doby. Mytím se totiž tzv. otevře struktura vlasů a je velmi zranitelná. Uzamknete ji právě využitím prostředků vlasové výživy a hydratace. Ideální je kondicionér, který tuto službu udělá a uzamkne strukturu vlasů, přičemž ji vyhladí. Používejte kondicionér po každém mytí vlasů. A 1x týdně přidejte ještě masku či balzám na vlasy, které vaše vlasy rozmazlí a dopřejí jim komfortní péči, po níž budou krásně pevné, bohaté a fit.

PROČESÁVEJTE SI JE

Pročesávání vlasů patří k péči, která se často zanedbává. Přitom právě díky němu je vlasová pokožka i vlasy kvalitní. Pročesávejte si vlasy po ránu, večer před spaním i před mytím. Po umytí je nečesejte hned, ale nechejte je trochu proschnout, abyste si nepoškodili jejich strukturu a nepřidali jim na třepení. A máte-li patálie s kudrnatými nebo těžce rozčesatelnými vlasy, pomozte si před česáním sprejem k jejich rozčesání.

REGENERUJTE VLASY

Vlasy potřebují dle ročních období péči navíc. V létě je to ochrana před slunečními paprsky, které je vysušují, v zimě proti chladu a mrazu, ale i slunci. Ideální je krém nebo sprej na ochranu vlasů před sluncem či chladem a před použitím kulmy či žehličky na zase pro změnu můžete použít krém nebo sprej na ochranu vlasů před teplem. Výborné jsou pro úpravu vlasů žehličky s keratinem nebo turmalínem a k vysoušení využívat fén s ionizátorem. I ty mají svůj díl na konečné kvalitě vlasů.

CO VÁM JEŠTĚ POMŮŽE ZKVALITNIT PÉČI O VLASY?

- bezoplachové produkty
- kosmetika s ovocnými kyselinami

BEZOPLACHOVÉ PRODUKTY

K hydrataci a výživě vlasů můžete využít i bezoplachové produkty, jako jsou tonika a vlasové vody, nebo séra na vlasy ve spreji či k nanesení na prameny. Ty vlasy narovnájí, či naopak zvýrazní vlny, také oživí barvu a odstín vlasů. Mimoto pomáhají proti jejich padání a podporují jejich růst. Prima je, že se nanášejí velmi jednoduše bez smývání.

KOSMETIKA S OVOCNÝMI KYSELINAMI

AHA alias ovocné kyseliny neposlouží jen vaší pleti, ale obsahují je i produkty k vlasové péči. V nich vám mohou komfortně, ne-li přímo luxusně, opečovávat vlasy i vlasovou pokožku a dopomoci vám ke krásné vlasové hřívě.

High Skin Refiner Overnight Mask

Redukuje jemné linky a viditelně zpevňuje pleť.*



BABOR

Pozvěte přírodu k sobě domů

Abychom mohli využít přirozené samoregenační procesy těla a mysli na maximum, potřebujeme kvalitní prostředí.

KDE SE CÍTÍTE LÉPE?

V ruchu velkoměsta nebo uprostřed harmonické přírody? Když se nad tím zamyslíme, většina z nás by si vybrala druhou možnost. Příroda nabízí nejen krásné scenérie, ale i klid a mír, které jsou v dnešním hektickém světě často nedosažitelné. Mít kolem sebe zeleň, cítit čerstvý vzduch a slyšet šumění vody má na naši psychiku nesmírně pozitivní vliv.

KVALITA PŘÍRODY JAKO KLÍČ

V přirozeném prostředí přírody zákonitě lépe regenerujeme. Kontakt s přírodou snižuje stres, zlepšuje náladu a podporuje naši celkovou pohodu. Když trávíme čas v přírodě, náš mozek se uvolňuje, snižuje se hladina kortizolu a zlepšuje se schopnost soustředění. Navíc, příroda podporuje kreativitu a zvyšuje naši následnou produktivitu.

ZE STUDÁNKY NEBO Z KOHOUTKU?

Jaká voda vám chutná více? Z horské studánky nebo z vodovodního potrubí? Voda z přírodních zdrojů je nejen chutnější, ale i energeticky bohatší. Představte si, že byste mohli mít tuto kvalitu vody každý den přímo doma. Energeticky nabitá voda podporuje hydrataci těla a zlepšuje jeho celkovou funkci.

NAŠLI JSME ŘEŠENÍ

Již 13 let vyrábíme frekvenční zářič Somavedic, který vytváří energetické prostředí přírody přímo u vás doma. Dokáže energeticky nabít i běžnou kohoutkovou vodu, což usnadňuje přirozené samoregenační procesy těla i mysli. Somavedic jednoduše harmonizuje prostředí kolem nás, tím eliminuje negativní vlivy a vytváří zdravější a klidnější prostředí pro život lidí, zvířat i rostlin.

JAK SOMAVEDIC FUNGUJE?

Somavedic funguje na principu řízeného uvolňování energie ze sestavy drahých kovů a broušených krystalů. Ty jsou rozvibrovány nízkonapěťovým elektromagnetickým polem. Díky tomuto principu dochází k vyzařování záporných iontů do prostoru, ve kterém je Somavedic umístěn.

POUŽIVÁNÍ SOMAVEDICU JE SNADNÉ

Použití Somavedicu je snadné, bezúdržbové a bezpečné. Stačí ho doma rozbalit, zapnout do zásuvky, přiložit k němu nádoby s vodou a pít tuto vodu každý den. Ze zpětných vazeb našich klientů víme, že během několika dnů, maximálně týdnů pozorují zvýšený pocit pohody, lépe spí a celkově se cítí lépe.



SPOLEČNÁ VIZE

První Somavedic sestavil Ivan Rybjanský ve své dílně 1. dubna 2011. Tehdy se mu honila hlavou vize: „Kdyby to pomohlo jedinému člověku, tak to úsilí stálo za to.“ Ještě tentýž rok vyrobil přes pět set kusů. Po letech inovací, výzkumů, zkoušek a sbírání zpětných vazeb ušel Somavedic velký kus cesty. Po celém světě nyní svítí a harmonizuje prostor přes 150 000 Somavediců.

Od začátku má Somavedic potenciál pomoci změnit svět k lepšímu a s každým novým rozsvíceným Somavedicem se tato vize naplňuje a stává skutečností. Děkujeme všem klientům, že jsou součástí této zásadní a pozitivní změny. Z celého srdce věříme v další světlou budoucnost.

Tým Somavedic



Harmonizace prostoru, těla a vody



99 % spokojených zákazníků
Vaše spokojenost je naší prioritou



Garance 60 dní
Na vrácení Somavedicu bez udání důvodu



Vědecky prověřené
4 studie
11 certifikací



K dispozici po celém světě
Zákazníci ve více než 60 zemích



Jaké mají uživatelé Somavedicu zkušenosti?



Zlepšení spánku



Více energie



Zlepšená hydratace



Snížení stresu a úzkosti



Zlepšená fyzická regenerace



Proč používat právě Somavedic?



Snižuje obsah volných radikálů v těle



Zlepšuje přirozené regenační procesy těla



Podporuje odpočinek a relaxaci



Zlepšuje biologickou dostupnost vody (hydratace)



Stále více lidí je nadměrně citlivých na elektromagnetické záření (EHS – elektromagnetická hypersenzibilita)



Video o Somavedicu
Otázky a odpovědi
Recenze klientů
Nejoblíbenější model



CHŘÍPKA A NACHLAZENÍ NÁS NEODSTANOU – BOJ S VIRY

S CHŘÍPKOU NEBO NACHLAZENÍM SE ČAS OD ČASU SETKÁ KAŽDÝ Z NÁS. MINIMÁLNĚ JEDNOU DO ROKA NÁS PÁR DNÍ TRÁPÍ RÝMA, KAŠEL NEBO ŠKRABÁNÍ V KRKU. JAK SE TĚMTO NEDUHŮM ÚPLNĚ VYHNOUT VÁM SICE NEPORADÍME, ALE DÁME VÁM TIPY NA TO, JAK S VIRY ÚČINNĚ ZATOČIT.

PRVNÍ PŘÍZNAKY NACHLAZENÍ

Určitě to znáte. Zezačátku se cítíte unavení i po mnoha hodinách spánku, je vám zima a máte takový ten pocit, že se o vás něco pokouší. Pak se většinou přidává kýchání a zvýšená teplota, které jdou ruku v ruce s bolestí či pálením v krku. Po pár dnech se zpravidla dostaví i rýma, zpočátku vodnatá, a také kašel, který je nejprve suchý a dráždivý. K propuknutí nachlazení obvykle dochází 1–3 dny po kontaktu s infekcí a samotné nachlazení vás provází zhruba týden. Určitě ale zbystřete, pokud se z rýmy vyklube zánět dutin, máte několik dní vysokou horečku nebo vás bolí na průduškách. V tu chvíli rozhodně zamiřte k lékaři.

JAK NACHLAZENÍ LÉČIT

Pokud máte rýmu a kašel, lehce zvýšenou teplotu a trochu vás pobolívá v krku, vše zvládne doma samoléčbou. Dopřejte si zejména klidový režim, přijímejte dostatek tekutin a sahněte po zásobách z domácí lékárničky. Na klasické nachlazení nejsou potřeba antibiotika, protože je virového původu, takže si vystačíte s volně prodejnými léky. Na sražení teploty jsou vhodné tablety s obsahem paracetamolu (Paralen) či ibuprofenu (Ibalgin).

Bolesti v krku zaženou různé pastilky, spreje či kloktadla, která snižují otok a mírní zarudnutí. U kašle se řiďte tím, zda ho máte suchý, nebo vlhký – zatímco v prvním případě je potřeba dýchací cesty zklidnit a zvlhčit, ve druhém případě naopak potřebujete naředit hlen a podpořit vykašlávání. A jak si poradit s rýmou? Na tu platí nosní kapky či spreje s dekongestivním účinkem. Čili takové, které snižují otok sliznice a ulevují od pocitu plného nosu.

LZE NACHLAZENÍ PŘEDCHÁZET?

Občasné rýmě a kašli se nikdo z nás pravděpodobně zcela nevyhne. Můžete ale pravidelně pracovat na posilování své imunity, aby průběh nachlazení byl co nejmírnější a vy jste byli brzy fit. Asi nemusíme připomínat zásady zdravého životního stylu – vyvážený jídelníček bohatý na vitaminy, pravidelný pohyb nebo pobyt na čerstvém vzduchu. Imunitu ale zaručeně posiluje také zdravý střevní mikrobiom nebo dostatečně dlouhý spánek. O tom ale zase někdy příště.

KDYŽ VÁS TRÁPÍ CHŘIPKA

Oproti obyčejnému nachlazení je chřipka dost razantní, takže vás většinou rychle skolí. Rýma či bolest v krku se u ní většinou neobjevují, zato vás potrápí intenzivní suchý kašel. Přidává se také výrazná únava a vysoké horečky, často s pocitem zimnice, a silné bolesti svalů i kloubů. U někoho se při chřipce objevují také zažívací potíže, nejčastěji průjem. Chřipku můžete opět léčit sami doma, ale jste-li těhotná nebo trpíte nějakým chronickým onemocněním, je na místě kontaktovat lékaře.

ČÍM SE LÉČÍ CHŘIPKA

Přečizená chřipka může vyústit v zápal plic, zánět středního ucha, ale i zánět srdečního svalu. Proto si rozhodně nehrajte na hrdinu a uložte se na pár dní do postele. Při těžším průběhu chřipky vám lékař samozřejmě předepíše léky (antivirotika), ale s běžným průběhem si poradí vaše imunita. Samozřejmě jí můžete domoct tím, že využijete volně dostupné léky na zmírnění symptomů – sražení horečky, zklidnění dýchacích cest podrážděných od kašle apod. Stejně jako u nachlazení je i tady základem dostatek odpočinku, klid a doplňování vitaminů.



LAVY

cosmetics.com

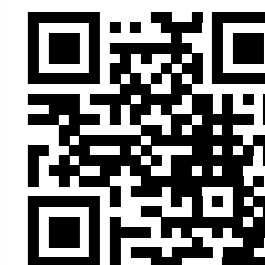
KVANTOVÁ KOSMETIKA VĚDOMÍ

Jedná se o zcela novou technologii, která pomocí nových zjištění v biologii a kvantové fyzice a pomocí nového a unikátního nanotechnologického postupu působí mimořádně účinně.



- 100 % přírodní a VEGAN
- Tlumí bolest
- Působí ihned
- 3x – 5x urychlují hojení
- Rychle likvidují zánět
- Působí na příčinu potíží
- Působí celostně v rovině fyzické i psychické
- Použitelné na jakékoli fyzické nebo psychické potíže

Slevy 10–20% pro registrované v našem e-shopu LAVYcosmetics.com.
Produkty u Vás doma, do druhého dne.
Jsme přímý dovozce do ČR, SK, DE, AT, PL, FR a IT.



CO JÍST PŘI CHŘIPCE

Asi jste sami zažili, že při chřipce většínou nemá člověk moc chuť k jídlu. Tělo ale potřebuje energii k tomu, aby mohlo bojovat s virem, takže dbejte na to, abyste se stravovali kvalitně. Pokud máte opravdu problém do sebe cokoli dostat, doporučte se alespoň silným domácím vývarem. Dále jsou vhodná lehká jídla kombinující libové maso a lehce stravitelné komplexní sacharidy v podání rýže či brambor. Nezapomínejte ani na spoustu ovoce a zeleniny a dbejte na pitný režim. Hlavně pokud se hodně potíte, jsou ideální minerálky.

OČKOVÁNÍ JAKO PREVENCE

U chřipky máte oproti nachlazení možnost nechat se očkovat. Musíte to ale stihnout alespoň 14 dní před tím, než se objeví chřipková vlna. To z toho důvodu, aby měla imunita dostatek času vyrobít si patřičné protilátky. Lékaři proto doporučují nechat se očkovat v říjnu, nejpozději v listopadu. A to všem rizikovým pacientům, lidem nad 65 let a ženám plánujícím těhotenství nebo těm, které jsou ve 2. a 3. trimestru.

OSVĚDČENÉ TIPY NA CHŘIPKU A NACHLAZENÍ

Škrábání v krku, bolest celého těla, ucpaný nos nebo teplota. S tím vším vám pomohou osvědčené, léty prověřené, babské rady.

U chřipky máte oproti nachlazení možnost nechat se očkovat. Musíte to ale stihnout alespoň 14 dní před tím, než se objeví chřipková vlna.

Hrnek teplého čaje

Léčba chřipky i nachlazení, při nichž tělo ztrácí hodně tekutin, se neobejde bez důsledného pitného režimu. Základem je čistá voda bez bublinek či kvalitní minerálky, ale při výskytu virů rozhodně nepohloupíte ani bylinkovými čaji. Spousta rostlin se totiž může pochlubit protivirovými účinky nebo tím, že rozpouští hleny, snižují teplotu apod. Nejsnazší je připravit si dvakrát až třikrát denně nálev neboli čaj a po doušcích ho upíjet. Další možností jsou pak lihové tinktury, které si snadno nakapete do vody nebo do teplého (nikoliv horkého) čaje.

Bylinkou číslo jedna je lichořeřišnice, jež vyniká svým antibakteriálním působením. Užívá se buď ve formě čaje, nebo kapslí. Chřipku naše babičky zaháněly i černým bezem nebo lipovým květem, protože podporují pocení a snižují horečku. Na kašel skvěle zabírá buď divizna velkokvětá (vlhký kašel), nebo proskurník lékařský (suchý, dráždivý kašel) a doporučuje si i lípa obecná. Bolesti v krku kromě zázvoru odežene i jitrocel kopinatý nebo šalvěj lékařská, zatímco na rýmu je vhodné sáhnout po křenu selském či majoránce.



Produkty z celého světa pod jednou střechou



 **salveo**
PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Objednávejte na: www.salveo.cz

Nebo nás navštivte na adrese: Vínohradská 1999/110, Praha 3

Bez céčka to nepůjde

Jestli je nějaký vitamin úplně top v boji s chřipkou a nachlazením, pak je to právě céčko. Užívat byste ho samozřejmě měli dlouhodobě a v dostatečném množství, abyste měli silnou imunitu, ale pomůže vám i v případě samotné nemoci. Ideální je dodávat tělu vitamin C přirozenou formou, tedy v podobě ovoce a zeleniny, jako je černý rybíz, kiwi, citrusy, brokolice atd. Plátek citronu si můžete dávat do sklenice s vodou, z pomerančů je zase skvělý fresh. Z doplňků stravy je nepřekonatelná acerola, jelikož v pouhých 100 gramech obsahuje neuvěřitelných 1600 mg vitaminu C.

Koření, co vás zahřeje

Znáte směs Trikatu? Obsahuje hned trojici prohřívacího koření v podání pepře dlouhého, pepře černého a závoru lékařského. Použití ji můžete k ochucení masových a zeleninových pokrmů. Mezi koření, které vám prohřeje celé tělo, dále patří skořice, hřebíček, kardamom a (trochu překvapivě) i kurkuma. Pokud vám moc nechutnají klasické bylinkové čaje, můžete místo nich popíjet teplou vodu ochucenou hřebíčkem, mletým zázvorem nebo skořicí, kterou dále doplníte o med a citron.

Česnek a cibule jsou klasika

Česnek a cibule mají jednak protizánětlivé a antibiotické účinky a jednak jsou báječné i na obyčejnou chřipku a nachlazení. Pomáhají hezky pročistit dýchací cesty, přispívají k vykašlávání hlenů a podporují pocení. Mějte ale na paměti, že k tomu, aby opravdu fungovaly, musí být konzumované zasyrova. Takže si namažte chleba s máslem a na něj přidejte 1–2 prolisované stroužky česneku. Najemno pokrájená

cibule se zase hodí buď do zeleninového salátu, nebo třeba na brambory.

KLOKTÁNÍM PROTI BOLESTI

Bolesti a škrábání v krku umí člověku dost znepríjemnit život. A právě proto jsou tu bylinková kloktadla, která bolesti zmírňují. Skvěle se k jejich přípravě hodí šalvěj či mateřídouška. Nejsnazší je připravit si ráno větší množství bylinné nálevy – 2 polévkové lžíce zalijte 500 ml vroucí vody a nechte 15 minut louhovat. Kloktat se pak doporučuje každou hodinu až do vymizení potíží. Třeba ve Skandinávii ale místo bylinek používají pivo. 500 ml přivedou k varu, ihned odstaví a osladí 2 lžicemi medu. Jste-li ale těhotná nebo kojíte, pak radši než po pivu sáhněte po teplé slané vodě.

POMŮŽE I HORKÁ KOUPEL

Vana plná horké vody vám pomůže, i když do ní nepřidáte sůl nebo bylinky. Důležité ale je, abyste měli potopená kolena i lokty. A co když nemáte vanu? Pak můžete vyzkoušet napářku obličej, které uvolní zejména ucpaný nos. Převařenou vodu nalijte do hrnce, nakloňte se nad něj s hlavou zakrytou ručníkem a klidně vdechujte páru.

LOKÁLNÍ PRIESSNITZŮV ZÁBAL

Vinzenz Priessnitz, zakladatel vodoléčby, vymyslel mimo jiné studený zapařovací obklad pro lokální použití. Má za úkol zvýšit prokrvení postiženého místa, a tím urychlit hojivé procesy v těle. Použití ho můžete jak při nachlazení, tak chřipce. Pomáhá zmírňovat horečku i suchý dráždivý kašel a pomáhá také s bolestmi svalů a kloubů.

Trikatu Obsahuje hned trojici prohřívacího koření v podání pepře dlouhého, pepře černého a závoru lékařského.



ŠETRNÁ LÉČBA RÝMY

PRO NAŠE MALÉ

SUPERHRDINY



- Šetrná homeopatická léčba
- Přípravek léčí soubor příznaků, jako jsou např. nosní sekrece, kýčání, pocit ucpaného nosu a slzení
- Perorální roztok v jednodávkovém obalu
- Sterilní praktická léková forma
- Předem nadávkované množství, aplikace přímo do úst dítěte

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Coryzalia® pro děti je homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití užívaný tradičně v homeopatii k léčbě rýmy a nachlazení u dětí do 12 let.

Samotný obklad se připravuje z kousku látky, který namočí ve studené vodě. Přiložíte na postižené místo, přitisknete a zakryjete prodyšnou nepromokavou vrstvou, čímž dojde k zapaření. Třetí, úplně poslední, vrstvu pak tvoří suchá látka jako třeba šátek. Zábál se doporučuje nechat působit alespoň hodinu, přičemž ideální jsou 2–3. Budete-li ho chtít udělat znovu, vyčkejte alespoň další 3–4 hodiny. Opakujte do odeznění příznaků.

HOMEOPATIE: ŠETRNÁ PREVENCE I LÉČBA

S prevencí chřipkových stavů mohou pomoci rovněž homeopatika. Mohou je užívat také malé děti, těhotné a kojící ženy i senioři, kteří většinou užívají více léků současně a ocení, že se homeopatika navzájem s jinými léky či doplňky stravy neovlivňují. S výběrem toho nejhodnějšího homeopatického léčivého přípravku může pomoci lékař homeopat nebo lékárník.

- Influenzinum 9 C – vyrábí se každoročně z vakcíny proti sezónní chřipce homeopatickým ředěním, je vhodný pro pacienty, kteří se starají o nemocnou rodinu s aktuální virózou.

S prevencí chřipkových stavů mohou pomoci rovněž homeopatika. Mohou je užívat také malé děti, těhotné a kojící ženy i senioři.

- Silicea 9 C, Echinacea 5 C – léky pro celkovou podporu imunitního systému, vhodné pro pacienty, kteří mají slabší protibakteriální imunitu. Jejich benefitem je, že látky v homeopatickém ředění jsou jemné a imunitní systém je dobře přijme.

PODPORA IMUNITY U DĚTÍ

U malých dětí školkového věku prochází organismus velkou zkouškou a děti čelí infekcím od podzimu až do jara. Imunitní systém se buduje přibližně do 7 let věku dítěte, proto je běžné, že děti bývají častěji nemocné a infekce horních cest dýchacích se u nich opakují.

- Pulsatilla 9 C – při infekcích horních cest dýchacích bez nutnosti antibiotické léčby, pro buclatější a živější děti, pro které je odloučení a pobyt ve školce velký stres – jsou bázlivé, mají nerady změny, jsou smutné.
- Silicea 9 C – u častějších hnisavých infekcí a rýmě do zele-
na, zánětech středního ucha, zánětech průdušek s nutností

horních cest dýchacích bez nutnosti antibiotické léčby, pro buclatější a živější děti, pro které je odloučení a pobyt ve školce velký stres – jsou bázlivé, mají nerady změny, jsou smutné.

- Silicea 9 C – u častějších hnisavých infekcí a rýmě do zele-
na, zánětech středního ucha, zánětech průdušek s nutností



K12[®] 431[®]
GENUINE FORMULA

NOVINKA

Bactoral AKUT
IMUNO

Streptococcus salivarius K12
Lactobacillus paracasei, L. CASEI 431[®]

První kombinace probiotických kmenů kolonizujících a chránících jak střevo, tak sliznice úst a hltanu.

doplňek stravy pro dospělé a děti od 3 let
výživový doplněk pro dospělé a děti od 3 roků

10

tablet rozpustných v ústech
tablet rozpustných v ústech



Zůstat zdraví během chřipkové sezony

Slizniční imunitní systém je klíčový. Chrání

téměř celý vnitřní povrch lidského těla. Rozpro-

tírá se od dutiny ústní přes hltan po gastroin-

testinální trakt. Bactoral Imuno je první

kombinace dobře zdokumentovaných pro-

biotických kmenů kolonizujících a chrání-

cích jak střevo - Lactobacillus paracasei,

L. CASEI 431[®], tak sliznice úst a hltanu

- Streptococcus salivarius K12.

Kdy používat Bactoral Imuno?

V období zvýšeného výskytu

nachlazení a chřipek, při

stresu, při vystavení pato-

genům, při sportu, pro do-

plnění ochranné mikrobioty,

při užívání antibiotik.

Tříúrovňová ochrana s Bactoral Imuno

1. úroveň – dutina ústní
působí v hlavním vstupním místě patogenů (bakterie a viry)

2. úroveň – systémová ochrana

Vitamin D přispívá k normální funkci imunitního systému

3. úroveň – střevo

působí na největší imunitní orgán v těle (70 až 80 % imunitních buněk těla se nachází ve střevě)



favea +
pro vaše zdraví

podání antibiotik, bledší a křehčí děti a tvrdohlavé děti, které se spíše vztekají.

JAK PODPŮRIT ORGANISMUS, KDYŽ NEMOC PROPUKNE

Ve chvíli, kdy nemoc propukne, je třeba dodržovat klidový režim, hodně pít, jíst čerstvé ovoce a zeleninu a vybírat potraviny, které tělo v boji s nemocí podpoří.

- Aconitum napellus 15 C – při prudkém nástupu onemocnění, kdy se horečka objevuje náhle, většinou v noci, je vysoká, nad 39 stupňů Celsia. Pacient se nepotí, má horkou, suchou kůži. Indikace tohoto léku nastává většinou po prudkém prochlazení.
- Belladonna 15 C – ve chvíli, kdy se potíže opět objeví náhle, ale v tomto případě je horečka doprovázená značným pocením. Kůže je vlhká, rudá, sálá z ní horko, oči nemocného jsou lesklé a je citlivý na světlo, hluk, dotek.

RÝMA U DĚTÍ

Chřipkové stavy i samotné nachlazení bývají často doprovázené rýmou. U akutní rýmy u dětí se obvykle nejprve objeví

Při rýmě je potřeba malým pacientům zajistit dostatečnou hydrataci, používat nosní kapky a spreje s mořskou vodou ke zvlhčení nosní sliznice.

ucpání nosu, výtok z nosu nebo zadní rýma. Děti mohou cítit také tlak v obličejí a ztratit čich. Zatímco u batolat a starších dětí nebývají celkové příznaky moc výrazné, u miminek je tomu naopak. Onemocnění u dětí nejmladšího věku může být provázeno horečkou a často dráždivým kašlem. Kvůli rýmě a celkovému nepohodlí mohou děti ztratit chuť k jídlu a ucpání nosu může jim také způsobit potíže s kojením či krmením.

Jak léčit dítě s rýmou

Při rýmě je potřeba malým pacientům zajistit dostatečnou hydrataci, používat nosní kapky a spreje s mořskou vodou ke zvlhčení nosní sliznice, naředění hlenu a uvolnění ucpaného nosu

a dohlédnout, aby dítě pravidelně smrkalo. U nejmenších dětí je vhodné k odstranění hlenu použít nosní odsávačku. Důležité je také zajištění vlhkosti vzduchu v dětském pokoji, a napohování postýlky tak, aby mělo dítě při spánku hlavičku výše než tělo. Samozřejmostí je klidový režim a odpočinek.



BAC-ENTOS

- ▶ doplněk stravy s obsahem orální probiotické kultury *Streptococcus salivarius*
- ▶ pro doplnění prospěšné mikrobioty **ústní dutiny, krku a středouší**
- ▶ v nabídce také BACENTOS-D obohacený o vitamin D, který přispívá k normální funkci imunitního systému

Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.



kupte on-line

PROČ UŽÍVAT GLUKÁNEK?

Glukánek sirup pro děti

- ▶ sirup má příjemnou pomerančovou chuť
- ▶ obsahuje přírodní kvasničný betaglukan s garantovanou 80% čistotou
- ▶ lze ho užívat dlouhodobě
- ▶ pomáhá bojovat proti virovým a bakteriálním onemocněním
- ▶ je vhodný pro děti již od 1 roku
- ▶ mohou ho užívat i diabetici
- ▶ není potřeba ho skladovat v lednici



Betaglukan junior

- ▶ obsahuje 100 mg kvasničného betaglukanu v jedné tobolce
- ▶ obohacený o vitamin C a nukleotidy k normální funkci imunitního systému
- ▶ vhodný pro děti od 3 let



Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

lekarnasenimed.cz



ABY NÁS INKONTINENCE NETRÁPILA

TÉMĚŘ SE O NÍ NEMLUVÍ. TOTO TABUIZOVANÉ TÉMA VZBUZUJE ROZPAKY, STUD A PANUJÍ KOLEM NĚJ RŮZNÉ MÝTY A PŘEDSUDKY. PORADÍME, JAK SE S NÍ VYROVNAT A JAK ČELIT JEJÍM PROJEVŮM.



Snad každému se někdy v životě stalo, že se tak moc smál, až si z toho „cvrnknu“. Když se to ale stává častěji a i za jiných okolností, pak už nám do smíchu moc není. S inkontinencí má co do činění každý pátý dospělý člověk. Přitom až tři čtvrtiny z nich se stydí vyhledat odbornou pomoc.

JAK JI IDENTIFIKOVAT

Nechtěný, samovolný únik moči je velkým problémem, který významně narušuje kvalitu našeho života, aktivitu, ale i partnerský a intimní vztah. Postihuje hlavně ženy, ale trápí také muže. Nese se celým věkovým spektrem počínaje dětmi, přes dospělou populaci až po seniory.

U dětí do šesti let věku se většinou přihlíží k faktu, že ještě nemají dovyvinutý centrální nervový systém, tedy nic vážného. V případě starších dětí, pubescentů a dospělých se pak jedná o zdravotní problém. Tato diagnóza není nemoc, nedá se vyléčit, ale léčit ano. Čím dříve se zahájí vhodná opatření, tím lépe se s ní vypořádáme.

KDE HLEDAT PŘÍČINU

Co inkontinenci způsobuje? Faktorů, které únik moči ovlivňují, může být mnoho. Jedno je jisté, svěrače nedokážou moč zadržet:

POHLAVÍ

Ženy k inkontinenci inklinují více než muži. Je to dáno anatomii, hormony, těhotenstvím, porodem i menopauzou.

GENETIKA

Rodinná zátěž se nevyhýbá ani inkontinenci. Jestliže některý z vašich rodičů trpěl těmito problémy, je pravděpodobnější, že se s nimi budete potýkat i vy.

VĚK

Čím starší člověk, tím spíše se u něj inkontinence projeví. Jak stárneme, slábnou naše svaly, a to i ty v intimních partiích.

NEMOCI

Inkontinence bývá průvodním prvkem některých onemocnění, například diabetu či degenerativních nemocí.

NADVÁHA

Kila navíc zatěžují nejen naše tělo, ale je vyvíjen i větší tlak na močový měchýř. A tak svěrače tlaku nedokážou odolat.

ŽIVOTNÍ STYL

Jestliže příliš holdujete alkoholu, pak se může stát, že „nedoběhnete“. Možná trochu překvapivě nesvědčí ani kouření, protože tabák má vliv na inkontinenci.

Z DALŠÍHO POHLEDU ROZLIŠUJEME INKONTINENCI NÁSLEDOVNĚ:

STRESOVÁ

Neznamená to, že když jsme ve stresu, tak se počuráme. Stresová inkontinence se objevuje při náhlé fyzické zátěži, jako je kašel, kýchnutí, smích, cvičení, zvednutí těžkého břemene. Obvykle za ní stojí oslabené pánevní dno či hormonální změny.

URGENTNÍ

Potřebujete na malou, snažíte se to vydržet, ale nejde to? Pak zřejmě máte urgentní inkontinenci. Stává se to v případě hyperaktivního močového měchýře, při uvolněném pánevním dnu, ale může značit i močové kameny či různé typy demence.



ABENA®

ABENA Light ABENA Man

Inkontinenční vložky pro ženy i muže

- nový superabsorbent
- ODOUR SYSTEM
- fólie AIR PLUS
- skandinávská buničina

Vzhled se mění,
kvalita zůstává!



www.abena.cz

Inkontinenční vložky ABENA Light a Man jsou klasifikovány jako zdravotnický prostředek. Doporučujeme prostudovat informace o jejich použití.

POPORODNÍ

Jak sám název napovídá, týká se žen po porodu. Mohou za ni porodní „rány“, změny tkání, otoky. Obvykle se po pár týdnech vše vrátí do normálu. Jestliže se s ní žena potýká déle než šest měsíců, pak je nasnadě poradit se s lékařem. Může se jednat o poškození pánevního dna. I to má ale řešení, a tím je cílená fyzioterapie.

SMÍŠENÁ

Existují případy, kdy se jednotlivé typy propojují.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... se setkáváme i s inkontinencí stolice? Příčinou bývá porucha svěrače, konečníku, průjem, zácpa či problémy s pánevním dnem.

DÁLE SE ROZLIŠUJÍ TŘI STUPNĚ:

I. STUPEŇ

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

II. STUPEŇ

nad 100 ml do 200 ml v průběhu 24 hodin.

III. STUPEŇ

nad 200 ml v průběhu 24 hodin.

JAK SI POMOCI?

Pokud se vás únik moči týká, nestyďte se a běžte k lékaři, praktickému, urologovi či gynekologovi. Ten vás vyšetří, udělá ultrazvuk, prohmátá, odebere moč, krev, zjistí, jaký objem má váš močový měchýř. Pak určí stupeň a druh inkontinence a navrhne vhodné řešení.

Jako první se nabízí změna životního stylu. Někdy stačí opravdu málo, a vše se vrátí o normálu:

- jezte zdravou a pestrou stravu

- nezadržujte moč
- omezte alkohol, kávu
- nekuřte
- zbavte se nadbytečných kil
- zaměřte se na posilování pánevního dna
- pomoci může akupunktura

CO KDYŽ NIC Z TOHO NEZABÍRÁ?

Pak vám lékař může předepsat hormonální léčbu, řešením může být chirurgický zákrok, někdy nezbyvá, než se uchýlit k inkontinenčním pomůckám, jako jsou pleny, vložky, kalhotky či podložky... Nejenže zachytí moč, ale i pohltí zápach. Absorbují daleko větší množství tekutiny než menstruační vložky.

Inkontinenční pomůcky vám podle stupně obtíží částečně proplatí pojišťovna. A to pokud vám je předepíše lékař. Na co máte nárok?

- I. stupeň: 529 Kč měsíčně
- II. stupeň: 947,84 Kč měsíčně
- III. stupeň: 1 699,70 Kč měsíčně

VLOŽKY

Tak jako menstruační vložky se i ty inkontinenční rozdělují podle stupně absorpce. Existují jak vložky pro ženy, tak pro muže. Rozdíl je v jejich střihu.

KALHOTKY

Ty se doporučují tam, kde vložky nestačí. Například v noci nebo při těžším průběhu. Tady je důležitým aspektem i obvod boků. K dostání jsou zalepovací i navlékací.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... zajímavou variantou je absorpční spodní prádlo?

PLENY

Používají se při větším úniku moči. Na trhu jsou různé velikosti i absorpční vlastnosti.



CARIN PROBIOTIC *ultra wings*



UNIKÁTNÍ KOMBINACE HYGIENICKÉ VLOŽKY A PROBIOTIK

Unikátní ultra tenké hygienické vložky obsahující probiotickou kulturu *Lactobacillus acidophilus*. Probiotika jsou přátelské bakterie, které udržují rovnováhu poševního prostředí. Z biobright celulózy, bez parfemace a alergenů, vyrobeno v nejvyšší kvalitě. Jediný produkt svého druhu na trhu!

- ▶ Probiotika jsou přirozenou a nezbytnou složkou vaginální sliznice.
- ▶ Vyvinuto k péči o intimní partie žen.
- ▶ Přirozená rovnováha pro vaginální mikroflóru.

DOBŘE VĚDĚT

Určeno pro pravidelné použití. V době nerovnováhy vaginální mikroflóry doporučujeme používat i mimo menstruační cyklus. S vynikajícími absorpčními vlastnostmi.

CARIN ANTISEPTIC *ultra wings*



UNIKÁTNÍ KOMBINACE HYGIENICKÉ VLOŽKY A AKTIVNÍHO MOLEKULÁRNÍHO KYSLÍKU

Unikátní ultra tenké hygienické vložky obsahující aktivní molekulární kyslík. Jediněná síla aktivního kyslíku významně omezuje nežádoucí zápach neutralizací aromatických sloučenin a šetrně napomáhá k čištění vložky. Z biobright celulózy, bez parfemace a alergenů, vyrobeno v nejvyšší kvalitě. Jediný produkt svého druhu na trhu!

- ▶ Šetrné k pokožce.
- ▶ Vyvinuto k péči o intimní partie žen.
- ▶ Efekt založený na mechanismech, které vytvořila sama příroda.

DOBŘE VĚDĚT

Určeno pro pravidelné použití. Vhodné pro každodenní použití i nad rámec menstruačního cyklu zejména v období letních měsíců při nadměrném pocení nebo dlouhých cestách. S vynikajícími absorpčními vlastnostmi.



JAK SE Z PODZIMU NEZBLÁZNIT? ÚNAVA, STRES A ÚZKOST?

S KONCEM LÉTA, ÚBYTKEM SVĚTLA A PŘÍCHODEM DEŠTIVÉHO A SYCHRAVÉHO POČASÍ PADAJÍ NA ŘADU LIDÍ TZV. PODZIMNÍ CHMURY. K TOMU SE PAK PŘIPOJUJE PROSINEC JAKOŽTO OBEČNĚ NÁROČNÉ OBDOBÍ: PRÁCE, VEČÍRKY, SHÁNĚNÍ DÁRKŮ, PŘÍPRAVY NA VÁNOCE - VŠE V POKLUSU A ČASTO NA POSLEDNÍ CHVÍLI. NEKVALITNÍ SPÁNEK, RÁNA VE ZNAMENÍ STAŽENÉHO ŽALUDKU, CO ZASE DEN PŘINESE...

D Pokud špatně spíte, trpíte úzkostmi a ustavičným strachem, že se stane něco špatného, ale nechcete skončit „na lécích“, mějte se na pozoru. Na anxiolytikách (lécích proti úzkosti na předpis) se člověk snadno stane závislým. Jsou určeny k akutní úlevě od úzkosti a napětí, rozhodně by se tak měly užívat jen krátkou dobu, neboť jsou potenciálně návykové. Závislost na ně vzniká poměrně rychle. Nicméně existují i jiné možnosti léčby úzkostných stavů, např. pomocí fyto medicíny, tedy přírodních léků.

CO JE PATOLOGICKÁ ÚZKOST?

Úzkost i smutek jsou přirozené lidské emoce, jsou-li reakcí na stresující situaci nebo nešťastnou událost. O patologické úzkosti hovoříme tehdy, znemožňuje-li nám normálně fungovat, je-li stav úzkosti nepřiměřený podnětu, který jej vyvolal, nebo trvá příliš dlouho, případně se s přibývajícím časem přirozeně nezmiňuje, ale naopak se zvyrazňuje. Při úzkostné poruše pociťuje člověk jakýsi nekonkrétní strach, obavy a je neustále v napětí. Cítí nervozitu a nedokáže se uvolnit, odpočinout si. Může trpět i řadou tělesných projevů – například mu buší srdce, cítí se na omdlení, třesou se mu ruce nebo má pocit nedostatku vzduchu, zadýchává se apod. Tehdy se jedná o úzkostnou poruchu a ta vyžaduje léčbu. Primárně se o vhodném řešení můžete poradit přímo v lékárně, při dlouhotrvajících potížích pak řešte potíže s lékařem.

TIP Z LÉKÁRNY: PŘÍRODNÍ LÉČBA LEVANDULOVÝMI SILICEMI

Pokud vám pocity úzkosti brání v dosáhnutí vnitřního pokoje a rovnováhy a kvůli obavám z na pohled nezvladatelných situací prožíváte silné pocity strachu, můžete vyzkoušet přírodní

léčbu levandulovými silicemi s prokázanou klinickou účinností při úzkostných stavech.

KDYŽ NA NÁS PADNE ÚNAVA

Ruku v ruce s úzkostí obvykle jde celková únava. Pocit vyčerpání, podrážděnost, výkyvy nálad nebo snížená energie. Únava může mít mnoho podob. Když si totiž vyčerpáme zásoby „hormonu štěstí“ serotoninu, může dojít k hormonální nerovnováze a přebytku „spacího hormonu“ melatoninu. Se zkracováním denní doby a úbytkem světla se tělo snaží nastolit správnou hladinu hormonů, což může způsobit pocit únavy. V létě množství slunečního záření přibývá, začínáme trávit více času aktivněji venku a naše tělo na to reaguje tím, že začíná produkovat více hormonů, jako jsou endorfiny, serotonin, testosteron a estrogen, které naše tělo dokáže doslova naboostovat nejen fyzicky, ale i psychicky. Proto se na jaře často cítíme jako po probuzení ze zimního spánku, kdy jsme plni života. Na podzim, bohužel, někdy naše baterky docházejí a ruku v ruce s tím přichází i podzimní únava.

BATERKY NÁM POMŮŽE DOBÍT HOŘČÍK I VITAMÍN D

Ideální cesta, jak se vyrovnat se změnou ročního období, je doplnit vitamíny, které nám mohou chybět. „Nejvíce potřebujeme doplnit vitamín C, hořčík a vitamín D, ideálně ve spojení s vitamínem K2. Jde o hlavní tahouny v pomoci proti únavě a pro posílení imunity. Hořčík funguje téměř okamžitě, přispívá ke snížení únavy, podporuje tvorbu energie v těle a zároveň napomáhá ke zklidnění svalových křečí. Mnoho lidí nekonzumuje dostatek potravy bohaté na hořčík nebo mají zhoršenou vstřebatelnost, kterou lze



ORGANICKÝ HOŘČÍK IQ MAG ORGANIC



Využijte nyní dopravu ZDARMA
na všechny produkty řady IQ MAG.
Pouze v našem e-shopu. www.naturprodukt.cz



100 % DENNÍ DÁVKA HOŘČÍKU S VITAMINEM B6

**STRES · ÚNAVA
VYČERPÁNÍ**



K dostání v lékárnách nebo na www.naturprodukt.cz

zjistit z genetického testu," doporučuje Mgr. Soňa Talacko, PhD. Jestli jste se někdy dostali do bodu, kdy máte pocit, že každá vědomá část mozku hraje jinou notu, podobně jako velké symfonické těleso bez dirigenta, je možné, že můžete trpět nedostatkem hořčičku. Roztěkánost, nemožnost se soustředit, poruchy spánku, podráždění a celková únava ihned po probuzení.

Stresové faktory, zejména ty psychického rázu, na nás útočí v jednom kuse. Práce, osobní život a jiné náročné vlivy kolem nás. Prostě chronické vypětí, které uvnitř našeho těla spouští složitou kaskádu dějů k mobilizaci vnitřních rezerv, spotřebovává nejen základní živiny, ale také důležité minerály. Hořčík je jedním z nich, oproti ostatním má ale jednu zvláštnost. Velice rychle se vyčerpá a nesmírně pomalu se jeho hladina dostává zpět do normálu. Možná právě proto je hořčíku v posledních dekadách věnována velká pozornost, a to napříč celým medicínským spektrem.

Hořčík se především ve formě iontů (eletricky nabitých částic) vyskytuje především v našich buňkách a také se účastní více než 300 biochemických procesů, neustále probíhajících v našem těle. Je tedy logické, že při jeho nedostatku je naše

tělesná schránka i její psychická nadstavba poněkud vykořelejena. Hořčík je nicméně typickým nitrobuněčným minerálem. Jak již bylo předesláno, v našich buňkách se nachází až 99 % veškerého hořčičku a jen zbývající jedno procento nám koluje v krvi. Z toho lze usoudit, že hladina hořčičku, laboratorně zjištěná při odběru krve, nám o skutečném stavu našich zásob hořčičku moc neřekne. A tady bývá zakopán onen pověstný pes. Zde jeden příklad za všechny – řídnutí kostí, resp. ztráta kostní hmoty bývá připisována nedostatku vápníku, hypokalcémii. Mezi laiky se ale málo ví, že hormon příštítných tělísek, parathormon (PTH), který reguluje hladinu vápníku v organismu, je závislý na hladině hořčičku. Je-li tedy hořčičku málo, klesá i produkce PTH a tím ruku v ruce ubývá zásob vápníku v kostech a zubech. Navíc nedostatek hořčičku blokuje zpětně vazební mechanismy od kostí na produkci PTH. Proto je pro zdravé a silné kosti nutné mít v první řadě dostatek hořčičku a rovněž dostatek adekvátně zatěžujícího pohybu, který podporuje novotvorbu kostní tkáně v rámci kontinuálně probíhající remodelace

Do vztahu fyziologické hladiny hořčičku ke zdraví kostí jsme si tedy vnesli trochu světla a pak jsou tady další vazby hořčičku – na funkci nervové soustavy (včetně CNS), na fungování svalů a svalové kontrakce (vč. srdečního svalstva), na regenerační procesy (obnova poškozených buněk a tkání), na metabolismus živin (produkce enzymů kartáčového lemu tenkého střeva), na produkci některých hormonů atd. Podrženo sečteno, hořčík je klíčovým prvkem, o který by se měl zajímat každý, kdo chce žít plnohodnotný život.

ODKUD TEDY ČERPAT ŽIVOTABUDIVÝ HOŘČÍK?

Rozhodně musíme mít na prvním místě stravu a stravovací zvyklosti. V organicky pěstovaných luštěninách, ořechách, semínkách a zelenině bývá hořčíku dostatek, otázkou je, kolik z toho si můžeme dovolit, aniž bychom čelili ekonomickému kolapsu. Pak jsou zde specializované doplňky stravy, které nějakou formu hořčičku obsahují buď samostatně, nebo v kompozici s nějakým synergicky

působícím elementem (nejčastěji vitamín B6). Tady bývají s ekonomickou stránkou věci v rovnováze mnohé zdravotní benefity a dnes se zkrátka počítat musí.

Jak již bylo řečeno, organická forma hořčičku „magnesium bisglycinát“ je vrchol v nabídce hořčičkových suplementů. Zvidavé čtenáře pak zcela jistě napadne, že vedle organické formy hořčičku zákonitě musí existovat také anorganická alternativa. A je to pravda, v neživé přírodě se čistý hořčík prakticky nevyskytuje, můžeme ho nejčastěji nalézt ve formě oxidů, síranů a uhličitánů (minerální vody). Obecně lze tvrdit, že anorganické formy hořčičku jsou pro tělo hůře využitelné, nicméně pro jejich cenovou dostupnost bývají často upřednostňovány, ač s diskutabilním přínosem. Oproti tomu organicky vázaný hořčík, ať už z běžné stravy, nebo v laboratorních podmínkách na nějakou z organických kyselin (např. citrát, malát), či na některou z aminokyselin (např. glycin nebo aspartát) bývá organismem násobně lépe přijímán, tedy s mnohem lepší biologickou dostupností.

Aminokyseliny jsou od vzniku života základními stavebními kameny složitějších struktur (bílkovin), a tudíž pro tělo naprosto známou a přirozenou záležitostí. Na ně navázaný hořčík pak působí jako velmi sofistikovaný způsob saturace organismu tímto minerálem.

Zapomenout nesmíme ani na vitamín D. Ten napomáhá střevní absorpci vápníku, hořčičku a fosfátu. Je to vitamín potřebný pro dobrou náladu, který zabraňuje depresi a posiluje imunitní systém, kosti a svaly. Vitamín D má v těle rozšířený vliv a chrání před řadou chronických onemocnění, včetně roztroušené sklerózy. Nedostatek vitamínu D se v současné době kvalifikuje jako celosvětová pandemie, protože postihuje více než 30 % západní populace.

„Vliv genetiky na hladiny vitamínu D je odhadován na přibližně 80 %, což je podstatně více než vliv stravy a způsob života, které činí asi 25 %. Existují různé genetické polymorfismy, které způsobují predispozice k nedostatku vitamínu D v lidském těle. Jeho hladinu v těle ovlivňují geny různými způsoby. Ovlivňují to, jak tělo syntetizuje vitamín D po expozici slunečnímu záření, jak

efektivně ho dokáže vstřebávat, ale i to, jak je metabolizován,“ dodává Ing. et Ing. Barbora Procházková, PhD. z vědeckého týmu Chromozoom.

ZVYŠTE PŘÍJEM LUŠTĚNIN I VLÁKNINY

Pro boj s únavou je důležité dodržovat zdravý životní styl, což zahrnuje dostatečný spánek, pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu i vyváženou stravu. „Málo pohybu, kouření a špatné stravovací návyky užíváním mnoha doplňků stravy nevykompenzujeme. Potřebné živiny nejúčinněji získáme z pestré a vyvážené stravy. Doplňky stravy jsou namísto, pokud hrozí nebo je diagnostikovaný nedostatek živin,“ upozorňuje Mgr. Soňa Talacko, PhD.

Nebojte se zařadit do jídelníčku větší množství luštěnin. Jsou totiž bohatým zdrojem bílkovin, vlákniny a minerálů, které pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi, čímž zlepšují energetickou hladinu a snižují pocit únavy. Doporučuje se zvýšit také příjem vlákniny, která podporuje trávení a detoxikaci těla po zimních měsících, kdy může být strava těžší a méně pestrá.

Lepší TV zážitky!

4400 filmů, 154 stanic a Max jen za 1 Kč

Užívejte si **tisíce filmů, seriálů** a k tomu **154 TV stanic s Lepší.tv!** Sledujte své oblíbené pořady až **100 dní zpětně** z pohodlí vašeho gauče, nebo si je vezměte s sebou kdekoli v EU. Lepší.TV totiž funguje také na **mobilu, tabletu nebo počítači**. Díky nejmenšímu datovému toku funguje **bez sekání** i na pomalém internetu. Jako bonus navíc přidáme **balíček HBO** s videotékou Max.



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s **balíčkem HBO** jen **za 1 Kč**. Poté může být vaše už **za 139 Kč** měsíčně. Objednávejte na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

Radonové koupele vracejí lidem radost z pohybu, již více než 100 let.

Jáchymov je malé město na úpatí Krušných hor, které ukrývá po staletí cenné poklady.

Nejprve to bylo kvalitní stříbro, později se pozornost upnula k něčemu méně blyštivému, k vodě. Zdejší voda je totiž bohatá na radon.

V roce 1906 byly vědecky prokázány její protizánětlivé účinky, a tak se sem již více než 100 let sjíždějí hosté z celého světa, aby si ulevili od bolesti především pohybového aparátu.



Co se v Jáchymově léčí:

- onemocnění kloubů
- onemocnění periferního nervového systému a páteře
- kožní nemoci
- vylepšuje stavy u nemocných cukrovkou nebo dnou
- zlepšuje stavy po úrazech a operacích
- specialisté na léčbu Bechtěrevovy choroby
- oběhové ústrojí (některé indikace)



Základem efektivní lázeňské léčby v Jáchymově je kombinace **unikátních koupelí v radonové vodě** a špičkové **rehabilitace**. Na základě vstupního vyšetření Vám lázeňský lékař předepíše nejvhodnější procedury s využitím léčivé radonové vody, rehabilitace a fyzikální terapie.

Odborně vedená lázeňská léčba redukuje nutnost medikamentózní léčby a zlepší kvalitu života až na dobu 8–10 měsíců. Pro dosažení maximálního léčebného účinku lékaři doporučují absolvovat 24 radonových koupelí za rok.

JAK DO LÁZNÍ SE ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNOU?

Pokud si myslíte, že to Váš zdravotní stav vyžaduje, požádejte ošetřujícího lékaře o předepsání lázní.

Ošetřující lékař navrhne typ lázeňské péče. Pokud Vaše onemocnění (indikace) patří mezi nemoci léčené v našich lázních, požádejte svého lékaře, aby pro Vaši léčbu navrhl lázně.

Návrh na lázeňskou léčbu může pojišťovně ke schválení odeslat lékař nebo jej sami na její nejbližší pobočku odneste a požádejte, aby Vás informovali o jeho schválení.

Pojišťovna má svého revizního lékaře, který návrh posuzuje. V odůvodněných případech může namísto komplexní lázeňské péče schválit pouze péči příspěvkovou, případně celý návrh zamítnout, pokud podle jeho názoru nesplňuje kritéria indikačního seznamu. Proti takovému rozhodnutí se můžete ale odvolat.



Vyzkoušejte radonové koupele

Zeptejte se svého lékaře na možnosti lázeňské péče **plně hrazené** ze zdravotního pojištění.





JAK PODPOŘIT PRODUKCI MELATONINU

POKUD V NAŠEM TĚLE VŠE FUNGUJE, JAK MÁ, PAK SE V NĚM PŘEDEVŠÍM PO DOBU SPÁNKU TVOŘÍ MELATONIN, TZV. SPÁNKOVÝ HORMON. NENÍ VŠAK DŮLEŽITÝ JEN PRO SAMOTNÝ SPÁNEK, ALE JE ROVNĚŽ PODSTATNÝ I JAKOŽTO ANTIOXIDANT, POMÁHÁ POSILOVAT IMUNITNÍ SYSTÉM ČI CHRÁNIT TĚLO PŘED PŮSOBENÍM STRESU. MÁTE-LI TEDY MELATONINU NEDOSTATEK, KOLEDUJE SI VÁŠ ORGANISMUS O PROBLÉM. JAK TVORBU TOHOTO TĚLU VLASTNÍHO HORMONU PODPOŘIT, A POTAŽMO TAK ZLEPŠIT I KVALITU SPÁNKU?

JAK A KDY SE MELATONIN TVOŘÍ?

Melatonin ke své produkci nevyhnutelně potřebuje tmu. Organismus ho v mezimozku začíná vytvářet ve večerních hodinách, asi tři hodiny před spaním (proto se v ideálním případě začínáme cítit ospalí). Jeho produkce je pak nejvyšší mezi 22. a 2. hodinou a přetrvává až do svítání, kdy ale jeho tvorba postupně klesá a je nahrazována kortizolem, který nám pomáhá ráno vstát. S přibývajícím věkem je však čím dál častější, že vlastní produkce melatoninu klesá. Právě to je jedním z důvodů, proč starší lidé mívají potíže se spánkem.

CO PRODUKCI MELATONINU ŠKODÍ?

Vzhledem k tomu, že melatonin potřebuje tmu, logicky jeho tvorbu narušíte působením světla. Nejhorší je spát při rozsvícené lampičce, která může produkci melatoninu úplně zastavit. A problémy se spánkem na sebe logicky nenechají dlouho čekat. Někdy ale může jít i o takové „detaily“, jako je plápolající plamínek svíčky, osvětlení z ulice nebo svítící měsíc. A jak naopak tvorbu melatoninu podpořit, a potažmo si tak zajistit kvalitnější spánek?

ZAPOMEŇTE NA VYSPÁVÁNÍ DO OBĚDA

Jak vstávání souvisí se spánkovým hormonem? Velmi úzce. Naše biologické rytmy jsou totiž řízené sluneční aktivitou. Tak to prostě příroda zařídila. Pokud tedy vstanete brzy ráno a vystavíte se přirozenému dennímu světlu (ideálně slunci), podpoříte tak nejen produkci serotoninu, ale i melatoninu, a zároveň si srovnáte vnitřní hodiny, které řídí veškeré pochody v našem organismu.

VYHNĚTE SE PŘED SPÁNÍM MODRÉMU SVĚTLU

Nejen mobilní telefony, ale i počítače a televizory vyzařují ze svých displejů tzv. modré světlo. To vysílá mozku signály o tom, že je den, a udržuje ho tak v bdělém stavu. Vy ale chcete před spaním mozek naopak přesvědčit o tom, že je

Nejen mobilní telefony, ale i počítače a televizory vyzařují ze svých displejů tzv. modré světlo.

večer, a měl by se tedy začít pomalu ukládat ke spánku. Řešením je odložit mobil a nedívat se do monitorů 2–3 hodiny předtím, než se vydáte na kutě.

ODSTRAŇTE Z LOŽNICE ELEKTROMAGNETICKÁ ZAŘÍZENÍ

Jedna z nejhorsích věcí, které pro svůj spánek můžete udělat, je mít celou noc pod polštářem zapnutý mobil. Podobně ale působí i Wi-Fi router umístěný v ložnici. Záření, která tato zařízení vydávají, totiž prochází skrze tělo, a brání mu tak v přirozené regeneraci. Takže i když dobře usnete, je dost pravděpodobné, že kvalita vašeho spánku nebude tak dobrá, jako kdybyste mobilní telefon před spaním vypnuli (nebo alespoň přepnuli do režimu letadlo).

ZKUSTE PŘED SPÁNÍM NOSIT ČERVENÉ BRÝLE

Jste-li vášnivý knihomol, který si knížku nosí i večer do postele, nebo před spaním rádi projíždíte instagram, určitě se vám budou hodit brýle blokující modré a zelené světlo. Některé ho dokáží blokovat až 100 %, ty pak mají buď červené, nebo oranžové čočky. Pokud je budete nosit alespoň 1,5 hodiny před spaním, efektivně zablokujete modré světlo, a zlepšíte tak svůj spánek.

NAUČTE SE VEČER „VYPNOUT“

Máte tendenci před spaním začít přemýšlet o všem možném? O tom, co se vám toho dne událo, co musíte zítra zvládnout atd.? Pro tělo je to jedna z nejhorsích věcí, které můžete udělat. Zbytečně tím zaktivujete mozek, a budete tak mít problém usnout. Skvělými způsoby, jak se naopak ukolébat ke spánku, je meditace, která vám pomůže se celkově zklidnit a uvolnit. Podobně jako teplá koupel, do níž můžete přidat i pár kapiček éterického oleje z levandule, růže, heřmánku či meduňky.



Najít tu správnou odpověď

DNEŠNÍ POVÍDÁNÍ S KARTÁŘKOU JANOU SMOLOVOU, KTEROU MNOZÍ ZNAJÍ JAKO KARTÁŘKU JANU PATRICII Z ČESKÝCH BUDĚJOVIC, BUDE NA VAŠE PŘÁNÍ TAK TROCHU PŘEHLÍDKOU TOHO, CO NÁM DOKÁŽE POMOCI NAJÍT ODPOVĚDI NA NAŠE OTÁZKY A S JAKÝMI METODAMI UMÍ PRACOVAT...

Lidé se odjakživa obraceli v nepříjemných chvílích ve svém životě, ve chvíli, kdy byli na životní křižovatce, či je čekala těžká zkouška k vyvolenému člověku. S věštcí se radilo i mnoho inteligentních a slavných lidí. Je mnoho způsobů, jak zjistit co nás čeká a nemine. Já bych vám ráda ty nejzajímavější představila. Důležité je, že pro kterékoliv věštění či snaze podívat se do budoucnosti je nutné věřit své intuici i vnitřnímu hlasu.

Výklad z karet,

je jednou z nejoblíbenějších metod dnešní doby. Vykládacích karet je nespočet, mezi ty nejpoužívanější a zároveň nejtěžší patří různé Tarotové karty, Cikánské karty, Lenormandské karty, Žolíkové karty, Andělské karty, a Mariášové karty. Karty nám dokáží odpovědět na otázky, kde máme znát odpovědi. Možností výkladu karet je mnoho a každý věstec či duchovní poradce i kartářka pracuje jinak. Co se týče významu karet i toto má každý věstec jinak a je dobré si přijít na to, co vyhovuje právě vám a případně si význam jednotlivých karet pozměnit nebo úplně změnit. Změna u vyložených karet nastává tehdy, když jsou karty otočené obráceně. Varují a upozorňují, v tu chvíli karta má obrácený význam.

Numerologie

Dalším zajímavým věstícím ukazovatelem je numerologie. K tomuto sebepoznání, nám pomohou čísla od 1-9 a naše datum narození, které obsahuje veškeré informace o naší životní cestě, charakteru, ukáže nám životní zkoušky, ale i karmické zátěže. Každé z čísel má svůj význam i písmeno. Můžeme si vypočítat např. životní osudové číslo, které získáme tak, že se sečteme celé naše datum narození např. 15. 10. 1988 – 1+5+1+0+1+9+8+8=33 (3+3)= 6. Životní číslo u daného data narození je 6. Dále si můžeme spočítat jaké vibrační číslo nás ovlivňuje v tomto roce, a hodně nám napoví i den narození.

Kyvadlo

dokáže dostatečně pozvolna reagovat na každý jemný pohyb ruky. Je to zvláštní energie, která nám dokáže odpovědi zobrazit formou pohybové

aktivity kyvadla. Kyvadlo nám odpovídá na konkrétní otázky Ano/ne. Dokážeme taky díky kyvadlu najít i ztracené předměty.

Automatická kresba

je nejzajímavější technikou věštění, má mnoho technik i způsobů, jde o rozbor klientova zdraví, vztahů, psychiky, starostí, bloků, kleteb, karmických zátěží i nálad klienta. Automatická kresba je skvělý nástroj k sebepoznání, pochopení a přesměrování. Funguje úžasně i jako diagnostický nástroj při zdravotních problémech. Rozpozná pocity, pochyby i strachy. Malý návod: Dáme si do skleničky pár pastelek v různých barvách, nesmí chybět zlatá, žlutá a stříbrná, to jsou silné barvy, které ukazují na sluneční energii. Připravíme velký bílý papír, kam si napíšeme klientovo datum narození a jméno, napojíme se na klienta na energii, duši i tělo, ruka intuitivně vezme pastelku a kreslí postavu, vykresluje bloky, kreslí čakry a ukazuje kde je problém který je potřeba vyřešit. V začátku nám dost napoví barva pastelky, kreslící ruka reaguje na informace, které nám posílá podvědomí nebo podvědomí klienta. Někdy kreslíme obrázky, čáry, tečky, zablokovaná místa, zdravotní problémy, závislosti, emoce, nevyrovnané ztráty, případně napojení entit a s tím vším je potřeba pracovat. Překódovat, pročistit či použít případně i rituál. Pomocí pastelek můžeme kreslit i různé mandaly a mnoho dalšího. Základem pro kreslení je pravá mozková hemisféra, ta levá rozumová v době kreslení zůstává nefunkční.

A jak si případně můžeme pomoci?

Někdy samozřejmě víme, co nás čeká, ale rádi bychom sami se sebou nějak pracovali a případně budoucnost ovlivnili. Co nám může pomoci?

Regresní terapie

Je to velmi účinná psychotherapeutická metoda, která napomáhá při relaxačním zklidnění vstoupit do vzpomínkového procesu. V tomto stavu pak můžeme čistit duševní a fyzická trápení v podobě strachů, úzkostí i traumat např. sexuálního zneužívání ať už v současném nebo minulém životě. Regresní terapie nezná časové hranice. Regresní terapie se používá i u dětí od 9 let, u mladších dětí je potřeba začít s rodiči.

Magické a ochranné rituály

Nám pomáhají do života přivolat to, co potřebujeme. Ať už je naším přáním hojnost, dobrá úroda, naplňující práce, harmonizace vztahů nebo klid v duši. Jde o energii, kterou pomocí rituálu přitáhneme a pracujeme s ní.

Více na: www.janasmolovaterapie.cz

JANA SMOLOVÁ

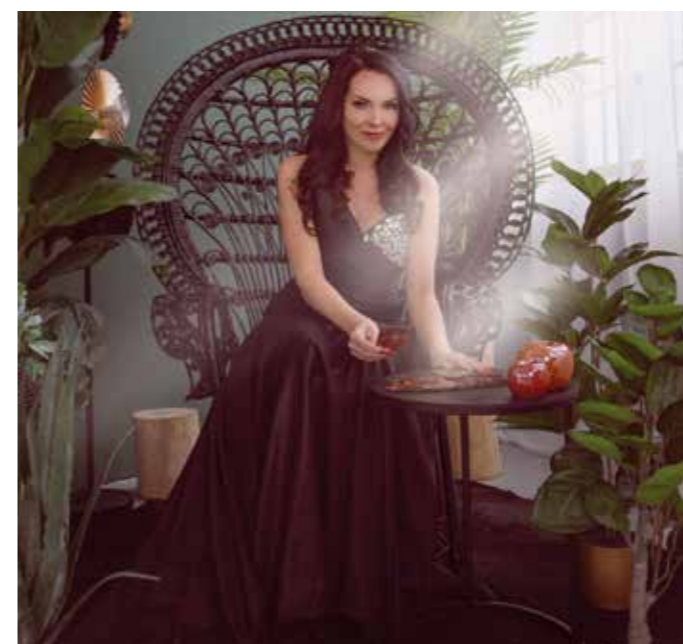
Je regresní a vztahový terapeut, kartářka a duchovní průvodce. Věnuje se automatické kresbě a magickým rituálům.

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

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

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

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



SPĚTE V ÚPLNÉ TMĚ

Pokuste se svou ložnici co nejvíce zatemnit. Čím méně světla z veřejného osvětlení apod. k vám bude pronikat, tím lépe se vaše tělo uvolní, a vy tak dosáhnete kvalitnějšího spánku. Výborné jsou zatemňovací závěsy nebo tmavé rolety. Množství světla, které se k vašim očím dostane, můžete snížit i nošením masky na spaní. Tu klidně můžete využít i v případě, že si během dne budete chtít dopřát krátkého šlofíčka.

NEZAPOMÍNEJTE NA PRAVIDELNÉ CVIČENÍ

Nejedna vědecká studie prokázala, že ti lidé, kteří pravidelně cvičí, mají obecně vyšší hladinu melatoninu. Logicky tak mnohem snáze usínají a mají lepší kvalitu spánku než osoby, které pravidelnému pohybu moc nedávají. Určitě se ale vyhněte náročné fyzické aktivitě pár hodin před spaním. Zbytečně byste si rozproudili krev, a po ulehnutí byste pak naopak mohli mít s usnutím potíže. A kdy je tedy cvičení vhodné? Buďte ráno mezi 7. a 9. nebo pak odpoledne po 15. hodině, ale určitě ne déle než v sedm.

S KOFEINEM BĚHEM ODPOLEDNE BUĎTE OPATRNÍ

Co se konzumace kávy týče, každý máme hranici trochu jinou. Zatímco někdo si jen za dopoledne dá tři šálky, jiný si zase vystačí s pár espressy ročně. To ale nic nemění na tom, že má kofein nepříznivý vliv na produkci melatoninu. Tělo ho totiž odbourává v průměru po dobu 8 hodin. Dáte-li si tedy svou odpolední kávičku třeba až ve tři odpoledne, ještě kolem jednácté ve vašem těle bude kofein působit. A právě to může být důvodem, proč nemůžete večer usnout. Chcete-li se vyhnout negativnímu dopadu kofeinu na spánek, dejte si odpolední kávu co nejdříve po jídle. Budete-li totiž sytí, tělo kofein dokáže odbourat rychleji.

JEZTE POTRAVINY BOHATÉ NA TRYPTOFAN

Esenciální aminokyselina jménem tryptofan je prekurzorem melatoninu. Znamená to tedy, že díky její konzumaci tvorbu melatoninu přirozeně podpoříte. Mezi jídla, která vašemu

tělu tryptofan dodají, řadíme nejen kuřecí a krůtí maso, ale i mléčné výrobky jako tvaroh a jogurt, dále banány, dýňová semínka, mandle nebo arašídy. Večer si tedy můžete dát drůbeží steak se zeleninou a jako malý dezert tvaroh s banánem a kousky oříšků.

ZAŘAĎTE POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ PŘÍRODNÍ MELATONIN

Podle vědeckých studií se například ve višních, hroznovém víně či jahodách nachází přírodní melatonin, který prokazatelně zvyšuje hladinu melatoninu v těle. Najdete ho ale i v pistáciích, mandlích a různých druzích vložek. U těchto potravin tomu ale není tak, že by melatonin zvyšovaly uměle. Naopak podporují tvorbu vlastního melatoninu v těle, což naopak neplatí u nejrůznějších doplňků stravy.

S DOPLŇKY STRAVY BUĎTE VELMI OPATRNÍ

Řešení, které byste měli vyzkoušet až jako poslední (a konzultovat ho se svým lékařem), je užívání doplňků stravy obsahujících syntetický melatonin. Zkracují sice dobu nutnou k usnutí a zlepšují kvalitu spánku, ale fungují na tom principu, že tělu melatonin uměle dodávají, a nepodporují tak jeho přirozenou tvorbu. Naopak mohou dokonce nevhodně zasáhnout do různých procesů v těle, a navíc rozhodně nejsou ideální pro každého, protože se mohou ovlivňovat s různými léky, které užíváte.

KDY MŮŽE SYNTETICKÝ MELATONIN POMOCT

Melatonin v tabletách by se určitě neměl brát dlouhodobě. Naopak po kratší dobu ho můžete užívat bez starostí. Oceníte ho například při letech na dlouhé vzdálenosti, kdy se u vás začne projevovat pásmová nemoc (jet lag) související s narušenými biorytmy. Pomůže vám zharmonizovat cyklus probouzení/usínání a zbavit se projevů, jako je noční nespavost, ztráta chuti k jídlu, zhoršené kognitivní schopnosti, či dokonce depresivní nálady.

Kofein má nepříznivý vliv na produkci melatoninu. Tělo ho totiž odbourává v průměru po dobu 8 hodin.



Neustále se převalujete v posteli a nemůžete usnout? Zkoušeli jste změnit polohu, počítat ovečky, myslet na pěkné věci, a přesto stále nemůžete zabrat? A když už se vám to podaří, několikrát se během noci probudíte a ráno jste nevyspalí a unavení?

Nový den začíná už večer.

Mít dostatek energie po celý den - to je přání každého z nás. **Když jsme plni energie, lépe fungujeme, více se soustředíme a věci nám jdou od ruky a mnohem rychleji.** Máme lepší náladu, prokazujeme větší vytrvalost i odhodlanost.

Ne nadarmo se říká, že ráno dělá den.

Jak si zpříjemnit ráno, všichni dobře víme. Ti šťastnější z nás, kteří ráno nespěchají, si dají v klidu dobrou kávu, plnohodnotnou snídani, studenou sprchu, protáhnou si tělo a mají našlápnuto do dne plného energie a dobré nálady.

Avšak pro všechny z nás, ať už ráno spěcháme či nespěcháme, je naprosto klíčové **dobře se vyspat.**

SPÁNEK DĚLÁ DEN. MELATONIN FORTE DĚLÁ SPÁNEK.



Melatonin Forte Herbal 100+50 tablet navíc

Doplňek stravy Melatonin Forte Herbal obsahuje jedinečnou kombinaci tzv. hormonu spánku Melatonin, s bylinkami jako jsou Meduňka lékařská, Mučenka, Chmel otáčivý a Kozlík lékařský, jež napomáhají taktéž podpoře dobrého spánku, uklidnění a relaxaci. Navíc obsahuje Vitamín B6, který podporuje činnost nervové soustavy a snižuje míru únavy a vyčerpání. Nyní lze zakoupit ve zvýhodněném balení 100+50 tbl.

Melatonin Forte Magnesium chelát 100 + 50 tablet navíc

Doplňek stravy obsahující Melatonin a Hořčík. Melatonin je tzv. hormon spánku, látka tělu vlastní ovlivňující cirkadiální rytmy. Jeho hladina v krvi se za normálních okolností zvyšuje po nástupu tmy a vrcholí uprostřed noci. Organismus si ho vytváří sám, ale jeho produkce s věkem může klesat. Hořčík v chelátové formě bisglycinátu má výbornou vstřebatelnost a biologickou dostupnost. Přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normální činnosti nervové soustavy a k psychické činnosti.

L-Tryptofan+Bylinky 100 tobolek

Přípravek L-Tryptofan+Bylinky díky svému složení a kombinaci bylin jako Meduňka, Maca, Safrán společně s L-Tryptofanem, Vitamínem B6 a Aquaminem™ (unikátní mořský komplex, jež je zdrojem hořčíku. Hořčík pocházející z Aquaminu™ je 100% organický a přírodní a je získáván z mineralizovaných mořských řas) je účinným pomocníkem pro dosažení duševní pohody a pozitivní nálady. Pomáhá taktéž při snížení únavy a vyčerpání. Při doporučeném dávkování nemá vliv na snižování pozornosti.

Melatonin Forte Originál 100 + 100 tablet navíc

Melatonin je tzv. hormon spánku, látka tělu vlastní ovlivňující cirkadiální rytmy. Jeho hladina v krvi se za normálních okolností zvyšuje po nástupu tmy a vrcholí uprostřed noci. Organismus si ho vytváří sám, ale jeho produkce s věkem může klesat.



NA POMOC NAŠIM KLOUBŮM

O SVOU PLEŤ, VLASY A NEHTY PEČUJEME PRAVIDELNĚ. ALE CO KLOUBY? VĚNUJETE JIM DOSTATEK POZORNOSTI, ABY VÁS DŘÍVE ČI POZDĚJI NETRÁPILY BOLESTÍ NEBO „JEN“ SKŘÍPÁNÍM?

KDYŽ NÁS BOLÍ KLOUBY

Bolesti kolen, kyčlí nebo třeba ramen známe asi všichni. Nezřídka bývá příčina pouze v tom, že své klouby neúměrně přetěžujeme nebo děláme nevhodné cviky. Problém však přichází ve chvíli, kdy klouby bolí či skřípají dlouhodobě. Ať už je to dáno věkem, genetikou, nebo nějakým autoimunitním onemocněním typu artritida. V každém případě ale platí, že čím dříve se o své klouby začnete starat, tím větší radost jim uděláte.

PŘÍČINY BOLAVÝCH KLOUBŮ

Ženy často zatěžují své klouby během těhotenství nebo v důsledku nadváhy. U mužů jsou pak nejčastější sportovní úrazy či zlomeniny během hraní tenisu, lyžování nebo běhání na tvrdém povrchu. Tou nejrozšířenější příčinou, proč nás klouby trápí, jsou ale degenerativní změny – zejména pak osteoartróza. Až u 20 % lidí, kteří se potýkají s bolestí kloubů, je příčinou právě tato diagnóza. Trpí jí až 40 % žen nad 60 let a více než 25 % mužů ve stejném věku. A jak si stojíme my Češi? Podle lékařů řeší osteoartrózu cca 12 % populace, což je více než jeden milion obyvatel.

ZÁKLADEM JE KOLAGEN

Kolagen v našem těle má spoustu funkcí. Příznivě ovlivňuje stav kardiovaskulárního systému nebo podporuje hojení ran, ale stejně tak je nezbytný pro naše klouby. Umožňuje nám, abychom se hýbali plynule a bez bolesti. S přibývajícím věkem množství kolagenu v těle sice klesá, ale vhodnými opatřeními (výživa, doplňky stravy atd.) můžete své klouby udržet ve výborné kondici, i když už vám dávno není dvacet.

NEZAPOMEŇTE NA CHONDROITIN

Chondroitin sulfát je glykosaminoglykan (látko, která se nachází v mezibuněčné hmotě) a je přirozenou součástí chrupavek. Jeho silný záporný náboj mu propůjčuje schopnost v nich osmoticky zadržovat vodu. To je velmi důležité, protože díky tomu má chrupavka svou pružnost.

Ve tkáni působí protizánětlivě. Chondroitin sulfát se vstřebává rychle, ale pouze v malém množství. Podávání chondroitinu vede ke zpomalení destruktivních změn chrupavky, mírní bolesti kloubů, zlepšuje pohyblivost a mírní i průběh zánětu kloubu.

KRÁTKODOBÁ VS. DLOUHODOBÁ PÉČE

Dlouhé hodiny ve fitku se vám sice odvděčí pevnou postavou, ale nezapomínejte na to, že svaly i klouby potřebují poté regenerovat. Bezprostředně po tréninku je vhodný „zchlazující“ strečink, stejně jako doplnění bílkovin či sacharidů nebo dostatečný pitný režim. Z dlouhodobého hlediska je pak vhodné používání přípravků na klouby. Může jít jak o různé typy kolagenu, tak výživy na klouby v tabletách/kapslích nebo i různé masti a gely.

GUMOVÍ MEDVÍDČI VÁS NESPAŠÍ

Jistě už jste někdy někde slyšeli, že když budete pravidelně zolat želatinové bonbony, vaše klouby budou jásat. Bohužel vás musíme zklamat. Je sice pravda, že hovězí želatina patří mezi kvalitní zdroje kolagenu, ovšem vaše oblíbené sladké bonbony jí příliš mnoho neobsahují. K tomu, abyste želatiny z bonbónů přijali dostatečné množství, museli byste gumídku sníst opravdu hodně. Což by se vzhledem k nadbytku cukru projevilo na vaší postavě. Mnohem lepší volbou je proto užívání kvalitního suplementu.

KLÍČOVÉ ŽIVINY PRO NAŠE KLOUBY

Dostatek živin, vitaminů a minerálů potřebují i naše klouby. Opět platí, že čím více jich přijmete ze stravy, tím lépe. Pořízením kvalitních doplňků stravy ale určitě neprohloupíte, a nemusí jít přitom jen o kloubní výživu. Jakými mikroživinami a dalšími látkami kromě kolagenu svým kolenům i dalším kloubům uděláte radost?

- vitamin D – naprosto nezbytný vitamin jak pro kosti, tak klouby; pokud ho tělo nemá dostatek, hrozí vyšší riziko osteoporózy, ale i zlomenin



PHARMA ACTIV

for health & beauty



COLLAGEN Femin tob.90

COLLAGEN Femin je obohacen o kyselinu hyaluronovou (nízko-molekulární), **Methionin**, **Zinek**, dále obsahuje **vitaminy (A, B3, B5, B9, C, D, D-Biotin)** a stopové prvky (selen, zinek, křemík). **D-Biotin** přispívá k udržení normálního stavu pokožky. **Zinek** přispívá k udržení normálního stavu nehtů. **Vitamin C** přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci kůže. **Selen** přispívá k udržení normálního stavu vlasů. Doplněk stravy. Cena 459 Kč. www.pharmaactiv.cz



COLLAGEN Acerola tob.90

Hovězí hydrolyzovaný kolagen (v kvalitě Grass-Fed = pouze ze zvířat pasených v přírodě) obohacený o **Acerola extrakt** (z plodů Malpighia glabra L., obsahuje 17 % přírodního vitamínu C). **Vitamin C** přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci krevních cév, kostí, chrupavek, dásní, kůže, zubů. Doplněk stravy. Cena 249 Kč. www.pharmaactiv.cz



COLLAGEN Arthro tbl.90

COLLAGEN Arthro je doplněk stravy se sladidly obohacený o **kyselinu hyaluronovou** (nízko-molekulární), **Glukosamin**, **Chondroitin**, **MSM**, dále obsahuje **vitaminy C, D a K**. **Vitamin C** přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci chrupavek a kostí. **Vitamin D** přispívá k normálnímu vstřebávání/ využití vápníku a fosforu. **Vitamin K** přispívá k udržení normálního stavu kostí. Doplněk stravy. Cena 363 Kč. www.pharmaactiv.cz

COLLAGEN Acerola 250g

Hovězí hydrolyzovaný kolagen (v kvalitě Grass-Fed = pouze ze zvířat pasených v přírodě) obohacený o **Acerola extrakt** (z plodů Malpighia glabra L., obsahuje 17 % přírodního vitamínu C). Chutný a dobře rozpustný. Doplněk stravy. Cena 392 Kč. www.pharmaactiv.cz

- vitamin C – vitamin C má v našem těle mnoho nezastupitelných funkcí; jednou z nich je to, že podporuje v těle tvorbu kolagenu a pomáhá bojovat se záněty a bolestmi kloubů
- antioxidanty – předchází poškození kloubů a chrupavek vlivem volných radikálů
- omega-3 mastné kyseliny – DHA a EPA mají opět mnoho příznivých účinků na lidský organismus; kromě jiného mají (nejen v případě kloubů) protizánětlivé účinky
- glukosamin – látka přirozeně se vyskytující v chrupavkách, která je nutná pro tvorbu kolagenu a pojivových tkání
- chondroitin – je potřeba k tomu, aby byly chrupavky pružné a dostatečně odolné vůči tlakům
- kyselina hyaluronová – ve vyšších dávkách se používá k léčbě osteoartrózy; doplňky stravy s jejím obsahem dokáží pomoci ulevit od bolesti a ztuhlosti kloubů



POTRAVINY PRO ZDRAVÉ KLOUBY

Jaké živiny potřebují naše klouby k tomu, aby byly v dobré kondici, jsme si už řekli. Které konkrétní potraviny by vám pak v jídelníčku neměly chybět? A do ideálně na denní bázi?

- tučné ryby – losos, tuňák, sardinky či makrela dodají tělu prospěšné omega-3 mastné kyseliny
- ovoce a zelenina – chcete-li tělu zajistit dostatek vitamínu C, konzumujte ovoce jako jahody či pomeranče a zeleninu v podání paprik nebo brokolice
- (zakysané) mléčné výrobky – obsahují jednak spoustu vápníku a jednak velmi potřebný vitamin D
- kvalitní maso – dodává tělu bílkoviny neboli proteiny, které podporují obnovu tkání, mezi něž patří právě chrupavky
- ořechy, chia a lněná semínka – podobně jako ryby se řadí mezi zdroje omega-3 mastných kyselin
- kostní vývar – nejlépe ten hovězí je výtečným zdrojem kolagenu; čím dále se vaří, tím více kolagenu se do něj dostane (zkuste pomalý hrnec)

DOPLŇKY STRAVY NA KLOUBY

Přípravků, které cílí na klouby, je na trhu nepřeberné množství. Záleží pak samozřejmě na vás, který si konkrétně zvolíte. Nezapomínejte na to, že co vyhovuje jednomu, nemusí vyhovovat druhému. Nicméně chybu neuděláte produkty ve formě želatiny, čistého kolagenu nebo různých multivitaminů. Tablety, kapsle i jiné doplňky stravy, které cílí na klouby, by kromě zmíněného kolagenu měly určitě obsahovat také vitaminy a minerály. Jmenovitě pak vitaminy C, E a skupiny B, selen nebo mangan, protože právě ty podporují správnou činnost kloubů.

SPORTOVNÍ KLOUBNÍ VÝŽIVA

Jistěže kloubní výživa není, podobně jako další doplňky stravy, samospásná, ale pokud patříte mezi aktivní sportovce, určitě se po nějaké porozhlédněte. Smysl má zejména pro preventivní užívání, abyste se vyhnuli bolestem či dalším potížím a udrželi své klouby pohyblivé. Kvalitní kloubní výživa by ve svém složení měla mít kolagen, chondroitin sulfát a glukosamin sulfát. Velmi často v něm pak najdete i MSM, omega-3 mastné kyseliny, vitamin C či různé bylinné výtažky. Konkrétních produktů najdete na trhu opravdu nepřeberné množství.

LÉKY NA BOLEST KLOUBŮ

Bolesti kloubů dokážou člověku nepěkně otrávit život. Určitě to znáte sami, stačí se špatně pohnout, a šup. Bolest zad, kyčlí nebo kolene je rázem na světě. Klasikou, kterou jistě máte i v domácí lékárně, jsou různé tablety s obsahem analgetických látek. V obchodech však dnes najdete i mnoho různých zklidňujících gelů nebo náplastí. Hřejivé gely dokáží ulevit jak od bolesti, tak pocitu napětí, a navíc jsou vhodné i pro časté použití. Náplasti pak fungují jako pří-

jmná lokální pomoc. Uvolňují napětí, a to jak po zvýšené fyzické námaze, tak při svalovém přetížení a revmatických potížích.

FIXACE BOLAVÝCH KLOUBŮ

Nejrůznější ortézy či bandáže vám také dokáží ulevit od bolesti. Aby vám však fixační pomůcka byla pohodlná a přinesla vám vytouženou úlevu, je potřeba ji správně vybrat. V první řadě omrkněte, z jakého materiálu je vyrobená – v ideálním případě by měla být nejen odolná vůči zápachu, ale také hypoalergenní. Dále si ohlídejte vhodnou velikost a variantu (pravá/levá) nebo to, jak se udržuje a zda ji můžete prát v pračce.

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



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



ORTOSERVIS

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

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

CITLIVÁ POKOŽKA

TRÁPÍ VÍCE NEŽ POLOVINU ŽEN. ALE ZDALEKA SE NEVYHÝBÁ ANI MUŽŮM.
CO ZA TÍM STOJÍ? GENETIKA, ŽIVOTNÍ STYL, PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM ŽIJEME, ZNEČIŠTĚNÝ
VZDUCH, KOUŘENÍ, ALKOHOL, STRES, NEVHODNÁ STRAVA,
ALE I PŘEMÍRA SLUNEČNÍCH PAPRSKŮ... PORADÍME, JAK SI ULEVIT.



Žijeme ve zrychlené době plné stresu, prachu, přidejme k tomu, že na jídlo mnohdy nemáme čas, a tak sáhneme po nějakém tom rychlém občerstvení, celý rok jsme v kanceláři pod umělým světlem a klimatizací a pak se s nadšením vrhneme k moři a snažíme se dohnat, co jsme promeškali. Do toho nějaká ta sklenička alkoholu, strach o naši budoucnost, pobyt ve městě plném prachu, a následky na sebe nenechají dlouho čekat. To vše se projeví na naší pleti. A čím jsme starší, tím více.

Pokožka nás svědí, pálí, je přesušená, napjatá, může brnět, či dokonce zrudnout. Stojí za tím narušená vnější vrstva kůže společně s přecitlivělými nervovými zakončeními. Ty dávají podnět k přehnané reakci na běžné vlivy. Že to znáte? Pak vítejte mezi citlivkáře.

CO CITLIVOST ZHORŠUJE?

- alkohol
- pálivé a kořeněné pokrmy
- stres
- pobyt ve znečištěném prostředí
- mráz či vítr
- sluneční paprsky
- střídání teplot
- nevhodná péče o pleť
- prací prášky

Citlivá pokožka se může projevit v každém věku. A tak zatímco jste zmlada mohla prakticky cokoliv, je možné, že nyní musíte být extrémně opatrná. Za zvýšenou citlivostí mohou stát i hormonální změny v průběhu ženského cyklu, ale i po porodu či po menopauze. U někoho se citlivost objeví v reakci na konkrétní spouštěč, jiného trápí prakticky neustále.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... citlivá nerovná se suchá? Citlivá pokožka postihuje stejně tak lidi s mastnou pletí. Citlivá kůže se může objevit i na dalších místech, jako jsou lokty, ramena, dekolt, hřbety rukou, kolena a také v intimních partiích. Není neobvyklé, že nás potrápí i ve vlasech.

POČASÍ

Pokožce nedělají dobře prudké změny počasí. Velké výkyvy teplot z přetopených místností do mrazu či naopak v létě klimatizace a následně šok slunečních paprsků. Cévy se roztahují, pleť rudne, svědí či pálí. Mráz způsobuje pnutí či pálení, sůl v moři silně štípe, při pobytu na slunci můžete cítit, jako by vám do pokožky někdo píchal jehličky... Co s tím? Snažte se vyvarovat extrémním výkyvům. Pomůže pokožku předem chránit vhodně zvolenou kosmetikou s vysokými UV filtry. Po koupeli ve slané vodě se hned osprchujte, co nejvíce se chráňte před mrazem a větrem. Promazávejte pleť, kdykoliv ucítíte pnutí, což se může stát také při pobytu v klimatizovaných prostorách.

ACH TA ŠPÍNA

Znečištěný vzduch není dobrý pro naše plíce ani pro pleť. Laicky řečeno jakýsi popílek ulpívá na povrchu kůže a dráždí ji. I když se vám to na první pohled třeba nezdá, právě znečištěný vzduch patří mezi silné alergeny. Vzhledem k tomu, že kůže zabírá asi 1,5m² těla, má co dělat, aby se s dávkou špinavého vzduchu vyrovnala. Co s tím? Dejte pokožce dovolenou, vyjeďte do čisté přírody, třeba na hory. Používejte kvalitní krémy, které vybudují kvalitní bariéru.

CHEMIE

Je všude kolem nás. Čisticí prostředky, prací prášky, barvy na vlasy, laky na nehty... Útočí na nás i tam, kde si to ani neuvědomujeme.

Nespojujme si tedy citlivou pokožku pouze s pletí na obličeji. Velká nálož míří na naše ruce, které denně mácháme při mytí nádobí atd. Ale extrémně může zareagovat i tělo, když ho navlékneme do nádherně čistého prádla. Co s tím? Používejte ekologické čisticí prostředky a prací prášky. Když budete manipulovat s chemickými látkami, navlečte si gumové rukavice. Poté ruce důkladně umyjte a nakrémujte vhodným přípravkem.

KOSMETIKA

Všimli jste si někdy složení kosmetických výrobků, které si mažete na pleť, nebo se jimi odličujete? Možná budete překvapená, jak dlouhý ten seznam je a jaké v sobě skrývá látky, které mnohdy nedokážete ani vyslovit. Běžný je glycerin, silikony, parabeny, různé parfemace... Ačkoliv jsou schválené a běžnému člověku neuškodí, citlivým lidem mohou přivodit potíže. Co s tím? Zaměřte se na přírodní či dětskou kosmetiku, která patří mezi ty nejcitlivější. Vám udělají dobře hojivé látky, jako je aloe vera, panthenol, rostlinné extrakty, které mají hojivé účinky. Skvělé jsou čistě přírodní produkty, jako je například bambucké máslo. Je velmi příjemné zahalit se jemným olejem, který se hezky roztírá a promašťuje. I zde ale platí, není olej jako olej. Vybírejte ty čistě přírodní. To vše platí také pro vlasovou kosmetiku. Uleví vám produkty s heřmánkem, měsíčkem lékařským, včelím voskem.

STRAVA

To, co dostáváme dovnitř, se projeví i navenek. Pálivé jídlo nejenže nás pálí, když „odchází“ z těla, ale často nám způsobí bolesti žlučníku, pálení žáhy, ale i kůže. Nezdravá strava, přidané látky atd. Nic z toho naší pleti neprospívá. Některým jedincům může citlivost zhoršovat lepek. Lidé s celiakií mohou být náchylní. Co s tím? Vyhněte se sladkostem i slaným pochutinám. Vyhněte se za zdravé tuky, jako je avokádo, olivový olej, ořechy..., mějte dostatečný přísun bílkovin, komplexních sacharidů, ale také ovoce a zeleniny. Omezte pikantní pokrmy, které obsahují látku kapsaicin, jež způsobuje právě pálivost. Dostatečně pijte, nejlépe čistou vodu. Tím pokožku hydratujete zevnitř. Zařadte do jídelníčku dostatek vitamínu C, A, B6 a B12. Doplněte zinek.

ŽIVOTNÍ STYL

Zkuste změnit životní styl. Všechno souvisí se vším. Pokuste se vyhnout dlouhodobému stresu. K tomu vám pomůže meditace, relaxace, jóga, ale i sport, který vyplavuje endorfiny, procházky v přírodě. Pobyt v klimatizovaných prostorách omezte na minimum. Přestaňte kouřit, kouření způsobuje stárnutí pleti. Eliminujte alkohol. Ten totiž rozšiřuje cévy, kvůli kterým pak pokožka zrudne. Navíc alkohol odvodňuje a kůži vysušuje.

PÁR RAD NA KONEC

- místo dlouhé koupele ve vaně plné vody a pěny se raději pouze sprchujte
- olejové báze pomohou na pokožce vytvořit ochranný film, a tak nedochází k dehydrataci
- vybírejte nedráždivé mycí gely bez parfemace
- zajímejte se o hypoalergenní produkty
- neodličujte se přípravky na bázi alkoholu
- při odličování buďte velmi citlivá, pleť jemně otírejte
- používejte odličovací gely
- pozor na peeling, tomu se zdaleka vyhněte
- důkladně a šetrně se odličujte, a to ráno i večer, nepoužívejte běžná mýdla, ale čisticí gel
- dostatečně hydratujte

DECLARÉ
SWITZERLAND

OBJEVTE SVĚT DECLARÉ,
ZNAČKY VYVINUTÉ SPECIÁLNĚ
PRO POTŘEBY CITLIVÉ POKOŽKY.

Dr.Max+

K ZAKOUPENÍ NA WWW.DRMAX.CZ.

INZERCE

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

4.-5. 10. 2024
PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA

PARTNER
WISDOM'S
COSMETICS

ZÁŠTITA
UNIE
KOSMETIK

ORGANIZÁTOR
MBF

MÍSTO KONÁNÍ
PVA
EXPO PRAHA

PARTNER PVA EXPO PRAHA
shopEX.cz

OFICIÁLNÍ VOZY
SKODA

Karolína Malíšová
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA

JAK NÁM PROBIOTIKA A PREBIOTIKA POMÁHAJÍ

PROBIOTIKA A PREBIOTIKA - DVA POJMY, KTERÉ SE V POSLEDNÍCH LETECH ČASTO SKLOŇUJÍ, A TO ZEJMÉNA V SOUVISLOSTI S NAŠÍM STŘEVNÍM MIKROBIOMEM. JAKÝ JE MEZI NIMI VLASTNĚ ROZDÍL A ČÍM VŠÍM JSOU NEJEN PRO NAŠE STŘEVA, ALE I CELKOVÉ ZDRAVÍ PROSPĚŠNÁ?



PROČ JE KONDICE STŘEV TAK DŮLEŽITÁ

Máte pevnou vůli cvičit, dostatečně spíte, dopřáváte si kvalitní, vyváženou stravu, a přesto se necítíte zcela fit? Na vině může být váš imunitní systém. A ten podle posledních výzkumů až z 80 % sídlí v našich střevech. Chcete-li tedy svou obranyschopnost co nejvíce posílit, zaměřte se právě na svá střeva. Jedině tak budete schopni účinně čelit nejen průjmům či zácpě, ale i alergiím, či dokonce různým autoimunitním onemocněním.

STŘEVA JSOU ZÁKLADEM ZDRAVÍ

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

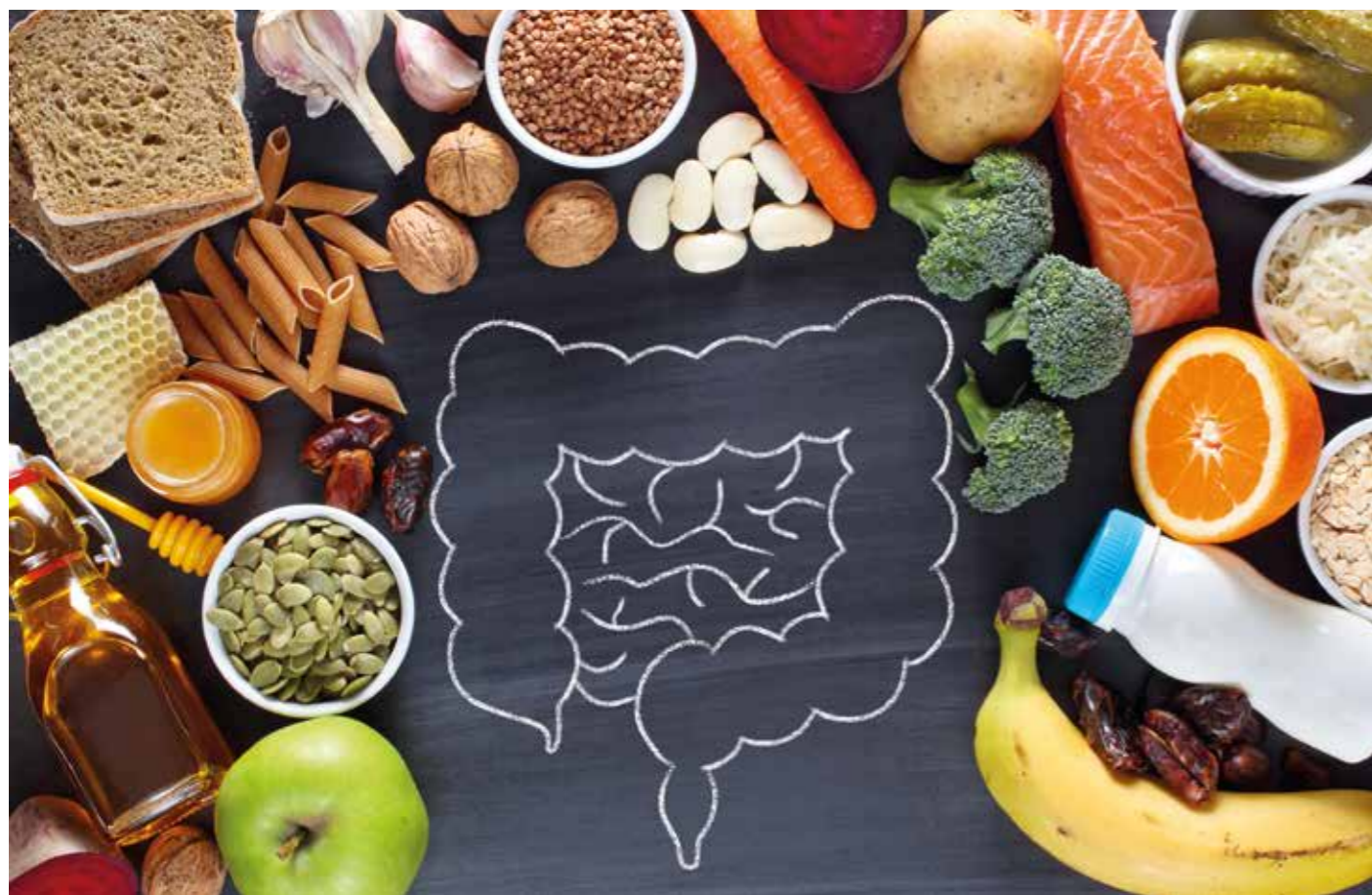
CO VŠE OVLIVŇUJE STŘEVNÍ MIKROBIOM

Lidská imunita je komplexní systém, do jehož největších tajemství ještě medicína zcela nepronikla. Její činnost neřídí jeden konkrétní orgán, ale naopak spolupracuje řady center různě roztroušených v organismu. K těm nejvýznamnějším „centrálám“ imunity patří kostní dřeň, brzlík, lymfatické uzliny, slezina, a především střevo. Význam střev pro naši obranyschopnost tkví konkrétně v koloniích střevních bakterií, jimž souhrnně říkáme střevní mikrobiom či střevní mikroflóra. Jako mikrobiom (někdy též holobiom) označujeme soubor mikroorganismů, které sídlí v celém našem těle a čítají přibližně 100 bilionů maličkých organismů. Konkrétně střevní mikrobiom se pak logicky nachází ve střevech. Čítá až 500 různých druhů bakterií, které nejen tráví přijatou potravu, ale také absorbují vitamíny a minerály či zabírají pronikání toxinů do krevního oběhu. Střevo přitom ale

produkuje i nejrůznější buňky či prtilátky, které přímo ovlivňují naši imunitu, a tvoří se tu i látky jako hormony a transmittory (např. serotonin), které mimo jiné ovlivňují naši náladu či celkový psychický stav. Vědecké studie z nedávných dob přitom přinášejí důkazy o tom, jak skutečně významnou roli střevní bakterie v imunitním systému hrají. Například studie odborníků z kalifornského Caltechu z roku 2014 ukázala, že přítomnost střevní mikroflóry výrazně ovlivňuje vývoj bílých krvinek a jejich počet usazený v kostní dřeni a ve slezině. Laboratorní myši prostě střevní mikroflóry měly jednoduše v těchto centrech mnohem méně bílých krvinek než myši se standardním střevním mikrobiomem. Jak říká mikrobiolog RNDr. Petr Ryšávek, ve střevech se totiž vytváří 70 % naší imunity. Už tisíce let žije lidský organismus s bakteriemi v určité symbióze, která funguje na základě promyšleného mechanismu – bakterie vysílají signály a ty řídí kromě jiného obranný systém našeho těla. Spousta nemocí je důsledkem poruchy imunitního systému a u naprosté většiny nemocných lze pozorovat poškozený střevní mikrobiom. Ve střevech zdravého člověka žije až tisíc bakteriálních druhů, kdežto například u pacienta, který prodělal antibiotickou terapii, to mohou být jen tři sta. Jakmile se střevní bakterie dostanou do nerovnováhy, spouští se v těle řada negativních procesů. Důsledkem jsou nespecifické střevní záněty, atopické ekzémy, Crohnova choroba, autoimunitní onemocnění, ale taky cukrovka typu 2, chronická únava nebo deprese.“

JAK POZNAT, ŽE MÁTE PROBLÉM

Jakmile se vlivem stresu, nevhodné potravy, častého užívání antibiotik apod. naruší střevní stěna, mluvíme o propustnosti střev. Škodlivé bakterie, toxiny či natrávená potrava tak mohou dostat do krevního řečiště a způsobit záněty kdekoli v těle. Logicky pak dochází i ke zhoršenému vstřebávání živin, vitamínů



INZERCE ▼

GENERICA®

JEDINEČNÁ KVALITA PROBIOTIK



BIO LAC BABY DROPS 6 ml

Patentovaná metoda mikroenkapsulace - významně zvyšuje životaschopnost kultur v trávicím traktu.

zlepšuje přežití • zvyšuje jejich pozitivní účinky • zlepšuje stabilitu kmenů v hotovém výrobku • **umožňuje používat nižší koncentraci** kmenů díky silné gastrorezistenci takto obalených buněk • lze **uchovávat při pokojové teplotě i po otevření** • výroba v GMP kvalitě – tzn. jako léčiva • od narození

BioLac Baby drops neobsahují konzervační látky, umělé sladidla ani přidané barviva. Vyrábí Probiotal S.p.A, Itálie – společnost zaměřená na výzkum, vývoj a výrobu aktivních kultur ve spolupráci s Generica, s.r.o.

Výrobek byl posouzený a schválený Českou pediatrickou společností

PROBICUS SOS cps 15/30

Doplňek stravy Probiucus® SOS pro kvalitní trávení. Je vhodný i při užívání antibiotik nebo na cestách. Má příznivý vliv na celkový zdravotní stav člověka.

Jedinečná kombinace pro širší spektrum účinku:

Saccharomyces boulardii – zdraví prospěšná kvasinka • **4 kmeny** živých lyofilizovaných bakterií mléčného kvašení rodu Lactobacillus a Bifidobacterium – na doplnění normální střevní mikroflóry • **fruktooligosacharidy** – prebiotická vláknina – slouží jako výživa pro přátelské střevní bakterie • **zinek** – přispívá ke správnému fungování imunitního systému • **od 3 let**



PROBICUS PREMIUM cps 15/30

Vyvážená kombinace 5 vzájemně kompatibilních kmenů živých lyofilizovaných bakterií mléčného kvašení rodu Lactobacillus a Bifidobacterium.

fruktooligosacharidy (prebiotická vláknina) • **vitamin B6** • počet živých bakterií je garantovaný do konce doby expirace • příznivě působí na celkový organismus člověka • **vhodný při užívání antibiotik**, cestování či běžných zaživacích potížích • **vitamin B6** přispívá ke správnému fungování imunitního systému a ke snížení vyčerpání a únavy

*Časté užívání léků
(např. antibiotik, ale
i aspirinu či ibuprofenu)
vede k bakteriální
nerovnováze
ve střevech.*



a minerálních látek, což se logicky projeví na celkové kondici. Propustnost střev se nezdá projevuje třeba potravinovými alergiemi, chronickou únavou, kožními potížemi, zhoršenou kvalitou spánku, či dokonce depresemi.

To, že je s vašimi střevy něco v nepořádku, většinou poznáte i sami, a sice podle kvality stolice. Střevní dysbióza se totiž často projevuje průjmy, nebo naopak zácpou. Jako průjem přitom označujeme nutkavou řídkou stolicí, při níž zavítáme na toaletu častěji než třikrát denně. Zácpa je naopak tuhá a suchá stolice, která přichází méně než jednou za tři dny. Obojí je ale známkou toho, že váš mikrobiom není zrovna v tom nejlepším stavu. Zdravá stolice by měla mít hnědou barvu, být dobře tvarovaná a snadno odcházet z těla, a sice jednou až třikrát za den.

ČÍM SVÝM STŘEVŮM ŠKODÍTE

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

DEJTE POZOR NA LEPEK A LAKTÓZU

Potravinové intolerance jsou velmi často výsledkem střevní dysbiózy a mohou vznikat i v souvislosti se syndromem propustných střev. Po konzumaci určitých potravin se pak objevují potíže jako nadýmání, bolesti břicha či kašovitá stolice až průjem. Častokrát je příčinou lepek či laktóza, které kromě trávení mohou ovlivnit i stav pokožky. Ojedinelé není podráždění projevující se svěděním či zarudnutím, ale i ekzémy nebo akné. Potíž je ale v tom, že se tyto kožní projevy mohou objevit až x dní po konzumaci lepku a laktózy. Spolehlivým vodítkem pak může být tzv. eliminační dieta, při níž minimálně na 3 týdny vynecháte potenciálně škodlivé potraviny. Poté je začnete postupně opět zavádět (každých pár dní jednu), abyste měli čas zhodnotit, v čem může vést problém.

S LEKTINY BUĎTE OPATRNÍ

Důvodem, proč jsou vaše střeva v nerovnováze mohou být i tzv. lektiny. Jedná se o skupinu rostlinných bílkovin (lepek je pouze

jednou z nich), které mohou způsobovat nejen střevní potíže, ale i obezitu či autoimunitní nemoci. Na lektiny jsou přitom bohaté tolik propagované celozrnné výrobky, rýže natural, luštěniny, ořechy, veškerá semínka a ořechy, ale i lilkovitá zelenina jako rajčata a papriky. Neznamená to ale, že tyto potraviny musíte ze svého jídelníčku zcela vyřadit. Lektiny se totiž ničí varem, fermentací a klíčením, respektive i namáčením.

PRO- A PREBIOTIKA PRO POSÍLENÍ IMUNITY

Ačkoliv mají probiotika a prebiotika tak podobné názvy, jedná se o dva značně rozdílné pojmy. Spojuje je ale to, že přispívají ke správné činnosti střev a současně jsou zcela nepostradatelná pro naši imunitu. Pojem „pro-biotika“ se do češtiny překládá jako „pro život“ a označuje živé mikroorganismy, které mají pozitivní přínosy pro svého hostitele. Jako „pre-biotika“ pak označujeme látky, které jsou pro tyto bakterie výživou.

CO JSOU TO TA PROBIOTIKA

Probiotika jsou živé organismy, konkrétně bakterie patřící do skupiny bakterií mléčného kvašení. Pro naše tělo mají celou řadu benefitů. Nejenže příznivě ovlivňují peristaltiku ve střevech, ale také zde podporují vstřebávání živin z potravy a zlepšují odolnost organismu vůči působení škodlivých vnějších vlivů. Pakliže budete mít ve střevě dostatek prospěšných bakterií, bude vaše tělo schopnější odolávat bakteriím, virům i infekcím. Bude lépe chráněno před alergiemi či atopií, a navíc se vám bude snáz hubnout, trápí-li vás nějaká nadbytečná kila.

DVA TYPY HODNÝCH BAKTERIÍ

Probiotika mají jednak pasivní a jednak aktivní funkci. Pasivně zlepšují prostředí žaludku, tenkého a tlustého střeva, a to spíše v krátkodobém horizontu. To platí třeba v případě, že jste nemocní a užíváte antibiotika, která mají negativní vliv na skladbu střevních bakterií. Naopak aktivně probiotika ovlivňují celé metabolické procesy v těle. Nejenže posilují imunitu, o čemž už byla řeč dříve, ale také slouží jako prevence respiračních onemocnění, snižují riziko rakoviny a pomáhají eliminovat systémový zánět v těle.

SLOUŽÍ NEJEN TĚLU, ALE I DUŠI

Ačkoliv probiotika především pomáhají našim střevům s trávením potravy a podporují jejich celkové zdraví, potažmo imunitu, plní v organismu i další nezastupitelné úkoly. Možná

Podpořte svá střeva přírodní cestou

Vyzkoušejte
pečlivě vybrané
produkty z celého
světa po jednou
střechou



 **salveo**
PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Objednávejte na: www.salveo.cz

Nebo nás navštivte na adrese: Vinohradská 1999/110, Praha 3

se to nezdá, ale poměrně značný vliv mají i na činnost našeho mozku nebo to, jak se celkově cítíme. Střevní bakterie totiž dost úzce ovlivňují tvorbu a regulaci hormonů, zejména inzulinu a leptinu, a rovněž produkují neurotransmitery, ať už serotonin, dopamin, či GABA, které mají na svědomí to, jakou máme aktuálně náladu.

HODNÉ BAKTERIE V TABLETÁCH

Mezi nejlépe dostupné tablety s obsahem probiotik, které seženete v každé lékárně, patří laktobacily, bifidobakterie nebo bakterie rodu Bacillus. Laktobacily jsou bakterie, které produkují kyselinu mléčnou a likvidují patogenní mikroorganismy. Užívají se jednak na dráždivý tračník či dětské koliky a jednak při borelióze, vaginálních zánětech či infekcích močových cest. Bifidobakterie jsou mikroby, které tráví vlákninu a komplexní sacharidy, jejichž trávení by bez nich bylo pro střeva značně náročné. Kromě zácpy vám je lékař doporučí i na průjem, ať už jsou způsobené rotaviry, nebo užíváním antibiotik. A konečně se dostáváme k bakteriím Bacillus, které je vhodné užívat při syndromu dráždivého tračníku, revmatoidní artritidě, nadýmání nebo zácpě.

CO JEDNOMU PROSPÍVÁ, DRUHÉMU VADÍ

Každý člověk má zcela originální skladbu mikrobiomu. A je tak logické, že na každého budou různá probiotika působit jinak. Zatímco jedny konkrétní kapsle udělají někomu dobře, jinému člověku naopak mohou způsobit trávicí potíže. Největší problémy po požití probiotik obvykle nastávají u lidí trpících histaminovou intolerancí, nějakou alergií či kožními potížemi. Mohou totiž vzhledem k přítomnosti škodlivých bakterií ve střevě působit negativně a podnítit další tvorbu histaminu, čímž zdravotní potíže ještě zhorší. Dřív, než si tedy pořídíte nějaké kapsle, je vhodné vše konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem.

POTRAVINOVÉ ZDROJE PROBIOTIK

Probiotika se řadí mezi bakterie mléčného kvašení, a logicky je tak najdeme v zakysaných mléčných výrobcích, mezi něž patří kefíry, acidofilní mléko či jogurty. Takového potraviny by měly být součástí našeho každodenního jídelníčku, a to proto, že kromě probiotik obsahují i vitaminy B12 a K, vápník, hořčík či esenciální aminokyseliny. Mnoho lidí dnes ale trpí laktózovou intolerancí či alergií, a nemůže si proto mléčné výrobky dopřávat. Skvělou alternativou, vhodnou navíc i pro vegany, pak je kvašená zelenina neboli pickles, dále kombucha, tempeh, miso nebo klasické kysané zelí.

PROBIOTIKA POTŘEBUJÍ UŽ DĚTI

Kojené děti mají ve střevě probiotických bakterií více než děti, které jsou krmeny sunarem. Je u nich tedy nižší riziko, že budou trápit zažívací potíže. Ať už nadýmání, průjem, nebo bolesti břicha. U větších dětí probiotika výrazně posilují činnost imunitního systému a podporují vstřebávání živin z přijaté potravy. Jsou pro ně vhodné také při kožních potížích či alergiích, protože právě jejich vznik bývá často dávat do souvislosti se střevním mikrobiomem. Pro úplně nejmenší miminka jsou vhodné probiotické kapky, které mohou děti užívat už od dvou týdnů. Větším dětem se doporučují laktobacily, a to zejména při podávání antibiotik, nebo cucavé pastilky, které podporují imunitu.

KDY SE UŽÍVÁNÍ PROBIOTIK ROZHODNĚ VYPLATÍ

Probiotika je vhodné užívat nejen při brání antibiotik, ale i týden poté, jelikož v této době je střevní mikroflóra stále oslabená. Dále jsou výborná při kožních plísňových onemocněních, kandidóze (ať už v zažívacím ústrojí, na sliznici úst, nebo na pohlavních orgánech), při snížené imunitě nebo diabetu I. i II. typu. Doporučují se ale i těhotným ženám, při zánětech



PODPORUJI SVOU IMUNITU

s patentovanými českými probiotiky

ProbioLact

- výsledek výzkumu české biotechnologické společnosti
- revoluce na trhu s probiotiky
- bakterie ve formě ochranné a podpůrné vrstvy tzv. biofilmu
- vhodné i pro vegany a vegetariány
- jediná probiotika s biofilmem na trhu
- až 10 miliard přátelských bakterií v denní dávce



ProbioLact

Optimalizovaná kombinace ústních a střevních probiotik s vitamínem D v cucavé tabletě s příchutí vanilky a citrónu

- + pro posílení imunity
- + pro obnovení ústního a střevního mikrobiomu
- + pro ty, kteří neradi polykají tablety
- + pro dospělé a děti od 3 let

60 tablet **favea**

doplněk stravy se sladidlem **favea**

favea

pro vaše zdraví



www.faveaplus.cz

močového měchýře nebo při snižování hladiny cholesterolu. Dobře vám udělají i při laktóзовé intoleranci či alergii a podpoří správnou činnost střev – nejen při zácpě, či naopak průjmů, ale i při dráždivém tračníku, kvasné či hnilobné dispepsii nebo při Cronhově chorobě.

PREBIOTIKA JAKO VÝŽIVA PRO BAKTERIE

Aby probiotika zůstala v našem zažívacím ústrojí a dobře prospívala, je třeba je krmit. A jako výživa pro probiotika slouží takzvaná prebiotika. Vytvářejí ve střevech podmínky, které jsou vhodné pro přežití, správnou aktivitu a další růst probiotik. Jejich zdrojem jsou nestravitelné sacharidy, které v nezměněné podobě procházejí celým naším zažívacím traktem. Podporují trávení, a to tím, že stimulují zdravou činnost střev, pomáhají přátelským bakteriím produkovat živiny a zlepšují vstřebávání některých vitaminů ze stravy. Kromě česneku a cibule je najdete také v banánech, jablčných slupkách, pórku, chřestu, fazolích či dalších luštěninách.

NEJPROSPĚŠNĚJŠÍ JSOU DOHROMADY

Protože se probiotika a prebiotika svými účinky skvěle doplňují, úplně nejlíp uděláte, pokud je budete konzumovat dohromady – doplňky stravy obsahující pre- i probiotika označujeme jako synbiotika. Zaprvé tím zlepšíte své trávení, čímž omezíte potíže jako nadýmání či plynatost, a zadruhé podpoříte vstřebávání živin z potravy. Budete se cítit čilejší, budete mít více energie, a navíc značně snížíte riziko kardiovaskulárních onemocnění či vysokého cholesterolu.

PROBIOTIKA PRO MAMINKY A KOJENCE

Samostatnou kapitolu tvoří probiotika ve výživě těhotných a kojenců. Položme si otázku: „Mohou mít probiotika a prebiotika v mateřském mléce vliv na imunitu?“

Ano. Uvádí se, že 70 % imunitního systému se nachází ve střevě. Probiotika a prebiotika jsou pro děti zásadní. Děti, které jsou kojeny využívají pro jejich tvorbu unikátní složení mateřského mléka. Ale co děti, které nemůžou být krmeny mateřským mlékem třeba ze zdravotního důvodu maminky? I nekojené děti by měly mít vyváženou a fyziologicky správnou mikroflóru na bázi bifidobakterií laktobacilů. Výrobci umělé kojenecké výživy se snaží, aby formule napodobovala fyziologické vlastnosti mateřského mléka. Trendem posledních 20 let je přidávání prebiotik i probiotik, přičemž současný biotechnologický pokrok umožňuje přidávání i struktur

oligosacharidů mateřského mléka, které jsme do nedávné doby vůbec neuměli vyrobit.

A JAK MOC DŮLEŽITOU ROLI HRAJÍ VE VÝŽIVĚ NASTÁVAJÍCÍCH MAMINEK?

Výživa ženy musí být pestrá a vyvážená. Podpořena zdravým životním stylem. Existují období, kdy se žena na těhotenství připravuje, je těhotná nebo kojí. Těmto obdobím je potřeba věnovat zvláštní pozornost, protože během této doby má žena proměnlivé nároky. Její výživa může být podpořena doplňkem stravy, třeba ve formě vitaminů nebo minerálů. V období před těhotenstvím potřebuje žena získat zásoby, aby je mohla odevzdávat dítěti. V těhotenství zas živí dva – sebe a dítě. Pro tato období jsou vhodné prenatální suplementy obohacené železem, hořčíkem, kyselinou listovou, vitaminem D, zinkem a selenem. Postnatální suplementy jsou určeny pro období kojení, kdy žena potřebuje doplnit živiny, které vydává na tvorbu mateřského mléka.

NEZAPOMEŇTE NA PROBIOTICKÉ TAMPONY

Zvláštní kapitolu tvoří probiotické tampóny. Více než dvě třetiny českých žen pravidelně trpí vaginálními záněty, které jsou doprovázené nepříjemným pocitem svědění, pálení a výtokem. Jednoduchým a přirozeným prostředkem, jak obnovit rovnováhu vaginální mikroflóry, je pravidelné používání probiotických tampónů. Nejen, že tak ženy předejdou infekcím, ale zároveň se budou cítit pohodlně i během menstruace. Zdraví ženy je i otázkou zdravé vaginální mikroflóry, která obsahuje zdravé prospěšné bakterie zvané laktobacily - bakterie mléčného kvašení. Právě tyto bakterie chrání ženské tělo před vnějšími agresivními mikroorganismy, které mohou být příčinou různých infekcí. Počet laktobacilů může být snižován např. užíváním antibiotik, tabákem, nadměrnou nebo nevhodnou intimní hygienou, hormonálními změnami, nadměrným stresem, nošením syntetického nebo těsného oblečení, koupáním v bazénech, pobytem v saunách, ale i nechráněným sexem. Probiotické tampóny, obsahují laktobacily – bakterie mléčného kvašení, které jsou lidského původu a patří mezi nejčastější kmény, nacházející se v přirozené zdravé poševní mikroflóře. Především během menstruace je vaginální mikroflóra obzvláště nestabilní a zvyšuje se její pH. To vyhovuje rizikovým mikroorganismům, které se stávají biologicky aktivními a rizika rozvoje zánětu stoupají až pětinašobně. Právě tehdy je vhodné dodat chybějící laktobacily prostřednictvím probiotických tampónů.

ellen[®]
PRO INTIMNÍ ZDRAVÍ



Probiotické
menstruační
tampóny
pro vaši luxusní
intimní péči.

POMÁHAJÍ
UDRŽOVAT
SPRÁVNOU
MIKROFLÓRU
V POCHVĚ



Řešení 2 v 1 - patentovaná směs probiotických bakterií Lacto Naturel[®] v menstruačních tampónech.

Tampóny s vysokou kvalitou menstruační ochrany, navíc s probiotickými bakteriemi, které pomáhají udržovat správnou vaginální mikroflóru. Unikátní způsob aplikace přátelských bakterií ve chvíli, kdy je Vaše intimní oblast nejvíce ohrožena - během menstruace. **Zakoupíte ve své lékárně.**



www.ellentampony.cz

VITÁLNÍ HOUBY NA PODZIMNÍ SPLÍN

OPAKUJE SE VÁM KAŽDÝ ROK STEJNÝ OBRÁZEK? ÚDEREM PODZIMU PŘICHÁZÍ SPLÍN, ÚNAVA A DEPRESIVNÍ NÁLADA? „NAORDINUJTE“ SI LETOS VITÁLNÍ HOUBY. UTÍŠÍ MYSL, ZLEPŠÍ SPÁNEK I NÁLADU.

Sotva skončí letní prázdniny, po hlavě se vrháme do klasického hektického koloběhu práce, škola, rodina, domácnost. Přidejme k tomu zhoršující se počasí, zkracující se dny... To vše nám na náladě nepřidá. Co se ale přidá, je únava, stres, neklid, špatný spánek. Na nějaký odpočinek není čas.

A tak není divu, že se potýkáme s přidruženými obtížemi a začneme se motat v bludném kruhu. Hlava se přetěžuje čím dál víc, nálada se zhoršuje, propady jsou větší. Stres se v těle projevuje bušením srdce, zhoršenou imunitou, kdy nás každou chvílí skolí viróza, zažívacími potížemi, ale třeba i „rozházenými“ hormony. To jsou však jen lehčí příznaky, které kolikrát přehlídíme nebo utlumíme nějakou tou tabletkou, která neřadoucí projevy potlačí.

Jenomže naše tělo si pamatuje. Brání se extrémní zátěži. A pak mu dojdou síly, čímž si můžeme přivodit vážnější onemocnění, které může silně zasáhnout do našeho života. Zbrzděte tedy včas. Vsaďte na přírodní cestu. Zklidněte svou mysl prostřednictvím vitálních hub. Jsou to houby, které pro své kladné vlastnosti používají už tisíce let v tradiční čínské medicíně. Obsahují spoustu živin, antioxidantů a mnoho látek, které podporují imunitu. Což právě na podzim uvítáte. Jenomže vitální houby toho umí daleko víc. Dokážou významně ovlivnit naši psychiku. Podporí psychickou odolnost. Podporují schopnost vypořádat se se stresovými situacemi a zvládnout různé změny. Skvěle funguje například Cordyceps, Reishi, Coriolus, Maitake, pornatka (Poria) či Hericium.

CORDYCEPS

Potřebujete dobít energii? Pak Cordyceps vám bude skvělým pomocníkem. Mezi vitálními houbami je v tomto ohledu absolutní TOP. Posiluje vitalitu a psychickou pohodu. Pomůže lépe zvládat stres a nadměrnou zátěž, vypořádat se s depresivní náladou, vyčerpáním, úzkostmi i fobiemi. Posiluje naši vůli a sebedůvěru. Chválí si ho lidé s únavovým syndromem či při stavu vyhoření. Při jeho užívání se vám zlepší nálada, budete lépe spát, získáte elán a chuť do života. Lépe se vypořádáte se smutkem, žalem a zase se začnete radovat.

REISHI

Označuje se za královnu vitálních hub. Je totiž univerzální. Posiluje psychiku, pocit jistoty, funguje při vnitřním neklidu a psychické labilitě. Podporuje myšlení. Vyrovňuje emoční nerovnováhu, ulevuje od úzkostí, depresí, pomáhá zbavit se strachů, zlepšuje spánek. Napomáhá také vyrovnat se s různými rychle se měnícími podmínkami.



Cordyceps posiluje vitalitu a psychickou pohodu. Pomůže lépe zvládat stres a nadměrnou zátěž, vypořádat se s depresivní náladou, vyčerpáním, úzkostmi i fobiemi.



INZERCE ▼

IMUNITA DĚTÍ

Podpořte imunitu svých dětí.



Vyrobeno v kraji Polických stěn

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

MycoMedica[®]
vitální houby

www.MycoMedica.cz

HERICIUM

Korálovec ježatý je báječná vitální houba, která se osvědčuje při potížích, jako je demence, Alzheimer, Parkinson, roztroušená skleróza apod., jež souvisejí s nervovým systémem. Je vhodná i při somatických potížích, stresech a emoční dysbalanci. Podporuje soustředění, ulevuje při napětí, depresích, zklidňuje výbušnost, snižuje podrážděnost a zlepšuje náladu. Podporuje paměť a soustředění, což oceníte při učení.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... existuje studie, podle které korálovec ježatý zvyšuje schopnost zamilovat se?

Mějte ale na paměti, že vitální houby nejsou samospasitelné. Zásadně vám pomohou a podpoří vaše rozhodnutí žít v rovnováze. Ale musíte sami nalézt a odstranit příčinu vašich potíží a psychické labilit.

Myslete tedy na sebe. Dobře spěte, sportujte, správně se stravujte a nezapomínejte také odpočívat. Chodte do přírody, smějte se, setkávejte se s přáteli a snažte se eliminovat stres. Dělejte si radost, věnujte se smysluplné činnosti...

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI

Vitální houby uznává i západní medicína. V druhé polovině minulého století bylo provedeno mnoho klinických studií a výzkumů, které daly za pravdu starým Číňanům. Ukázaly jejich pozitivní vlastnosti, jako je podpora imunitního či nervového systému. Zjistilo se, že jsou dobrou prevencí rozvoje civilizačních onemocnění. Obsahují množství pro lidský organismus blahodárných látek. Pokud se dobře kombinují, mohou významně podpořit naše zdraví. Ať už se na ně díváte západní, nebo východním pohledem, jedno je jasné. Udělají vám dobře a dodají vám tu pravou vitalitu.



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



Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost - imunitní systém.
Doplněk stravy.

MycoMedica[®]
vitální houby

www.MycoMedica.cz

Co dokáže telemedicína

S JEJÍ POMOCÍ MŮŽETE Z POHODLÍ DOMOVA ŘADU ZDRAVOTNÍCH OBTÍŽÍ NEJEN KONZULTOVAT, ALE I ŘEŠIT!



K doktorovi chodí Češi výrazně více než v okolních zemích. A také o mnoho častěji, než by bylo nutné. Podle údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky, Češi zdaleka předbíhají obyvatele ostatních evropských zemí v četnosti návštěv zdravotnických zařízení. A kromě toho, že jim tam hrozí šíření infekčních nemocí, tím zbytečně zatěžují systém, který se musí připravovat na zvyšující se poptávku po lékařské péči související se stárnutím populace. Mnohé zdravotní obtíže jde nejen konzultovat, ale i řešit na dálku. Využívání telemedicínských nástrojů by tedy mohlo být cestou, jak zdravotnictví do budoucna zefektivnit.

„Telemedicína je poměrně moderní odvětví, u kterého vůbec není otázkou, zda se uplatní, ale jak rychle,“ říká v rozhovoru vedoucí lékař společnosti Meddi hub Ondřej Tefr.

O čem se vlastně bavíme, když dnes mluvíme o telemedicině?

Na prvním místě je to komunikace, tedy distanční spoje-

ní mezi pacientem a lékařem, ať už formou hovoru, chatu nebo videohovoru. To vlastně není žádná novinka, děje se to už dlouhou dobu. Lékaři se svými pacienty komunikují na dálku třeba prostřednictvím Skypu nebo přes Messenger, tyto kanály ale nejsou zabezpečené. Technologické nástroje by proto měly nabízet bezpečné prostředí pro komunikaci a efektivní sdílení zdravotních dat. Naše aplikace Meddi app toto nabízí.

Jaké telemedicínské nástroje mohou využívat praktičtí lékaři, jako jste vy?

Myslím, že hlavní výhodou pro praktické lékaře je sjednocení různých komunikačních kanálů. Pacienti se například mohou sami objednat na konkrétní výkony namísto toho, aby se marně snažili dovolat do ordinace. Nebo pošlou přes telefon žádost o předepsání léků, které pravidelně užívají. Doktor si pak na konci své ordinace může vyhradit nějaký čas na to, aby tyto žádosti a zprávy vyřídil, což je pro něj a pacienty mnohem efektivnější než rušivé telefonáty v průběhu ordinace doby.

Nesvádí možnost chatovat si s doktorem naopak k tomu, že ho pacienti budou zahlcovat zbytečnými požadavky a dotazy?

Je rozhodně horší, když se nemocní lidé trmácí do ordinace třeba hodinu tramvají, kde mohou nakazit ostatní, pak sedí hodinu v čekárně a nakonec se dozví, že mají pár dní ležet doma a dodržovat klid. To se mohli dozvědět během několika minut na dálku. Naše aplikace Meddi app navíc funguje tak, že pacient zadá požadavek, ale komunikaci zahajuje a řídí lékař.

Co vše aplikace Meddi app dokáže?

Nabízíme možnost konzultací s lékařem, buď tím vaším, pokud je v aplikaci zaregistrovaný nebo s naším lékařem ve službě. Tam garantujeme spojení pacienta s lékařem do 30 minut. V průměru se ale v současné době doba, kterou čekáte na odezvu lékaře, pohybuje okolo 6 minut. Pokud tedy máte nějaký zdravotní problém, který potřebujete urgentně řešit, spojte se s naším lékařem a ten s vámi záležitost buď vyřeší a zašle vám lékařskou zprávu, případně i eRecept a nebo vám doporučí osobní návštěvu lékařského zařízení. Aplikace toho ale dokáže mnohem více, od sdílení lékařských informací až po orientační měření krevního tlaku a dalších zdravotních hodnot s využitím funkce BioScan. Ta umožňuje orientační dálkové měření fyziologického stavu pomocí naší aplikace a čelní nebo hlavní kamery chytrého telefonu - tedy pomocí digitální fotopletykografie. Toto měření je určeno k podpoře zdravého životního stylu, péče o vlastní fyzickou a duševní pohodu a pro dosahování uspokojivějších sportovních výsledků. V aplikaci nově naleznete nutriční poradenství a psychology.

Jak si aplikace stojí u pacientů?

V současné době máme v aplikaci zaregistrovaných více než 400 000 pacientů a v loňském roce jsme ošetřili přes sto tisíc lidí. Například jen o vánočních svátcích to byly téměř 4 000 případů, čímž jsme pomohli odlehčit přeplněným pohotovostem. Nově mohou naše služby zdarma využívat všichni občané Jihočeského kraje, kde kraj spustil projekt s názvem jihočeská pohotovost. V rámci této služby mají občané kraje přístup k neomezenému počtu konzultací zdarma v průběhu následujícího roku. Projekt se těší velkému zájmu, jen v prvním týdnu se zaregistrovalo více než 14 000 uživatelů. Kromě toho spolupracujeme s mnoha firmami, které aplikaci pořizují



pro své zaměstnance a jejich rodiny a také s lékařskými zařízeními, kterým aplikaci upravujeme na míru. Jde například o Masarykův onkologický ústav nebo Ústav pro matku a dítě v Podolí, kde jsme v rámci pilotního projektu testovali distanční prohlídky pro nastávající maminky.

V jakých oborech má telemedicína potenciál?

Určitě to je léčba různých chronických onemocnění u pacientů, které je třeba dlouhodobě monitorovat. Třeba u diabetu nebo chronických srdečních selhání. U takových pacientů je důležité udržet jejich motivaci k léčbě a digitální technologie k tomu poskytují skvělé nástroje. Dalším oborem, kde se velmi pravděpodobně bude telemedicína rozvíjet, je psychiatrie.

Co u nás aktuálně nejvíce brzdí rozvoj telemedicíny?

Mezi hlavní faktory patří určitě konzervativní přístup některých zdravotníků. I ve společnosti panuje určitá nedůvěra k distančnímu zdravotnictví obecně. Pak jsou tu ještě nedořešené legislativní otázky. Pokud mají lékaři bezpečně ordinovat na dálku, tak musí být jasně definovaná kritéria, která jim poskytnou oporu. Všichni zdravotníci musí mít k dispozici nástroje, které tato kritéria splňují. Měli by je mít k dispozici zdarma, protože zdravotnímu systému to přinese mnohonásobně vyšší úspory. Další důležité téma je samozřejmě financování, protože v tuto chvíli jsou úhrady pro telemedicínu ještě neukotvené a mnohé úkony pojišťovny neproplácí. Proč bych jako lékař měl na dálku dělat práci, za kterou nedostanu zaplacenou? Naše nástroje zatím používají nadšenci, kteří je testují a věří, že časem za ně úhrady vzniknou. Bude to ale ještě náročná cesta, protože každá změna bolí.

POSILUJEME IMUNITU NA PODZIM

S PODZIMEM SE HLÁSÍ O SLOVO TAKÉ NACHLAZENÍ, VIRÓZY A DALŠÍ ZDRAVOTNÍ NEDUHY.
JAK S NIMI ZATOČIT? NEBO JEŠTĚ LÉPE JAK JIM PŘEDEJÍT? PEVNOU IMUNITOU.

Není to nic neobvyklého. Zatímco léto jsme přežili ve zdraví, plní energie, děti jako mávnutím proutku opustil kašel, rýma a díky pobytu u moře se často zmírnily i alergie, s nástupem podzimu všechno udeří v plné míře a nás skolí chřipka nebo nachlazení.

Může za to zhoršující se počasí, více času tráveného uvnitř budov, málo pohybu, školní kolektiv, v němž se bacily šíří velmi rychle, ale i stres z pracovních povinností. To vše oslabuje náš organismus.

A tak je běžné, že děti jsou doma víc než ve škole, užívají antibiotika několikrát ročně, do školy je po nemoci posíláme s hrůzou, co si zase přinesou, co to zase bude tentokrát. Následně uléhají celé rodiny, kde si rýmu, kašel, teploty předávajíme jeden na druhého jako štafetu.

Bojte se, že to letos nebude jiné? Zapracujte na prevenci. Se silnou imunitou na vás budou bacily a viry krátké.

VYVÁŽENOST

V první řadě bychom se měli zamyslet nad způsobem svého života. A snažit se o vyváženost. Vybalancovat čas na práci, sport, aktivní i pasivní odpočinek, duševní relaxaci, zdravou stravu a to vše případně podpořit vitamíny.

STŘEVA

Věděli jste, že 70 procent imunitního systému sídlí v tlustém střevě? Proto bychom o něj měli pečovat. To, v jaké je kondici, má vliv na to, jak náš organismus dokáže čelit různým neduhům. Pokud tedy trpíte na různé virózy, zamyslete se, jestli máte v pořádku trávení. Jak ho poznáte? Chodíte „na velkou“ pravidelně? (to je individuální a může to být třikrát denně i třikrát týdně) Podstatné je, jak se cítíte, zda netrpíte bolestivou zácpou nebo průjmý.

STRAVA

Není to ale pouze o vybraných potravinách. Strava jako taková je pro naše zdraví zásadní.

Není nutné zkoumat dopodrobna každé sousto. Ale držte se několika rozumných zásad. Jídelníček by měl být komplexní, tedy základ tvoří komplexní sacharidy, bílkoviny, zdravé tuky, dostatek ovoce a zeleniny. Ideální je nakupovat od lokálních výrobců, konzumovat sezónní stravu.

Hlavně ale žádný stres a tvrdé základy. Ty nikam nevedou. Když si zakážete jakoukoliv pochutinu, budete tělo vystavovat tlaku. Stačí se řídit pravidlem 80:20. Když budete z osmdesáti procent jíst zdravě, těch dvacet si můžete ponechat na drobné hříchy.

POHODA

Když už hovoříme o stresu, ten je velký požírač našeho zdraví i imunitních buněk. Myslete tedy na svou duševní očistu. Naučte se odpočívat. To také každý neumí. Není to jen o tom, ležet u televize (ačkoliv i to je někdy potřeba). Pohodu vám nastolí i krásné prostředí – uklizený byt, příroda, čerstvý vzduch, masáže, meditace, ale i radost a smích. Takový psí kamarád vám dodá všechno v jednom balíčku – smích (když budete pozorovat jeho psí kusy),

čerstvý vzduch (když vás bude nutit chodit venčit), pohyb (když vás bude prohánět na procházkách), a ještě navíc spoustu lásky.

POHYB

Kdo se hýbe, ten žije. Nebudeme vám nutit tahání těžkých činek v posilovně, pokud nesnášíte fitness centra. Stačí svižná procházka, přirozená chůze. Pamatujte, že každý krok se počítá. A tak i když třeba tvrdíte, že na sport nemáte čas, schválně si zapněte krokoměr a snažte se chodit pěšky, co to jde. Možná budete překvapeni, že není tak složité ujít oněch doporučených deset tisíc kroků denně.

No a pokud nad sebou potřebujete „bič“, vypravte se i do toho fitka. Nabízejí tolik možných programů, že si vybere každý. Bude vás motivovat instruktor, najdete partu fajn lidí a uvidíte, že vám po takové lekci, kdy si dáte do těla, bude fajn.

OTUŽOVÁNÍ

Možná se vám nechce se polévat studenou vodou. To ani nemusíte. Otužovat se lze jemně. Stačí se oblékat o vrstvu méně, topení stáhnout o jeden dva stupně a postupně si zvykat a zvyšovat nároky. Je dost možné, že vás to nakonec zláká a opravdu si dáte studenou sprchu a začnete mít nutkání jít se vykoupat do studeného rybníka.

Pro otužování je teď vhodný čas. Venku se pozvolna ochlazuje, a vy si tak můžete přirozeně zvykat. Mějte ale na paměti jednu zásadu. Otužovat by se měl pouze zcela zdravý člověk (je dobré se nejdříve poradit se svým lékařem), vždy si zvykat pomalu a postupovat krůček po krůčku a do ledové vody v přírodě se ponořit se zkušeným parťákem.

DOPLŇKY

Imunitu můžeme významně podpořit různými doplňky (kromě již zmíněných probiotik)

MEDICIÁLNÍ HOUBY

Mediciální neboli vitální houby jsou skvělými pomocníky. Jsou to speciálně pěstované houby plné látek blahodárných pro náš organismus. Však s nimi také už tisíce let pracuje čínská medicína. Tyto houby patří mezi adaptogeny, tedy rostliny, které se adaptovaly i na extrémní podmínky. Jsou odolné a tuto odolnost nám předávají. Fantastická je Reishi, Cordyceps, Shitaké, Chaga nebo nám známá hlíva ústříčná.

ZÁKLADNÍ VITAMÍNY A MINERÁLY

Pojďme si také představit úplně ty nezákladnější vitamíny a minerály, které bychom měli tělu dopřávat. Ať už je doplníme stravou, nebo díky doplňkům. Důležité je dbát na to, že tělo má všeho dostatek. V dnešní době existuje mnoho doplňků stravy, přes tabletky po vitamínové nápoje, a můžete si tak snadno vybrat to, co vyhovuje právě vám.

VITAMÍN A

- podporuje tvorbu rodopsinu
- je důležitý v boji proti rohovatění buněk (xeróza)



IMUDON[®]

Doplňěk stravy **NEO**

PLUS Zinek

SMĚS BAKTERIÁLNÍCH LYZÁTŮ S VITAMINEM C A ZINKEM

Tablety rozpustné v ústech, se sladidly



...pro podporu VAŠÍ IMUNITY

Připraven speciální technologií z nejčastějších původců onemocnění dutiny ústní, hrdla a dýchacích cest.

www.imudonneo.cz



Dostupný ve Vaší lékárně.

Peprnomátové aroma napomáhá ke svěžímu dechu z úst.

- je taktéž skvělým antioxidantem, který chrání naše tělo od škodlivých látek

B – KOMPLEX

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

VITAMÍN C

- nedostatek se může projevovat jako bolest hlavy, únava nebo bolest kloubů a svalů
- důležitý pro proces tvorby kolagenu v těle
- pomocník v chřipkové sezóně
- hraje nezbytnou roli pro kondici našeho pohybového aparátu, cév, kostí, chrupavek, vaziv, kůže, dásní nebo zubů

VITAMIN D

- vliv na srdce a jeho funkci
- blahodárné účinky na náš nervový systém a svaly
- nedostatek způsobuje náchylnost k sezónním nemocem, jako je chřipka

VITAMIN E

- je významným antioxidantem
- chrání tělo před toxiny
- působí na detoxikační schopnost jater
- je prevencí pro onemocnění jater cirhózou
- působí jako prevence od srdečních příhod a onemocnění (infarkt, mrtvice, apod.)

MINERÁL VÁPŇÍK

- působí na kvalitu kostí
- reguluje enzymy a přispívá k jejich správné funkci (například enzymy v trávicím traktu)
- je potřebný k udržení celistvosti buněk a následně k jejich dělení

MINERÁL HOŘČÍK

- má blahodárný vliv na funkci svalů a jejich regeneraci
- nedostatek se může projevit bolestí (křeče apod.)
- působí na dobrý stav kostí
- podílí se na energetickém metabolismu

MINERÁL ŽELEZO

- důležitá součást hemoglobinu (složka červených krvinek, která přenáší kyslík k buňkám)
- je součástí myoglobinu (stará se o přenos kyslíku do svalů)
- důležitý během těhotenství

MINERÁL MANGAN

- je důležitý pro nervovou soustavu
- podporuje činnost mozku a paměť
- přispívá k překonání únavy a zlepšuje nervovou odolnost
- podporuje stavbu kostí a funkčnost svalových reflexů
- přispívá k efektivnímu využití vitamínu C

MINERÁL DRASLÍK

- nachází se v každé buňce těla
- podporuje nervové impulzy, srdeční rytmus, správné trávení
- stará se o pohyb svalů a energetickou hladinu těla

NEZAPOMEŇTE NA BAKTERIÁLNÍ LYZÁTY

Bakteriální lyzáty uvádějí imunitní systém do stavu pohotovosti a aktivují obranné mechanismy proti respiračním a dalším infekcím. Je známo, že bakteriální lyzáty stimulují fungování specifické i nespecifické imunity. Jsou indikovány pro léčbu a prevenci infekcí dýchacích cest, vč. nachlazení a chřipky.

BYLINKY NA VŠECHNY NEDUHY

Bylinné čaje jsou pomocníkem v boji s mnohými neduhy, na podporu v imunitě a v boji proti chřipce a nachlazení se na ně můžeme spolehnout. Příroda nám podává pomocnou ruku a nabízí nám řadu bylinek, které pomáhají přirozeně zvyšovat imunitu, posilovat obranyschopnost, případně urychlit průběh samotného léčení. Je důležité si toto riziko uvědomit, včas se připravit preventivním užíváním výtažků z léčivých rostlin a v případě, že již nemoc propukne, připravit si dobrý bylinkový čaj či přidat bylinný sirup.

A KTERÉ TO JSOU?

Šípek, mateřídouška, květ černého bezu, pomerančová kůra a třezalka. Všechny tyto bylinky obvykle naleznete v bylinné směsi na podporu imunity. Ničí virová onemocnění, někdy se projevující jako klasická chřipka, někdy schované pod virová onemocnění horních cest dýchacích s příznaky, jako je zvýšená teplota, rýma, kašel, bolesti hlavy a další.

Plody šípkové růže, jak jistě víte, obsahují velké množství vitamínu C, který je pro posílení imunity nezbytný. Mateřídouška uvolní horní cesty dýchací, utlumí kašel a uleví při astmatu. Je nápomocná i při problémech s trávením. Znáte pořekadlo: „před heřmánkem smekni, před bezem klekni“? Černý bez je opravdu mocná bylina, která vám pomůže při prochladnutí, kašli i při spoustě dalších problémů. V těle si dokonale poradí s hnilobnými bakteriemi. Pomerančová kůra díky vitamínu C a dalším antioxidantům zlepšuje obranyschopnost celého těla a posiluje imunitní systém. Pomáhá organismus chránit před celou škálou patogenů a infekcí způsobených nachlazením a chřipkou. Navíc má velmi lahodnou chuť. Třezalka zažene deprese a pochmurnou náladu. Zapomenout nesmíme ani na echinaceu.

TŘAPATKA NACHOVÁ

Třapatka nachová neboli echinacea představovala jednu z nejvýznamnějších léčivých rostlin již pro původní obyvatele Ameriky a dnes roste na záhoncích mnoha zahrad. Její fialový květ komplexně posiluje buňky a aktivuje bílé krvinky chránící tělo proti nebezpečným látkám a mikroorganismům. Jejeho účinku se užívá i při závažnějších onemocněních, jako je rakovina, nicméně skvěle pomůže především v době chřipkových epidemií.

RAKYTNÍK

Dalším zázrakem je rakytník. Bobulky rakytníku ukrývají dokonalý komplex bioaktivních látek podporujících očistné mechanismy v těle, dodávají mu nepřehledné množství vitamínů, minerálů, nenasycených mastných kyselin a především



...přírodní cestou ke zdraví

Nastartujte Vaši IMUNITU!

Vyzkoušejte nejúčinnější produkty z pravého korejského ženšenu.



SLEVA 10 %
s kódem: STYL10

www.korejsky-zensen.cz

aT Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

FOOD KOREA

Pomůže i Vám:

- Posiluje imunitu a chrání před viry
- Odbourává stres a únavu
- Zlepšuje paměť a mozkovou činnost
- Reguluje krevní tlak a zlepšuje cirkulaci krve
- Snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi
- Zvyšuje potenci a potlačuje nežádoucí příznaky menopauzy

Produkty GINLAC můžete nyní zakoupit i ochutnat U MODRÉHO SLONA



INZERCE

Jak mohou bylinky pomoci v období menopauzy?



Jiří Pantůček, specialista v oblasti bylinné kosmetiky a doplňků stravy, majitel značky Green idea

Menopauza není tabu. Je to období života, které potká každou ženu, proto je potřeba o ní mluvit. Každá žena prožívá menopauzu jinak. Přibližně 33 % žen nepociťuje žádné výraznější obtíže, zbývající dvě třetiny trpí některými z obtíží, které klimakterium doprovázejí. Vliv na průběh přechodu může mít zdravotní stav, výživa, styl života, ale také dědičnost. Mezi nejčastější nepříjemné

projevy menopauzy patří návaly horka, noční pocení, bušení srdce, ztráta energie, únava a vyčerpání, výkyvy nálad, poruchy spánku a nespavost, nebo bolesti hlavy. Důležité je, že negativní projevy menopauzy jsou řešitelné a metod je hned několik. Patří sem zejména hormonální léčba (HST), která spočívá v podávání estrogenů, které organismus přestává v období menopauzy produkovat. Alternativou k hormonální léčbě mohou být kombinace bylin. Již před staletími využívali naši předkové sílu bylin pro podporu organismu. Jsem přesvědčený, že v přírodě se skrývá obrovská síla, kterou se nyní teprve učíme využívat. V přírodě nalezneme možná miliony bylin a jen na třech tisících z nich jsou vytvořeny

klinické studie. Ale i z tak malé části vidíme, že příroda dokáže nabídnout účinnou pomoc našemu tělu v různých fázích života. Menopauza je jednou z nich. Receptury našich výrobků pro období klimakteria se opírají o naše rodinné bylinkářské tradice a kombinují je s posledními poznatky a výzkumy v oblasti účinků bylin.

Pár příkladů za všechny. Mezi našimi bylinnými doplňky stravy Green idea naleznete například bylinnou bezlihovou tinkturu řimbaby obecné, která je v přírodní medicíně používána pro premenopauzální komfort a při třesání hlavy, nebo jetel červený, který je významným zdrojem fytoestrogenů a pomáhá navodit menopauzální komfort, či naši novinku Femigreen, doplněk stravy s originálním spojením síly bylin, minerálů a dalších hodnotných látek. Femigreen má blahodárný účinek na projevy menopauzy – podporuje hormonální rovnováhu, ulevuje od návalů horka a přispívá ke klidnému spánku.



Doplňek stravy

antioxidantů (karotenoidy a flavonoidy) ochraňujících buňky před oxidačním stresem. Rakytník chrání tělo před viry a bakteriemi, zmírňuje stres, pomáhá při fyzické rekonvalescenci, a dokonce zlepšuje paměť. Jeho blahodárné účinky se projevují taktéž při zevním užití v podobě oleje, kdy bojuje proti kožním onemocněním jako akné, bérčovým vředům a dalším nešvarům. Vnitřní konzumace v podobě čaje či šťávy silně podporuje imunitní systém a obrňuje tělo před virózou, chřipkou či angínou.

KOREJSKÝ ŽENŠEN

Účinky ženšenu pravého jsou známy již více než 5000 let. Zápisy z tohoto období dokumentují, že tradiční čínská medicína používala tento neobyčejný kořen jako zdroj vitality, síly, zdatnosti a dlouhého života. Již samotný název „ženšen“ znamená v čínštině „kořen života“, v českém překladu také známý jako všehoj.

Nejdůležitějšími aktivními látkami v korejském ženšenu jsou ženšenové saponiny (ginsenosidy). Korejský ženšen má nejbohatší škálu saponinů. Její složení je naprosto unikátní a žádné jiné rostliny čeledi Panax se mu neblíží. Zatím bylo identifikováno třicet tři různých druhů saponinů, pojmenovaných jako ginsenosidy. Tyto ginsenosidy se dále dělí na dioly, trioly a oleanany podle jejich strukturních vlastností. Každý má jiné léčivé účinky. Nejvyšší zastoupení mezi dioly má Rb1 a mezi trioly Rg1. Pouze v červeném ženšenu je významně zastoupen i ginsenosid Rg3.

SKALNÍ RŮŽE

Výtažek z této rostliny obsahuje směs tzv. polyfenolů – sloužících k zásobování imunitního systému

ŠIŠÁK BAJKALSKÝ

Tato výjimečná rostlina roste, jak sám název napovídá, na Bajkalu. Obsahuje spoustu antioxidantů a výrazně posiluje imunitu. Zároveň podporuje dobrý spánek i duševní pohodu. V neposlední řadě chrání naše játra.

ZADÁNO PRO VČELY – ZAČÍNÁME U MEDU...

Účinky medu na naše zdraví jsou opravdu všestranné. Obsahuje totiž mnoho zdravích prospěšných látek i vitamínů. Najdete v něm živiny, jako jsou bílkoviny, vláknina, cukry, různé vitamíny, minerály, enzymy a aminokyseliny. Je zde zastoupeno poměrně velké množství železa, vápníku, sodíku, draslíku, fosforu, zinku a vápníku. Med je dobrým zdrojem vitamínu C a vitamínů A, D, E, H, K a skupiny B.

POMOCNÍK PŘI RÝMĚ A NACHLAZENÍ

Draslík, který je v medu obsažen, pomáhá při chřipce a snižuje horečku, jelikož vyvolává pocení a usnadňuje vykašlávání hlenů. Med je skvělým pomocníkem jak při prevenci, tak při samotné léčbě širokého spektra nemocí. Obsahuje optimální poměr bílkovin a minerálních látek, vitamínů, železa, kalcia, fosforu a rostlinných silic, které jsou nezbytné pro správný chod imunitního a trávicího systému. Působí antisepticky, protizánětlivě, posiluje oběhovou soustavu a srdce, brání onemocnění dýchacích cest a horečnatým onemocněním a celkově posiluje imunitu.

ORIGINÁLNÍ MANUKA MED

Manuka je unikátní typ medu, odlišný od ostatních medů dostupných na trhu díky svým antibakteriálním vlastnostem, za což vděčí účinné složce MGO. MGO® je zkratka pro methylglyoxal

– přirozenou látku, kterou vědci uznávají jako unikátní složku Manuka medů. Manuka medy se právě pro svůj vysoký obsah této látky liší od všech ostatních medů na trhu. Jeho antibakteriální vlastnosti jsou způsobeny obsahem peroxidu vodíku, který se v běžném medu rozštěpí, a med tak přijde o tuto cennou vlastnost. Právě díky MGO obsaženému v Manuka medu tyto vlastnosti v medu zůstávají i po vymizení peroxidu. Antibakteriální množství je oficiálně uznáváno od množství 100 mg+. WHO vnímá stále se zvyšující odolnost vůči antibiotikům jako celosvětovou hrozbu, a právě Manuka med může být účinnou pomocí. Podle laboratorních výzkumů dokáže Manuka med eliminovat až 60 různých bakterií včetně E-coli nebo Salmonely. Manuka med je dokonce účinný proti některým superbakteriím, proti kterým nefungují ani samotná antibiotika (mezi ně patří například Zlatý stafylokok, Pseudomonas aeruginosa nebo Helicobacter).

KAM NECHODÍ LÉKAŘ, CHODÍ MATEŘÍ KAŠIČKA

Na perleťově bílou tekutinu už po staletí nedá dopustit východní medicína. Naštěstí to vypadá, že se mateří kašička blyská na lepší časy, a pomalu ale jistě se s ní tak můžeme setkat i v našich lékárnách a obchodech se zdravou výživou. Není divu, vždyť je skvělým zdrojem minerálních látek, jako je zinek, křemík, železo, vápník nebo draslík. Zároveň mateří kašička obsahuje celý komplex vitamínu B a dále vitamíny C, A, D a E a aminokyseliny. Všechny tyto živiny dokážou nastartovat náš imunitní systém a pomáhají tělu bojovat s nepříjemnými infekcemi. Na mateří kašičku nedají dopustit také lidé, kteří čelí fyzické únavě, bojují se stresem nebo špatně spí. I v tomto ohledu dokáže mateří kašička, respektive hořčič a vitamíny B, hotové zázraky.

Téměř každý doma jistě má alespoň jednu sklenici medu. Aby ne, vždyť je to tak lahodné sladidlo. Málokdo už ale ví, k čemu je dobrý včelí pyl, a ještě méně lidí ho skutečně vyzkoušelo. Přitom se jedná o unikát mezi včelími produkty. Včelí pyl ukrývá obrovskou nutriční hodnotu, a tak není divu, že je už od pradávna považovaný za výjimečně výživný produkt. Obsahuje přes 250 biologicky aktivních látek zahrnujících vitamíny, minerály, bílkoviny, lipidy, aminokyseliny, antioxidanty a enzymy.

Přesné složení se samozřejmě odvíjí od konkrétních rostlin, které pilné včelky obletovaly, a také od ročního období.

KDE OCENÍTE ÚČINKY VČELÍHO PYLU

Možná jste toho o včelím pylu zatím mnoho neslyšeli, věřte však, že má rozhodně co nabídnout. Přispívá totiž nejen k celkovému zdraví a vitalitě, ale má příznivý vliv i na celou řadu metabolických funkcí v těle.

Díky svým prospěšným látkám má včelí pyl blahodárné účinky na imunitní systém. Přirozeně posiluje obranyschopnost a odolnost vůči virům a škodlivým bakteriím. Pomocí ale dokáže i při alergiích, které často nastupují při poruše imunity. Dle provedených studií umí potlačit aktivaci žírných buněk, které spouštějí alergickou reakci, a také blokovat uvolňování histaminu, hlavní sloučeniny zodpovědné za alergii.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY PROPOLISU

O propolisu se říká, že může pomáhat s celou řadou problémů – je dobrý na akné, nachlazení, afty, onemocnění dásní i drobné ranky, které se díky němu hojí rychleji. Také posiluje imunitu, dezinfikuje a je vhodný pro prevenci různých infekcí,



Sleva **20%**
na medy Manuka s kupónem:
Styl20


Jsmo lídry v oblasti vědy o manukových medech. Náš team expertů testuje každé jednotlivé balení medu manuka tak, abychom mohli garantovat čistotu, kvalitu a přírodní obsah methylglyoxalu - MGO™.

Med Manuka MGO™ v sobě spojuje přírodní esence novozélandského keře Manuka s tradičními vlastnostmi medu - *unikátní, přírodní vlastnosti potvrzené nejnovějšími studii.*

 100% originál z Nového Zélandu

 Pod drobnohledem od včelaře až do nádoby

 Certifikovaný, na přírodní obsah MGO™

 Nepasterizováno a přísně testováno s ohledem na kvalitu a čistotu

chřipky a dalších onemocnění.

S jistotou víme, že obsahuje spoustu prospěšných látek, mezi nimi vitamíny B1, B2, B6, C a E, dále minerály, jako je vápník, hořčík nebo železo, a také flavonoidy, které přispívají k normální funkci imunity. Jeho složení je pokaždé trochu jiné, a proto ho není možné vyrobit uměle. Seženete ho ale u včelařů nebo si můžete zajít do lékárny pro produkty s propolisem.

NEZAPOMEŇTE NA MEDICINÁLNÍ VÍNA

Výborným pomocníkem pro posílení imunity či řešení některých zdravotních potíží a přírodní a lahodnou možností jsou medicijní vína.

Od nepaměti lidstvo vědělo, že alkohol je výborným rozpouštědlem bylinných extraktů a dalších účinných látek a zároveň výtečným konzervantem. Není tedy divu, že bylinky a další léčivé látky lidé přidávali právě do vína a víno samotné používali k léčbě mnohých onemocnění. Užívání medicijních vín razantně pokleslo až ve 20. století, v němž byl tento typ léčení nahrazen chemickou medicínou.

V dnešní době se užívání bylin pro zdraví dostává opět na výsluní. Heslo „návrat k přírodě“ je slyšet čím dál častěji proto, že si dobře uvědomujeme, že byliny jsou dostupným zdrojem látek, jejichž příznivé účinky na lidský organismus jsou

prověřeny staletími. A tak nastává doba, kdy se i medicijní vína pro podporu organismu opět dostávají do popředí.

Vzhledem k tématu posílení se však v tomto článku budeme věnovat především vínu železitému, což je ve správném množství zdravě prospěšné sladové medicijní s vysokým obsahem železa. Některá vína „na železo“ obsahují kromě iontů železa a sladu také výtažek z kůry chinovníku lékařského, díky němuž je vstřebávání tohoto, pro lidské tělo nepostradatelného, minerálu v zažívacím traktu efektivnější.

Jak již bylo výše zmíněno, železité víno obsahuje velké množství železa, jež je pro život nepostradatelné. Tento minerál, který je nenahraditelnou složkou hemu, se účastní transportu kyslíku do lidských tkání a zároveň je součástí mnohých enzymů, včetně enzymů podílejících se na buněčném dýchání. Nedostatek železa v těle může vést k anémii, jež se zpočátku projevuje především únavou, bledostí, bolestmi hlavy a vypadáváním vlasů. Železité víno se, vzhledem ke svému složení, podílí na tvorbě červených krvinek a napomáhá transportu kyslíku v organismu. Je tedy vhodným doplňkem stravy při léčbě anémie či v době rekonvalescence po operacích. Dále má vliv na optimální funkci imunitního systému, snižuje únavu, vyčerpání a stresové napětí a zároveň se podílí na mnoha dalších životně důležitých procesech v organismu.



Potřebujete posílit imunitu?

Jděte přírodní cestou.

Sirupy z bylin na lžičku

Sladové sirupy bez obsahu alkoholu s poctivými bylinnými extrakty.

Medicijní maltonová vína

Sladová vína s extrakty z bylin pro podporu vstřebávání železa, zlepšení zažívání a imunity.

Bylinné kapsle

Přírodní kapsle s nejlépe vstřebatelnými aktivními bylinnými komplexy.



- Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —

JAK PŘEŽÍT MENOPAUZU A ANDROPAUZU

NENÍ TO NIC PŘÍJEMNÉHO. PŘECHOD S NÁMI DOKÁŽE POŘÁDNĚ ZAMÁVAT. AČKOLIV SE VĚTŠINOU SPOJUJE SE ŽENAMI, ANI MUŽŮM SE NEVYHÝBÁ. A DOVEDE UDEŘIT „DOKONALE“. JAK HO ZVLÁDNOUT? SPOLEČNÝMI SILAMI.

M

Máte pocit, že byste se doma s partnerem pozabíjeli? Přitom dosud bylo vaše manželství poklidné? Možná za tím stojí hormony. Když se spojí ženský a mužský „přechod“, je to dvojitá nálož emocí.

BOUŘLIVÉ OBDOBÍ

V životě prožíváme několik hormonálních bouří. První přichází v období puberty, další v těhotenství a třetí vlna se objevuje kolem padesátého roku, kdy se naše tělo dostává z aktivního plodného života do stádia útlumu.

Zatímco menopauza je známý pojem, se slovem andropauza se seznamujeme teprve v posledních letech. O mužské období menopauzy se dosud příliš nemluvalo. Ono je také daleko obtížnější ji popsat. Zatímco klimakterium má jednoznačná specifika a vcelku krátké trvání, andropauza přichází plíživě a změny mohou trvat několik let. V případě žen je jednodušší toto období specifikovat. Provází ho totiž postupná ztráta menstruace.

PÁNOVÉ NA PRANÝŘI

Menopauza i andropauza mají jedno společné, ubývání pohlavních hormonů. Zatímco ženám klesá hladina estrogenu, s čímž souvisí ztráta menstruace, mužům ubývá testosteron. Proto ji v mnoha případech nedáváme do souvislosti.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... už od třicátého roku života začíná mužům ubývat testosteron? Každým rokem přijdou přibližně o jedno procento. Výrazněji se andropauza začíná projevovat po čtyřicátém roce. Téměř tři čtvrtiny mužů v tomto věku už zaznamenají některé její projevy. Obvykle plně udeří po padesátce. Projevů může být celá řada. Neznamena to ale, že vás všechny musejí zasáhnout. Zrovna tak jako ženy jsou to změny tělesné i duševní.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... se andropauze říká také Syndrom stárnoucího muže? Některé zasáhne silně, jiní ho ani nezaznamenají.

JAK SE PROJEVUJE ANDROPAUZA

- únava
- snížená výkonnost
- apatie
- zhoršená koncentrace
- deprese
- nervozita
- podrážděnost
- pokles libida
- zhoršená sexuální výkonnost
- zvyšování hmotnosti
- poruchy spánku
- vypadávání vlasů
- snížení plodnosti

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... i muži v andropauze zrovna tak jako ženy v menopauze mohou mít návaly horka a více se potit?

Muže může nepříjemně překvapit vlastní nespecifická podrážděnost, rozladěnost, změny nálad, ale i poruchy spánku. I ti, kteří byli dosud aktivní, najednou mohou zažívat silnou únavu. Svaly se mohou měnit v tukové zásoby, pánové plešatí a pleť se vysušuje. Z čeho však mají zřejmě největší strach, jsou problémy v sexu a ztráta libida.

NAŠE RADA

Mnozí muži si odmítají připustit, že mají problém. Popírají ho, stydí se a vyhýbají se lékařům. A tak je mnohem těžší zjistit příčinu jejich potíží. Proto se nebojte a vypravte se k lékaři. Odborníci jsou schopni stanovit hladinu vašich pohlavních hormonů a nasadit vhodnou léčbu. Novinkou je substituční

SARAPIS KAPSLE Pro muže

Doplňek stravy pro udržení dobré kondice mužů



Co je to andropauza a jak se projevuje?

Andropauza je stavem u mužů, podobným menopauze u žen, ale není mezi lidmi tolik známým jako menopauza, přestože může přinášet podobné potíže. V tomto období, obvykle kolem 40. až 50. roku věku, dochází u mužů k **úbytku mužského pohlavního hormonu testosteronu** což se může projevit některými fyzickými i psychickými změnami v životě muže.

Ranní kapsle (Morgenkapseln): extrakt z ženšenového kořene, hořčík, mateří kašička, železo, selen a vitaminy A, C, D, E.

Večerní kapsle (Abendkapseln): extrakt z česneku a aktivní bioflavonoidy, kozlík lékařský, meduňka a vitaminy B₁, B₂, B₆, B₁₂, niacin, kyselina pantothenová, kyselina listová, biotin a zinek.

- Řeší obtíže spojené s nedostatkem testosteronu.
- Určeno mužům po 40. roce věku. Pro období tzv. mužského přechodu – andropauza.
- Dva druhy kapslí v balení – ranní a večerní o různém složení.
- Hormonální rovnováha a pozitivní nálada, relaxace, dobrý spánek a antioxidační – meduňka.
- Udržování normální hladiny testosteronu a dobrá plodnost a reprodukce – zinek.
- Kosti, vlasy, nehty, pokožka – zinek.
- Regulace hormonální aktivity – vitamin B₆.
- Duševní zdraví a paměť, koncentrace a pozornost – kozlík lékařský.
- Pomoc s duševním a fyzickým výkonem a erekce – ženšen.
- Normální spermatogeneze – selen.
- Srdce a kardiovaskulární systém působení na hladinu cholesterolu – česnek.
- Obsahuje včelí mateří kašičku, která je považována za elixír mládí.
- Bez vedlejších účinků i při dlouhodobějším užívání.



INZERCE ▼



www.vegall.cz



Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!

SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.



Doplněk stravy



www.vegall.cz

podávání testosteronu. Ovšem není možné ho podávat každému. Mezi kontraindikace se udává onemocnění jater, ledvin, cukrovka či srdeční problémy, ale také nádory. Pomoci mohou i potravinové doplňky. Skvělými pomocníky může být ženšen, hořčík, kozlík lékařský, meduňka, mateří kašička, železo, selen a vitamíny A, C, D, E, B1, B2, B6, B12... Určitě se však vyplatí změnit svůj životní styl. Pokud jste to dosud neřešili, nyní je nejvyšší čas začít se zdravou životosprávou, kvalitní stravou a s pohybem. I když se vám nechce, snažte se pravidelně hýbat, ideálně na čerstvém vzduchu. A nezapomínejte na to, co vám dělá radost. Najděte si nějaký koníček, který budete dělat s vášní.

PŘEŽÍT, NEBO UŽÍT

Možná se to zdá jako výsměch, jak si užít menopauzu? Pravda, asi málokdo z nás se raduje, ale to ještě neznamená, že ji musíme přetrpět. Zatímco muž se nejvíce trápí ztrátou libida, ženy se těžko vyrovnávají se ztrátou plodnosti. Mají dojem, že nyní už nebudou pravými ženami. I to jsou však zbytečné předsudky. Naopak. Když se se svým stavem vyrovnáme a přijmeme ho, můžeme se hodně uvolnit. Mnoho žen tvrdí, že právě po menopauze odhodily veškerý strach z otěhotnění a začaly si do sytosti užívat sexu. Nejedna z nich vnímá toto období jako sexuálně nejnáruživější. Je fakt, že nejdříve se musíme vyrovnat s nepříjemnými projevy, které obvykle jdou ruku v ruce s klimakteriem. Během několika měsíců totiž přicházejí velké změny. Jsou ale naprosto přirozené. Už tohle vědomí vám může dodat sílu ho překonat.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... první projevy menopauzy se mohou objevit kolem čtyřicátého roku? V případě dřívějšího nástupu hovoříme o předčasné menopauze. Nejčastěji přichází menopauza po padesátém roce života. Zatímco u mužů toto období trvá klidně deset let, ženy se s postupnou ztrátou menstruace potýkají přibližně rok. Sice je to daleko kratší období, zato je intenzivnější. Proto až dvě třetiny z nás řeší klimakterický syndrom, tedy specifické příznaky, které s menopauzou souvisí.

JAK SE PROJEVUJE MENOPAUAZA

- návaly horka
- pocení
- výkyvy nálad
- poruchy spánku
- bušení srdce
- nechůť k sexu
- vysušená sliznice v pochvě
- bolest prsou
- poruchy soustředění
- podrážděnost
- zvyšování hmotnosti
- inkontinence
- zvýšená pigmentace
- únava

NAŠE RADA

Abyste snížila projevy, pomoci si můžete vhodnou stravou. Návaly horka může zmírnit, když se budete vyhýbat ostrému koření, omezíte kávu a alkohol. Měla byste také skončit s kouřením. Správná strava a dostatek pohybu zase rozproudí



metabolismus, čímž budete předcházet nadváze. Inkontinenci alespoň částečně předejdete posilováním svalů pánevního dna. Pomohou vám bylinky, jako je andělíka čínská, mateří kašička či červený jetel. Používání bylinek však nejdříve proberte se svým lékařem. Ten vám také může předepsat vhodnou substituční léčbu.

KLIMAKTERIUM A VČELÍ PRODUKTY

Menopauza není vůbec snadným obdobím, ženy, které jsou takzvaně „v přechodu“, si stěžují na mnoho zdravotních komplikací. Patří sem třeba časté deprese, podrážděnost, návaly horka a pocení, špatný spánek a další nepříjemné pocity spojené s bušením srdce nebo úzkostí. Hodně mohou pomoci bylinky, v řadě případů ale zaberou i včelí produkty.

MATEŘÍ KAŠIČKA

Právě mateří kašička může dobře posloužit nejen při těchto problémech, je totiž skutečným elixírem zdraví. Včelí matka potřebuje skvělou výživu, pokud má úlu posloužit co nejlépe – včelí dělnice by si ani nedovolily dodávat své nadřizené na talíř něco nekvalitního. Nakonec, krmí s tím i své larvy. Potřebuje snad mateří kašička lepší reklamu? Aminokyseliny, vitamíny, fytoestrogeny a četné stopové prvky, to je jen zlomek toho, co mateří kašička vlastně obsahuje. Velmi dobrým doplňkem jídelníčku u žen, které se zrovna nachází v období menopauzy, je i květový pyl nebo propolis. Užívání mateří kašičky má ale podle mnohých studií dobrý vliv i na kostní hmotu a předchází mnoha zdravotním problémům, je dobrou prevencí různých typů rakoviny, které ohrožují zejména starší ženy.

VČELÍ PYL

Se také ukázal jako skvělý pomocník při problémech s menstruačním cyklem nebo v období menopauzy. V průběhu studie bylo zjištěno, že dokáže efektivně snižovat nepříjemné projevy, jako jsou návaly horka, noční pocení, výkyvy nálady nebo poruchy spánku, což potvrdilo 65 % testovaných žen. Kromě toho může přinést i úlevu během premenstruačního syndromu (PMS). Pomáhá totiž vyrovnat hormonální nerovnováhu a redukovat podrážděnost. Předpokládá se také, že ovlivňuje hladiny serotoninu (hormonu štěstí), což přispívá k celkové stabilitě nálady.

JEDEME V TOM SPOLU

Tuto hormonální bouři prožíváme každý jinak. Když udeří na jednoho z partnerů, je to náročné. Když udeří na oba, je to mazec. Proto je dobré si uvědomit, že se oba nacházíme v náročném období, které ale jednou pomine. I když se zdá, že konec je v nedohlednu, je to opravdu jen zdání. Snažte se být jeden druhému oporou a mějte pro druhého pochopení. Budte k sobě otevření a sdělujte si své pocity, co se ve vás právě odehrává. Neschovávejte se před sebou do ulity. Nechte partnerovi prostor vlastní kreativitu, byť by vám připadalo, že se trochu zbláznil a vrací se do puberty. Hledejte, co by vás naplňovalo. Ať už vaše vlastní aktivity, či aktivity společné. Výhodou je, že v tom jedete spolu, a tak se lépe dokážete jeden do druhého vžít. Možná vás toto období ještě více semkne.



MENOPAUA PŘÍRODNÍ CESTOU

DOSTALA JSTE SE DO OBDOBÍ KLIMAKTERIA A TRÁPÍ VÁS S NÍM SPOJENÉ POTÍŽE?
POTŘEBUJETE SI ULEVIT, ALE NECHCETE UŽÍVAT BĚŽNÉ LÉKY? ZKUSTE PŘÍRODNÍ PREPARÁTY
NEBO BYLINKY.

Přechod může pro ženu znamenat velmi těžké období spojené s nepříjemnými psychickými i fyzickými obtížemi.

SÓJA

Pomoci mohou izoflavony, fytoestrogeny, které jsou skutečně podobné ženskému hormonu estrogeneru. V hojné míře je obsahuje sója. Tyto látky jsou ženám nápomocné, jednak zmírňují symptomy menopauzy, jednak mají vliv i na kostní hmotu, hladinu cholesterolu a uvádí se, že by měly působit i protirakovinově.

Pokud vám sója jako taková nechutná nebo neholdujete luštěninám, zkuste tofu. I tomu se lidé často vyhýbají, ale dejte mu šanci. Dnes už je k dostání široká škála různých příchutí, od uzeného přes marinované, česnekové nebo bylinkové až po ostřejší chilli. Když ho dobře okořeníte, může být velmi chutnou alternativou.

NÁŠ TIP:

Zkuste si udělat škvarky z uzeného tofu. Nakrájejte ho na kostičky a na oleji opražte dokrupava.

Báječný je tempeh. I ten se vyrábí ze sójy, navíc je to fermentovaná potravina, která vám dodá i potřebnou dávku probiotik. Uzený tempeh je chuťově velmi podobný uzenému masu a jistě si ho oblíbí i zarytí „masožravci“.

ČERVENÝ JETEL

Jetel luční je známá bylinka používaná na klimakterické potíže. I ona obsahuje isoflavony, a tedy zmírňuje potíže menopauzy. Tato bylinka roste prakticky všude, nejvíce na

loukách, na okraji lesa či na polích. Červenofialová kvítka na sebe lehce upozorní.

Nejllepší je sbírat ji od května do září, tedy v době květu, protože má největší sílu. Je to opravdu ženská bylinka, kterou však ocení i muži. Kromě tlumení nepříjemných projevů přechodu upravuje menstruační cyklus, zmírňuje bolesti, ale pánům také podporuje srdeční činnost, reguluje tlak i cholesterol, ulevuje při kašli či rýmě, zlepšuje trávení, posiluje játra a pomáhá odvádět z těla škodlivé látky. Také má vliv na spánek.

ŠALVĚJ

Šalvěj lékařskou se vyplatí mít v domácí lékárně. Kromě toho, že dezinfikuje ústní dutinu a ulevuje od bolesti zubů, pomáhá i při gynekologických potížích a ulevuje i od příznaků menopauzy. Pokud vás trápí návaly horka a hodně se potíte, nasadte šalvěj. Ženy v klimakteriu ocení i skutečnost, že tato bylinka předchází rozvoji osteoporózy. Právě úbytkem kostní hmoty ženy po padesátce trpí více než jen často.

ANDĚLIKA ČÍNSKÁ

Stará bylinka, kterou dávní léčitelé používali už v 6. století před naším letopočtem. Právem patří mezi nejvýznamnější bylinky tradiční čínské medicíny. Přezdívá se jí také ženský ženšen. A má to své opodstatnění. Může vám být nápomocna právě při klimakteriu.

Nejvíce prospěšných látek obsahuje její kořen. Kromě vitamínů, biotinu, kyseliny stearové, steroidů či polysacharidů obsahuje také spoustu antioxidantů. Vyrovnává hladinu estrogenů, zmírňuje křeče, ulevuje od návalů horka.



green idea



FEMIGREEN

Pro pocit pohody a energie během menopauzy

Unikátní kompozice bylin, minerálů a dalších hodnotných látek podporuje hormonální rovnováhu, ulevuje od návalů horka a přispívá ke klidnému spánku.
Doplněk stravy.

www.greenidea.cz



MAGNOLIE LÉKAŘSKÁ

Neboli šácholan má nádherné květy. Hojně se vyskytují například v Číně. A právě čínská medicína už od pradávna využívá jejich sílu. Podle starých Číňanů je nejvíce síly v kůře. Magnolie má příznivý vliv na náladu, což ocení ženy v klimakteriu, kdy kvůli měnící se hladině hormonů dochází k výkyvům nálad. Šácholan také podporuje dobrý spánek, zmírňuje úzkosti a snižuje podrážděnost. To zase jistě ocení všichni členové vaší rodiny.

ŽENŠEN

Ženšen indický je známý jako elixír mládí. Ženskému tělu prospěje právě v době, kdy se začíná hlásit stárnutí. Mnohé ženy mají v průběhu přechodu potíže s intimním životem. Ženšen povzbuzuje sexuální apetit. Obsahuje mnoho antioxidantů, saponinů, peptidů či polysacharidů. To vše ovlivňuje spánek i naši náladu. Studie ukazují, že podporuje kardiovaskulární systém.

CHMEL

Češi jsou národem pivařů, a tak chmel milují. Chmel otáčivý nám ale do života může přinést víc než jen lahodný mok. Díky fytoestrogenům, které obsahuje, funguje i při menopauze. Podporuje psychiku, zlepšuje náladu, posiluje nervy. Navozuje dobrý spánek, harmonizuje tělo i mysl. Je účinným antioxidantem, a tak chrání naše tělo před škodlivými vnějšími vlivy. Podporuje trávení, reguluje cholesterol a udržuje rovnováhu vaginální mikroflóry.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... chmel si získává své místo v kosmetice? Produkty s příměsí chmele velmi prospívají našim vlasům.

Kromě piva je prospěšný chmelový čaj. Ideální je popíjet ho večer, protože se vám potom bude dobře spát.

TŘEZALKA

Oblíbená bylinka, kterou léčitelé a bylinkáři doporučují na mnohé potíže. A to už po tisíce let. Daří se jí i v našich končinách.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... v dávných dobách patřila mezi magickou bylinku? Měla chránit před zlými duchy.

Dnes můžeme říci, že má prokazatelné protizánětlivé a zklidňující účinky. Obsahuje mnoho blahodárných látek. Působí na naši psychiku, snižuje stres, zlepšuje náladu, podporuje hojení ran, má vliv na trávení, posiluje játra a zlepšuje vylučování.

Co by mělo zajímat ženy? Ulevuje od menstruačních bolestí a v menopauze oceníte, že reguluje výkyvy nálad.

PLOŠTIČNÍK

Jeho sílu využívali už Indiáni. V 19. století se dostal do Evropy a dnes velmi dobře pomáhá ženám v menopauze. Obsahuje látky podobné estrogenům. Pomůže vám s návaly horka, zmírní pocení, ale i vysušování vaginální sliznice. Ploštičník má vliv na zvětšení dělohy, je protizánětlivý. Bude se vám po něm lépe spát a měla by se zlepšit i koncentrace.

Není nutné pobíhat po louce a hledat konkrétní bylinky. K dostání je mnoho přírodních prostředků, které obsahují výtažky v té nejučinnější formě. Ať už jsou to doplňky stravy, nebo tinktury apod.



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

Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



vysoce **prodyšný** potah

3 varianty potahů:



vybrané sedáky hrazeny 100% pojišťovnou

HEMOROIDY

SAMY O SOBĚ NEJSOU ONEMOCNĚNÍM. KDYŽ ALE ZAČNOU DĚLAT POTÍŽE, MÁME CO DO ČINĚNÍ S CIVILIZAČNÍ CHOROBOU, KTERÁ TRÁPÍ POLOVINU POPULACE. NAŠTĚSTÍ MÁ SVÉ ŘEŠENÍ.

Hemoroidy patří mezi tabuizovaná témata. Asi těžko si s kamarádkou u kávy popovídáte o tom, že sotva sedíte a máte v konečnicku obrovské bolesti. Bohužel je to až takové tabu, že se mnohdy nesvěříme ani lékařům. Přitom když je podchytíme a dostane se nám kvalitní péče, můžeme se s nimi úspěšně vypořádat.

Hemoroidy jsou běžnou záležitostí. Jsou to žilní pletence, které se nacházejí v okolí řitního otvoru. Při běžné situaci nám nevadí a ani o nich nevíme. Ve chvíli, kdy se na ně ale vyvíjí větší tlak (například v těhotenství nebo po porodu), hromadí se v nich krev a začínou se tvořit jakési uzlíky. Když se zanítí, tak nás bolí, řezou, pálí, svědí a v těžších případech i krvácejí. Což nás může pořádně vylekat. Většinou se objevují ve „vlácných“, kdy se střídají období klidu s akutní fází.

Většinou si je spojujeme se ženami. To je ale mylný pohled. Sice k nim kvůli výše zmíněným důvodům opravdu inklinují ženy, ale trápí i muže. Ti se s potížemi ale raději schovávají. Co vás možná překvapí, hemoroidy se mohou vyskytnout i u dětí.

PŘÍČINY

ŽIVOTNÍ STYL

Sedavý způsob života hemoroidům dává zelenou. I proto se stále častěji objevují už u našich nejmladších.

GENETIKA

S tou nic nenaděláme. Proto je potřeba v rámci prevence započít vhodná opatření.

STRAVA

Jestliže jíme mnoho průmyslově zpracovaných potravin oproštěných od vlákniny, těžko se nám vyprazdňují střeva, máme zácpy a vyvíjíme velký tlak na konečník.

KDE JE NAJDEME?

Zmínili jsme, že se nacházejí v oblasti konečníku. Ale záleží také, zda se tvoří vně, nebo vevnitř.

VNĚJŠÍ

Vnější hemoroidy lehce nahmatáme a jsou viditelné. Kolem konečníku se tvoří jakási boulička, uzlík, který pálí, svědí nebo bolí. Můžou se samy vstřebat, ale někdy je nutné jim „pomoci“.

VNITŘNÍ

Nejsou vidět, protože se objevují uvnitř konečníku. Přesto nás můžou tlačit a vylekat nás může příměs krve ve stolici. Bývá jasně červená a může jí být dost na to, aby kapala do toalety. Rozhodně ji neberte na lehkou váhu a zamiřte k lékaři. Je totiž nutné vyloučit jiná, vážná onemocnění typu rakoviny tlustého střeva.

PREVENCE

Nejlepší je hemoroidům předejít. Stačí dodržovat zdravý životní styl:

- dostatek pohybu
- ideální hmotnost
- vláknina ve stravě
- pitný režim
- důsledná hygiena
- pravidelné vyprazdňování
- méně sezení

Musíte-li trávit čas u počítače, máte sedavé zaměstnání, dělejte si pravidelně přestávky a projděte se. Kompenzujte to pohybem. Přesto jsou sporty, které nejsou vhodné, tedy ty, u kterých se buď sedí, nebo se vyvíjí velký tlak, jako je cyklistika, kulturistika nebo kanoistika. Naopak vhodné je plavání, chůze atd.

Pokud bojujete s kily navíc, snažte se je dát dolů. K tomu vám pomůže úprava jídelníčku, kterou byste stejně měli učinit kvůli hemoroidům. Zařaďte více zeleniny a ovoce, kvašené potraviny, kysané mléčné výrobky. Naopak se vyvarujte ostrých a pálivých jídel. A nepřehánějte to s tukem. Dodržujte pitný režim.

LÉČBA

Když už si na nás „zasednou“, měli bychom je co nejdříve řešit. V první fázi můžeme aplikovat domácí léčbu. Pokud se ale už jedná o větší problém, svěřte se do rukou lékaře.

CO NA TYTO NEPŘÍJEMNÉ UZLÍKY ZABÍRÁ?

SEDACÍ KOUPELE

V počáteční fázi vám uleví sedací koupele. Známý je odvar z dubové kůry.

MASTIČKY

Gely, masti, krémy pomůžou zmírnit zánět v daném místě. Obsahují výtažky z bylin. Kromě dubové kůry také třeba květ měsíčku, nať řebříčku, jitrocel či třezalku atd.

TABLETKY

Svou roli hrají i doplňky stravy, které podporují pružnost cév.

ČÍPKY

Umí zredukovat svědění, pálení a nepříjemné pocity v oblasti konečníku. Používají se jako podpůrná léčba problémů v oblasti rekta. Jejich výhodou je, že se nedostanou do organismu, a tak jsou vhodné i pro těhotné nebo kojící ženy. Čípky jsou určeny k podpoře hojení akutních i chronických ran sliznice konečníku u pacientů s fisurami a hemoroidy, dále ke snížení krvácení u pacientů s indikací krvácivých hemoroidů a k odstranění nepříjemných pocitů, zejména pálení a svědění v oblasti kolem konečníku.

Pokud domácí pomoc nestačí, přichází na řadu pomoc lékařská. Není se ale třeba bát. Lékař vám může doporučit jemný ambulantní zákrok, například:

ELASTICKÁ LIGATURA

Asi nejpoužívanější metoda, která pomocí gumičky seškrtní tkáň v základně hemoroidů, čímž postupně „umírají“ a místo se zhojí.

LASER

Moderní metoda, jen minimálně invazivní. Laserový paprsek míří do tepen vyživujících hemoroidy, uzavře je a uzlíky pak odumrou.

SKLEROTIZACE

Do hemoroidu se injekčně aplikuje speciální látka, která omezí průtok krve a zmenší nebo přímo „zahubí“ hemoroid. Používá se v prvním stádiu potíží a není se třeba bát bolesti.

HemaGel[®] PROCTO



Na léčbu akutních a chronických ran sliznice konečníku

- › Anální fisury a ragády
- › Krvácivé hemoroidy
- › Potlačuje diskomfort jako je bolest, svědění, pálení v oblasti konečníku

Aplikuje se 1 čípek 1x denně, nejlépe na noc.

www.hemagel.cz



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

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.

LYMSKÁ BORELIÓZA KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

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

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

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.

Tato část těla můžete odštípnout a použít jako odloženou do knihy.

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.

Očkování chrání před encefalitidou.

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



KONOPI JAKO LÉK NA VŠE...

RAKOVINA, DEPRESE, ÚZKOSTI, NESPAVOST, MIGRÉNA, EKZÉMY ČI NECHUTENSTVÍ... CO MAJÍ TATO ONEMOCNĚNÍ SPOLEČNÉHO? PACIENTŮM MŮŽE PŘI NÁROČNÉ LÉČBĚ POMOCI LÉČEBNÉ KONOPI.



Historie využívání konopí pro jeho léčebné účinky je stará po tisíceletí. První zmínky o konopí pocházejí z doby před sedmi tisíci lety v Babylónii. Zbytky konopného vlákna staré 6000 let se objevily v Číně.

První písemné zmínky o terapeutickém použití konopí pocházejí již z období 2737–2697 před naším letopočtem. Tehdejší císař Šen-nung byl uznávaný léčitel a pravděpodobně i autor nejstaršího čínského herbáře. Používal konopí k léčbě malárie, revmatu a proti bolesti. Víno z konopí se doporučovalo jako anestetikum při operacích. V Indii se konopí používalo ke zlepšení nálady a podpoře trávení. Konopí se z Asie brzy rozšířilo do Afriky. Afričtí Hotentoti, Křováci a Khosové používají konopí již po staletí k léčbě malárie, úplavice, sněti a horečky. V Evropě se po staletí konopí používalo k léčbě astmatu, kašle, epilepsie, proti bolestem, při poruchách spánku a samozřejmě na kožní problémy. Za vlády královny Alžběty byli pokutováni zemědělci, kteří nepěstovali na svých polích konopí. Napoleonovo tažení do Ruska bylo motivováno snahou získat ruské konopné bohatství. Tinktury a extrakty z konopí se dříve používaly k anestezii a k navození klidného spánku. Konopí se používalo jak v humánní, tak veterinární praxi. Kolumbus jej rozšířil za Atlantik. Ve 20. století bylo konopí poněkud demonizováno, ale v současné době je předmětem rozsáhlého vědeckého zkoumání po celém světě. V mnoha státech je již konopí legálně použitelné při léčbě nejrůznějších obtíží.

„Konopí bylo lidstvem používané vždycky. Hlavně až v minulém století americká znučená společnost začala konopí zneužívat. Rozšířila se hlavně koka, opium a konopí, všechny tyto látky byly normálně dostupné v lékárně a začaly se zneužívat. Státní americká aparatura a posléze i evropská se proto snažila tyto látky zredukovat a postupem času dosáhla úplného zákazu. Média začala vykreslovat konopí jako nebezpečnou drogu a tím vůči ní začaly ve společnosti převládat předsudky,“ vysvětluje moderní historii této rostliny MUDr. Jana Budařová, lékařka věnující se poradenství v oblasti léčivého konopí.

JAK LÉČÍ KONOPÍ?

Konopí obsahuje chemické sloučeniny tzv. kanabinoidy. Ty se vyskytují hojně právě v konopí, v malém množství i v jiných rostlinách. Existuje několik desítek druhů kanabinoidů. Nejznámějším a nejvíce zastoupeným je tetrahydrokanabinol (THC). Druhým nejčastěji se vyskytujícím je CBD (kanabidiol). Ten přitom nemá omamné účinky. Z hlediska vlivu kanabinoidů na lidské zdraví výzkumy ukazují, že mají na člověka řadu kladných účinků. Lidé i jiní savci mají specifická kanabinoidní receptorová místa. Vyskytují se hlavně v mozku a centrální nervové soustavě a v periferních orgánech, obzvláště imunitních buňkách. Tvoří tzv. endokanabinoidní systém, který je extrémně složitý avšak velmi adaptivní. Díky tomu je konopí považováno za prospěšné pro řadu nemocí a chorob. A co vše konopí umí?

KONOPÍ K LÉČBĚ ZÁNĚTU:

Díky vysokému obsahu nenasycených mastných kyselin posiluje bariérovou funkci pokožky (posiluje hydrolipidový plášť). Konopný olej se přímo podílí na zvýšení obsahu ceramidů v pokožce. Pokud pokožka obsahuje menší množství ceramidů, začíná vysychat, stává se svědivou, červenou a přecitlivělou. Na tvorbu ceramidů v pokožce se přímo podílí kyselina linolová. Tlumí

projevy nejrůznějších forem ekzémů a ostatních kožních onemocnění. Pokožku udržuje vláčnou, hladkou, hydratovanou a pružnou. Vlasy a nehty jsou po použití konopného oleje pevné, pružné a lesklé. Konopí má silné protizánětlivé účinky a je rovněž velice silný antioxidant. Toho se využívá k tlumení projevů stárnutí, ale i při Alzheimerově chorobě, Parkinsonově chorobě, infarktu myokardu, Crohnově chorobě, revmatické artritidě.

KONOPÍ PROTI GLAUKOMU

Inhalace marihuany je doporučována k léčbě glaukomu. 10–20 mg THC sníží nitrooční tlak o 25–30 % (je popisováno až o 50 %). Účinek však trvá pouze 4–6 hodin. Zajímavé je, že u pravidelných uživatelů konopí se prakticky žádný účinek nedostavuje.

KONOPÍ PROTI NECHUTENSTVÍ

Marihuana je rovněž doporučována při nechutenství a nevolnostech (při probíhající chemoterapii, v průběhu onemocnění AIDS). Povzbuzení chuti nastává při dávkách 5–10 mg THC (přechodně až 20 mg za den). Při vyšším dávkování nastane obrácený efekt. Při klinické studii s konopím byla potvrzena 80 % úspěšnost potlačení nechutenství. Výrazné utlumení zvracení a nevolnosti je dosaženo při koncentraci 10 ng/ml plazmy. Konopí našlo své využití rovněž při terapii rakoviny. Jednak nepřímo proti nechutenství a nevolnosti. Ale významná je rovněž účinnost přímá, která byla potvrzena několika klinickými studii.

KONOPÍ PROTI BOLESTI

Konopí se doporučuje k tlumení bolesti při Crohnově nemoci. Klinicky to potvrdila Kalifornská lékařská společnost. Konopí nejen zmírnilo, ale i zlepšilo chuť k jídlu, upravilo tělesnou hmotnost a ulevilo od zvracení, únavy a depresí. Konopí se používá k tlumení bolesti. Účinné je zejména na mírnější chronickou bolest. Po inhalaci marihuany dochází ke zvýšení prahu bolesti. V některých zemích je THC na předpis a zvyšuje účinnost morfinu až o 500 %. Konopí je velmi účinné na záchvatovitou bolest hlavy (migréna). Klinické studie se rozcházejí v možnosti použití konopí na astmatické problémy. Jedna studie hovoří o bronchodilatačním působení konopí a naopak druhá o bronchokonstrikčním.

„ZELENÁ“ PRO ČTYŘNOHÉ MAZLIČKY

Účinná látka CBD ve formě extraktu, resp. jako konopný olej či tinktura, může pomáhat i ve veterinární praxi. Uleví psům trpícím nechutenstvím, při nádorových onemocněních nebo také v případě chronických chorob pohybového aparátu. Probíhají také studie účinků CBD na cukrovku 1. typu. Veterináři také mají zkušenosti, že CBD v konopí může pomáhat i při pooperační péči pro snížení otoku, bolesti a ztuhlosti.

KONOPÍ ZVYŠUJE I LIBIDO

Nejnovější studie amerických odborníků potvrdila, že kouření marihuany zvyšuje četnost sexu. Průzkumu, jenž byl uveřejněn v odborném žurnálu The Journal of Sexual Medicine, se zúčastnilo přes 50 tisíc mužů a žen. Jeho výsledky ukazují, že lidé, kteří denně marihuanu užívají, mají o celých 20 % více sexuálních styků než ti, kdo konopí neužívají. Odborníci navíc ve studii vyvrátili rozšířený mýtus, že užívání této látky může způsobit sexuální dysfunkce.

ALPA MAZANÉ ZDRAVÍ



www.alpa.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

INZERCE

ZDRAVÍ ZAČÍNÁ V ÚSTECH

ZUBY OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ CELÉHO TĚLA. DENTÁLNÍ HYGIENISTKA RADÍ, JAK PŘEDCHÁZET VZNIKU KOMPLIKACÍ SPOJENÝCH SE ŠPATNÝM STAVEM ZUBŮ A DÁSNÍ.

Zdraví začíná v ústech. Rozsáhlé lékařské studie dávno potvrdily, že orgány v těle jsou navzájem propojeny, a zejména skryté infekce v ústní dutině mohou vyvolat prudkou reakci celého organismu. Proto je důležité si pečlivě čistit zuby i mezizubní prostory. Můžete tím přispět k celkovému zdraví, získat více energie, zářivý úsměv a bezbolestné návštěvy dentální hygieny budou příjemným bonusem.

V zahraničí je zubařská péče brána jako jeden z nezákladnějších kamenů zdraví. Špatný stav našich zubů a dásní totiž ovlivňuje choroby srdce, cukrovku, plicní i revmatické nemoci a zvyšuje také riziko předčasného porodu. Podle České stomatologické akademie infekce v ústech dvakrát zvyšuje pravděpodobnost vzniku infarktu. Nebezpečí mozkové mrtvice dokonce třikrát. Nejzářivější jsou vácčky či neléčené záněty.

„Téměř 90 % populace má zánět dásní a více než 50 % těchto zánětů pak přechází do další fáze – parodontitidy, tedy zánětu závěsného aparátu zubu. Hlavní příčinou vzniku zánětu dásní je nedostatečná zubní hygiena a působení zubního plaku. Z prvo počátku se zánět dásní nemusí projevovat nijak dramaticky, dokonce si ho člověk nemusí ani sám všimnout. Lehký zánět dásní se dá snadno vyřešit úpravou hygieny, u těžší formy je už lepší přímo zásah hygienistky. Kromě nebezpečného zralého plaku se totiž začíná objevovat infekční zubní kámen. Ten už člověk snadno sám neodstraní. Pokud se dlouho neřeší ani tento stav, zánět „prostupuje“ do hlubších struktur parodontu, a to už je velký problém!“ říká dentální hygienistka Jana Prchal Křepelková, která působí také jako expertka Philips Oral HealthCare a dentální hygienistka v pražské ordinaci Čisté zoubky.

PEČLIVÁ HYGIENA JE ZÁKLAD

Typickým projevem zánětu dásní jsou zarudlé dásně nebo jejich ustupování a krvácení, které člověk zpozoruje v umyvadle při čištění zubů. Pokud se infekce neléčí, může přerůst do chronické formy, tedy parodontózy, která patří mezi nejčastější příčiny ztráty zubu. „Pro předcházení zánětu dásní je klíčová důkladná ústní hygiena, a to zejména v mezizubních prostorech. Doporučuji používat mezizubní kartáčky nebo také ústní sprchu. Lehký zánět dásní si takto můžete vyléčit i sami, závažnější formy se řeší odborným čištěním na dentální hygieně, v obzvlášť dramatické fázi parodontitidy se spolupracuje s parodontologem,“ dodává Jana Prchal Křepelková.

Mnoho lidí se také trápí s infekcemi kvůli tomu, že podléhají různým mýtům o čištění zubů, například že tvrdý kartáček jim přinese nejlepší výsledky. Důležitá je však hlavně správná technika. S ní dokáže efektivně pomoci sonický zubní kartáček, který byl původně vyvinutý právě pro pacienty trpící záněty ústní dutiny. Díky chytré technologii s ním stačí jen lehce přejíždět podél linie dásní pod úhlem 45 ° a jeho vlákna samy udělají 62 tisíc pohybů za minutu. Sonický kartáček Philips Sonicare odvede za 2 minuty čištění stejnou práci jako zvládne manuální kartáček za 1 měsíc.

SPECIÁLNÍ PŘÍPADY

Zuby a dásně vyžadují speciální péči, pokud má člověk ortodontický aparát. Rovnátko totiž vytváří další prostor pro tvorbu zubního plaku a množení bakterií. Je dobré používat ortodontický kartáček, případně jednosvazkový, u sonických kartáčků pak malou hlavici Philips Sonicare Optimal White Mini. Samozřejmě je použití mezizubního kartáčku, protože umožňuje snadné čištění kolem kroužků, kanyl, zámečků a transpalatinálních oblouků.

Ústní hygieně věnujte zvláštní pozornost také v těhotenství a při



kojení. Ačkoli není pravda, že by dítě mohlo matce odsávat vápník ze zubů, tak její tělo se v tu dobu plně soustředí na pokrytí potřeb miminka. Imunita proto může být oslabena. Během těhotenství navíc stoupne celkový objem krve v těle o litr až litr a půl, přičemž tepny a žíly zůstávají stejné. To může dásně, a celkově tkáň, učinit citlivějšími a zranitelnějšími. Stačí potom jen malé množství zubního bakteriálního plaku, a zánět se snadno rozjede. Mnoho žen také ze začátku těhotenství bojuje s nevolností a zvracením, které narušuje zubní sklovinu. Všechny zmíněné změny jsou dočasné, a tak stačí po tuto dobu přizpůsobit nové situaci také péči o ústní dutinu. Důležité je na zuby a dásně příliš netlačit a také věnovat péči mezizubním prostorům. S tím mohou pomoci právě sonické kartáčky, které vyvíjí konzistentní tlak, a ústní sprcha, která prostor mezi zuby jemně vypláchne. Doporučuje se také používat pastu pro citlivé zuby a často si vyplachovat ústa vodou. Občas sáhněte i po ústní vodě pro remineralizaci skloviny.



SVĚŘTE SE DO RUKOU PROFESIONÁLŮ

Největší chybou, které se lidé při péči o chrup dopouští, je zanedbávání preventivních prohlídek a dentální hygieny. Proto pravidelně navštěvujte svého lékaře a nezapomeňte si jednou za čas

nechat zuby důkladně vyčistit od profesionální hygienistky.

„Mnoho lidí nedokáže samo vyhodnotit úroveň a výsledky vlastního snažení při čištění zubů. Řada z nich si také nepřiznává, že péče o mezizubní prostory není jen něco navíc, ale že se jedná o plnohodnotnou a především pravidelnou součást péče o náš chrup. V mé ordinaci proto vždy pacientům vše vysvětlím, společně si projedeme, ukážeme a upevníme fakt, že zdravá ústa = zdravé tělo,“ uzavírá Jana Prchal Křepelková z Philips Oral HealthCare.

PRODUKTOVÝ TIP: PHILIPS SONICARE PREMIUM GUM CARE

Zdravé zuby začínají u zdravých dásní. Starajte se o ně s kartáčkovou hlavicí Philips Sonicare Premium Gum Care. Jemné a flexibilní okraje, které pomáhají kopírovat tvar vašich úst, poskytují 2x větší kontakt s jejich povrchem pro kvalitní odstranění zubního plaku podél linie dásní. Hlavice Philips Sonicare Premium Gum Care dokáže ve srovnání

s běžným manuálním kartáčkem odstranit během jednoho čištění až desetinásobek zubního plaku. Inovativní sonická technologie kartáček Philips Sonicare navíc vhání vodu mezi zuby a spolu se zaoblením kartáčku zajišťuje výjimečné každodenní čištění. Více informací najdete philips.cz.



KRÁSNÝ ÚSMĚV V KAŽDÉM VĚKU

Jak si udržet zdravé zuby celý život?

Zuby nám každý den umožňují vychutnávat si život – bez nich bychom nemohli jíst, ale ani mluvit nebo se usmívat. Aby nám vydržely po celý život zdravé a bílé, je zapotřebí o ně správně pečovat.

SOTVA SE NARODÍŠ...

Mléčné zuby se dětem začínají prořezávat zhruba v 6 až 8 měsících věku a kompletní chrup má většina z nich do tří let. Tyto první zuby jim pak začnou postupně vypadávat přibližně s nástupem do školy. Většina dětí vnímá čištění zubů jako otravu, kterou je potřeba co nejdříve odbyt, a proto na ně rodiče musí denně dohlížet. Se sonickým kartáčkem Philips Sonicare For Kids se však nuda změní v legraci. Díky propojení kartáčku s aplikací na tabletu nebo chytrém telefonu každé čištění zubů přináší herní výzvu. Na děti totiž čeká virtuální příšerka Sparkly, o kterou se starají. Čím více si děti čistí vlastní zuby sonickým kartáčkem, tím je Sparkly šťastnější.

ROVNÁTKA NEMUSÍ BÝT ZA TREST

Když se dětem vymění zuby, ne vždy ty druhé rostou zcela rovně. Pak přijdou na řadu rovnátka. Ortodontický aparát vytváří pro bakterie zubního plaku další prostor pro jeho usazování a znemožňuje snadné čištění. Teenagerům život usnadní sonický zubní kartáček a jeho 62 000 pohybů za minutu. Čištění je rychlé a maximálně šetrné. Nejlepších výsledků pak lze dosáhnout s hlavicí Premium Gum Care či Optimal Plaque Defense. Pro malé prostory v ústech a mezi rovnátky je skvělá také hlavice Optimal White Mini.

PÉČE O ZUBY V TĚHOTENSTVÍ

Nenarozené děti si samozřejmě zuby nečistí, zato nastávající maminky by svému chrupu měly věnovat speciální pozornost. Hormonální změny v těhotenství mají vliv na všechny tkáně v těle, včetně ústní dutiny.

„Ideálně by se nastávající maminka měla postarat o svá ústa ještě před těhotenstvím. I malé záněty dásní se totiž mohou v těhotenství podstatně zhoršit, závažnější stavy mohou přejít až do parodontózy. V těhotenství pak musí dbát na stravovací návyky a omezit slazené nápoje. Pokud těhotná žena trpí na nevolnosti a zvrací, je nutné si pokaždé pořádně vypláchnout ústa čistou vodou, a pokud to zvládne, tak i remineralizační ústní vodou. Hlavně zuby nečistit ihned po zvracení. Totéž platí při častém pálení žáhy – vyplachovat ústa vodou, aby přebytečným žaludečním kyselinám nedala šanci na „leptání“ skloviny. Dobré je také zmínit, že neexistuje v těle mechanismus, při kterém by dítě „odsávalo“ těhotným ženám vápník ze zubů,“ zdůrazňuje popisuje Jana Prchal Křepelková, která pracuje jako dentální hygienistka v ordinaci Čisté zoubky v Praze. Je členkou Asociace dentálních hygienistek a kromě toho je součástí Philips Oral Health Care týmu.

Když se dítě narodí, začnou mu růst zuby asi za 6 až 8 měsíců a celý cyklus začíná znovu... Přestože během let vystřídáme mléčné zuby, stále zuby a někteří z nás se setkají i s rovnátky či korunkami, správně naučená technika čištění zubů nás provází po celý život.

PÉČE O ZUBY

CO DĚLAT PRO KRÁSNÉ A ZDRAVÉ ZUBY? STAČÍ DODRŽOVAT TŘI HLAVNÍ ZÁSADY:
KAŽDODENNÍ DOMÁCÍ PÉČE, PRAVIDELNÉ PROHLÍDKY U ZUBAŘE A NEZAPOMÍNAT NA
NÁVŠTĚVU ZUBNÍ HYGIENISTKY.



Říká se sice, darovanému koni na zuby nekoukej, ale naše zuby jsou vystaveny zrakům víc, než si dovedeme představit. Krásné bílé perličky přitahují pozornost stejně intenzivně jako zanedbaný chrup.

Zuby o nás hodně prozradí. Jak se máme rádi, co jsme ochotni do sebe investovat, ukáží náš životní styl a odhalí i strach ze zubařského křesla. Zuby můžou ovlivnit naše jednání s druhými, pracovní vztahy i vztah partnerský. Nejedno rande ztroskotalo na tom, že dotyčnému zapáchalo z úst. Může vám být druhý člověk sebe sympatičtější, ale pokud bude mít zkažené zuby, dojem neudělá.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... naše zuby jsou stejně unikátní jako otisky prstů? Díky tomu jsou kriminalisté schopni identifikovat člověka.

V neposlední řadě je třeba vzít v potaz zdravotní stránku. Kazy, záněty se mohou prostřednictvím krve šířit do celého těla. Nepodceňujte tedy správnou péči. A to už od těch nejmenších. Čím dříve dítě naučíte používat kartáček a čím dříve se podívá do zubní ordinace, tím to pro něj bude přirozenější.

DOMÁCÍ PÉČE

Je nejlepší prevencí a měla by pro nás znamenat denní rutinu, nad kterou ani nemusíme přemýšlet. Správná domácí péče je že všeho nejdůležitější a může zamezit mnoha problémům.

KARTÁČEK

Kartáčkem to začíná. Dnes je na trhu spousta druhů, typů, výrobců, každý si najde, co mu vyhovuje. Správný kartáček je alfa a omega. Neměl by být příliš tvrdý. Spíše vybírejte měkčí varianty. Dnes seženete různé ergonomické tvary.

Pro nedostupná místa je dobrý sólo kartáček, jednosvazkovým kartáčkem vyčistíte opravdu každý zub. Čištění zubů by mělo pokračovat mezizubním kartáčkem nebo nití.

MECHANICKÝ X ELEKTRICKÝ?

Toť otázka. Elektrické kartáčky jsou moderní a v mnohém usnadní práci. Stačí je přiložit a vše udělají za vás. Ne každý je ale snese. Kdo má citlivé zuby, tomu se nedoporučují.

Spíše je důležitá správná technika. Nejlépe uděláte, když se vypravíte k zubní hygienistce, která vás ji naučí.

CO ALE DÁT NA KARTÁČEK?

Různé druhy zubních past se liší nejen složením, ale i cenou. Máte-li zdravé zuby, není tak zásadní, jakou použijete. Zubaři se shodují, že důležitější je právě správná technika. Něco jiného je, pokud trpíte na odhalené krčky, citlivé zuby, zvýšenou kazivost nebo paradontózu. Pak si sice připlatíte, ale nepodceňujte to. Speciální zubní pasty obsahují složky, které působí téměř jako lék. Při pravidelném používání pocítíte úlevu.



STOMATOLOG

Nemáme je rádi a mnohé ženy do stomatologické ordinace chodí s větší hrůzou než do té gynekologické. Mnozí muži, kteří jsou jinak muži s velkým M, se u zubaře stávají „takhle malíci“ a vystrašení. Prostě zvuk vrtačky nám není příjemný. O to spíše bychom k němu měli docházet pravidelně v rámci prevence, a tím eliminovat bolestivé zákroky. Dvě prohlídky ročně nám hradí zdravotní pojišťovna. Respektive jednou ročně se koná preventivní prohlídka, ta druhá může následovat po pěti měsících a jedná se o prohlídku „pravidelnou“.

Zubař prohlédne chrup, ale i celou ústní dutinu, sliznici, tkáň, odhalí kazy, paradentózu, pozná různé změny, které značí možná onemocnění. Mimo jiné odstraní zubní kámen.

ZUBNÍ HYGIENISTKA

Neměli bychom opomíjet zubní hygienistku. Ta nám dokonale vyčistí chrup, vybělí ho a naučí nás, jak správně čistit zuby, jak používat kartáček. Udělá si na nás čas, který se lékařům nedostává. Dentální hygiena je poměrně nový obor, ale rychle si získává na popularitě. Češi si uvědomují, jak zásadní je zdravý a krásný chrup. Hygienistka je taková prodloužená ruka zubaře. Při první kontrole prohlédne váš chrup a udělá si obrázek, v jakém je stavu, zda trpíte na zubní kámen, odhalené krčky či zanícené dásně atd.

Od toho se odvíjejí další kroky. Odstraní zubní kámen, hloubkově zuby vyčistí, vyleští je a hlavně vás naučí správnou péči. Poradí, jak správně používat zubní kartáček i jak ho vybírat. Není to sice zadarmo, zaplatíte cca 700 až 1000 korun, ale zdravotní pojišťovna obvykle na prohlídku přispívá.

DĚTI

Samostatnou kapitolou, ale o to důležitější, jsou děti. Bohužel rodiče často hřeší na ba to, že první zuby brzy vypadnou. A kolikrát nechají problémy zajít daleko. Přitom o chrup je třeba pečovat už s prvním zoubkem a děťátko nenásilnou formou zvykat na zubní kartáček. Třeba ho jen nechat, ať ho žužlá. S první návštěvou zubaře neotálejte. Měli byste k němu vzít dítě mezi půl rokem a rokem života.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... statistiky ukazují na zhoršení péče u malých dětí? Je to dáno tím, že zatímco v minulosti se chodilo dvakrát ročně na prohlídky se školou (možná máte v paměti, kdy se celá třída odebrala do čekárny u zubaře), dnes je vše v rukou rodičů a nikdo nekontroluje a nepřipomíná, že je nutné jít na prohlídku. Rodiče si musejí termíny pohlídat sami. Možná vás překvapí, že svým přístupem dáváme dětem do vínku rozvoj paradentózy ve vyšším věku. Vzniká totiž z bakterií, které se množí v zubním plaku. Způsobují záněty, dásně natékají, krvácejí a v pokročilém stádiu paradentózy se viklají.

HERBADENT



VYROBENO Z BYLIN

Unikátní a léty ověřená receptura pro vaše zdravá ústa.



HERBADENT.CZ

S PODZIMEM KRÁSNÁ

LÉTO SE S NÁMI ROZLOUČILO. S PŘÍCHODEM CHLADNĚJŠÍCH DNŮ SE ZVYŠUJE ZÁJEM O PLASTICKÉ OPERACE I NEJRŮZNĚJŠÍ ESTETICKÉ ZÁKROKY A PLASTIČTÍ CHIRURGOVÉ A PRACOVNÍCI ESTETICKÝCH CENTER MAJÍ V TÉTO DOBĚ OBZVLÁŠTĚ NAPILNO.

Na podzim se zvyšuje zájem o laserové zákroky, velké operační výkony, jako jsou chirurgické úpravy poprsí či operace břicha, facelifting, operace očních víček, liposukce i obyčejné odstranění mateřských znamének. Je to logické. Pokud v létě podstoupíte některou z laserových operací, po celou dobu rekonvalescence se budete muset vyhýbat slunečním paprskům a na dovolenou strávenou na břehu moře, jezera či na prosluněných svazích hor můžete rovnou zapomenout. Sluneční paprsky totiž zapříčiňují nechtěnou pigmentaci ošetřených oblastí a vyvstal by vám další problém. Rovněž hojení po operacích je při letních venkovních teplotách náročnější. A tak ačkoliv se estetické zákroky provádí po celý rok, chladnější podzimní měsíce svými nižšími teplotami a slabším UV zářením jdou naproti menším pooperačním otokům i bolestivosti, lepšímu hojení a celkově vyššímu komfortu v pooperační době.

PODZIMNÍ NÁVRATY KRÁSY

Během letní dovolené se stačí rozhlédnout po pláži, a najednou si uvědomíte, že také vás se týká změna pokožky i tělesných partií. Objeví se otázka „Co s tím?“, která se neodbytně vkrádá do vašich myšlenek. Na dovolené má člověk více času zamyslet se nad tím, jak zatočit s nepřitelem, kterým je postupující čas nebo třeba i vrozená genetická výbava. A protože současná estetická medicína si ví rady prakticky se vším, stačí jen vyhodnotit, který z vašich nedostatků vás trápí nejvíc, a vybrat si z nabízených možností takovou, jež pro vás bude tou pravou.

INJEKČNÍ LIPOLÝZA, ZDATNÝ POMOCNÍK PRO ŠTÍHLEJŠÍ POSTAVU

Možná máte trochu obavy, protože se chystáte na dveře kliniky plastické chirurgie či estetického centra zaklepat poprvé. Můžete proto nejprve vyzkoušet některý z neinvazivních zákroků. Třeba

injekční lipolýzu, která vám napomůže účinně se zbavit tuku bez nutnosti podstoupení klasické liposukce. Je vhodná pro ošetření boků, hýždí, břicha, spodní strany paží, vnitřní strany stehů, ale rovněž pro úpravy podbradku, a dokonce i kolen. Možná to ani netušíte, ale tuk na kolenou trápí mnoho žen. Bývá „vadou na kráse“ i u jinak pěkných nohou a nutí jejich majitelku kolena zakrývat, ač si to její nohy třeba i v pokročilejším věku nezaslouží. Neinvazivní injekční lipolýza je v současnosti jednou z nejnovějších metod, které napomáhají tělu účinně se zbavit nadbytečného tuku. Je jedním z řešení tam, kde selhávají diety i cvičení a majitelka tukových polštářků hledá nejméně zatěžující ošetření, protože nechce či nemůže podstoupit klasickou liposukci. Injekční lipolýza je miniinvazivní zákrok, který představuje alternativu klasické liposukce. Po aplikaci lecitinu do problémových míst dochází ke štěpení buněk, které jsou postupně přirozenou cestou vylučovány z těla. Aplikace je bezbolestná, a není proto zapotřebí aplikace znečistlivujících přípravků. Výsledky jsou viditelné již zhruba za týden, požadovaný efekt je pak patrný do tří týdnů. Po tuto dobu se tuk postupně rozpouští. Výhodou je, že dochází k jeho rovnoměrnému odstranění, a tím je eliminován vznik nechtěných nerovností pokožky. Navíc ošetření má příznivý vliv na přirozenou součást lidského těla, kterou je kolagen, a tím se dosáhne stahujícího efektu kůže. Odbornice na injekční lipolýzu doporučuje jedno až tři ošetření s odstupem dvou až tří týdnů.

VÍTE, CO JE TO BEAUTIFICATION?

Slyšeli jste už někdy výraz Beautification? Nejvýstižněji by se do češtiny dal přeložit jako zkrášlování. Je to výraz, pod který plastičtí chirurgové schovávají různé drobné úpravy obličeje, které mají za úkol ho – jak již název napovídá –, zkrášlit. A to co nejméně invazivními metodami. Nenechte se mýlit, výplň mimických vrásek



AURUM CLINIC s.r.o



Aurum Clinic je klinika estetické medicíny, která pod vedením MUDr. Ivany Němečkové používá k odstranění příznaků stárnutí nejmodernějších metod, jako jsou: nové výplňové materiály, speciální Silhouette Lift nitě, bionitě, mezoterapii, HIFU terapii, plazmoterapii, karboxyterapii. Docílí se tak odstranění vrásek na obličeji, krku i rukou, vypnutí a omlazení stárnoucí kůže, zpevnění a zdůraznění obrysů například dolní čelisti, dekoltu nebo i dodání objemu rtů, hýždí i intimních partií.

Tyto metody se používají i k opravě vrozených či získaných vad.

Nyní nově k dispozici HIFU 7D švýcarské výroby, kdy účinnost přístroje

HIFUtherapy je srovnatelná s chirurgickým liftingem.

Ošetření HIFUtherapy je neinvazivní, lze ho použít jak na kompletní facelifting, tak i na dílčí odstranění vrásek v obličeji, v oblasti očí, tváří, krku, dekoltu. Stejně tak se používá na zpevnění nebo odstranění příznaků celulitidy rukou, hýždí, stehů – prostě všude tam, kde chcete řešit nějaký problém.

Na klinice provádíme ruční lymfatické masáže a kosmetiku pro dosažení mladšího a krásnějšího vzhledu.

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

Zborovská 56, 150 00 Praha 5 - Malá Strana 722 725 703, 601 322 822

aurumclinic.net

se do beautification nepočítá. Máte však od narození propadlé kruhy pod očima nebo vám přijde vaše brada příliš malá? Pár injekcí botulinu nebo kyseliny hyaluronové, a máte vyhráno. Ne nadarmo se výplním nosu kyselinou hyaluronovou přezdívá „tekutá rhinoplastika“. To, co dříve zvládla jen operace a úprava kosti, dnes můžete dočasně docílit pár mililitry výplňového materiálu. Doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D. nám metody zkrášlování představí a poradí, jak si mezi nimi správně vybrat.

O „botoxu“ jsme slyšeli všichni. Znalost procesu aplikace botulinu už se trochu různí. Kde jde doopravdy o injekce botulinu a kde o výplň kyselinou hyaluronovou už by si troufli hádat asi jen odborníci. Jedním takovým odborníkem, který nejenže zná rozdíl, ale i obě metody mnohokrát klientkám a klientům aplikoval, je MUDr. Ondřej Měšťák.

Nejprve si přiblížíme botox. „Botulotoxin, lidově botox, se používá v malých dávkách a součástí jeho účinku je i to, že přerušuje signál mezi nervem a svalem, čímž oslabuje svalový stah. Nejčastěji jej tudíž využíváme při nejběžnějším estetickém zákroku – korekci vrásek v oblasti čela a kolem očí. Jedná se o nejčastější zákrok estetické medicíny vůbec, paradoxně také spojený s nejméně myty, proto se mu budu věnovat v jednom z prvních dílů IGTV (platforma je součástí aplikace Instagram) seriálu Aesthetic Guide na mém Instagramu. V případě zkrášlujících procedur můžeme použít preparáty s botoxem například na zvednutí obočí,“ vysvětlil MUDr. Měšťák.

Dalším velmi populárním materiálem je kyselina hyaluronová. Ta na rozdíl od botulinu nepřerušuje nervový signál, ale přímo vyplňuje požadované místo. Aplikace je minimálně invazivní, díky schopnosti kyseliny hyaluronové se vstřebat je ale třeba ji po nějaké době opakovat. „Kyselina hyaluronová je tělu vlastní látka. Preparáty, které se aplikují, jsou vždy nějakým způsobem chemicky zpracované. Pokud se aplikuje neodborně, může dojít ke komplikacím, které mohou být nevratné. Pacienti by to s aplikací kyseliny hyaluronové neměli přehánět. Zároveň je třeba dodat, že aplikuje-li se konzervativně a rozumně, můžeme docílit velmi dobrých výsledků. Mezi typické zástupce zkrášlujících procedur s kyselinou hyaluronovou patří definice dolní čelisti a brady. U žen nebo mužů s ustupující bradou a nevýraznou dolní čelistí může výplň přinést vytoužený definovaný tvar obličeje,“ uvedl docent Ondřej Měšťák. Relativně novým využitím kyseliny hyaluronové je tzv. tekutá rhinoplastika. Při té dochází k aplikaci kyseliny do okolí nosu, čímž dochází k úpravě jeho tvaru. Oproti klasické rhinoplastice ta „tekutá“ nevyžaduje operaci

v anestezii a její účinky jsou vratné. Mnoho klientů jí tedy preferuje, aby neriskovali nevratnou změnu, se kterou by nemuseli být spokojeni. „Je paradoxní, že přidáním objemu v oblasti nosu může estetický lékař opticky zjemnit. Zkušený doktor dokáže výplněmi vytvořit optický klam, a nos tak přizpůsobit vašim představám,“ prozradil plastický chirurg. Botoxem i výplněmi

je možné dosáhnout přirozených výsledků, kdy lidé vypadají a cítí se lépe bez jakéhokoliv stigmatu lékařského zákroku. „U zákroků estetické medicíny musíme mít na paměti, že dobrý zákrok se pozná podle toho, že se na první pohled nepozná,“ smál se MUDr. Ondřej Měšťák.

KROK PRO KRÁSNĚJŠÍ PAŽE A ŠTÍHLEJŠÍ NOHY

S příchodem podzimu je také ten správný čas na brachioplastiku neboli Arm Lift. Jedná se o operaci vnitřních svalů paží, která upraví ochablou část od podpaží k lokti. Tento problém se postupem času dříve či později projeví u každého člověka. Speciálními cviky a posilováním rukou lze sice svalový tonus horních paží vylepšit, avšak pokud již kůže ztratila svou pevnost, vynaložené úsilí přinese pouze dílčí efekt. Pevný vzhled cvičením ani posilováním zpátky již nezískáte. Zejména u velkých úbytků hmotnosti se často jedná o stav, se kterým se buď musíte smířit, nebo se nebát vyhledat odbornou pomoc. V prvním případě se odsoudíte buď k doživotnímu nošení dlouhých rukávů, nebo k častým nepříjemným pohledům lidí kolem vás. A to jistě není pozornost, o kterou byste stáli. Díky této operaci můžete mít opět hezké paže, což se projeví i na vašem sebevědomí. A to už stojí za to, co říkáte?

SEN VŠECH ŽEN – PLNÝ DEKOLT

Evergreenem mezi plastickými zákroky je zvětšení prsů. Poprsí lze samozřejmě nejen zvětšit, ale i zmenšit a zredukovat jeho objem na rozumnou míru. Ačkoliv mnohá žena obdivně hledí na tu, jejíž přednosti jsou nepřehlédnutelné, majitelka takového poprsí často úpí nad bolestmi zad, které jí taková nadílka od přírody způsobuje. Většinou však pod chirurgův skalpel přivádí ženy přání: „Chtěla bych mít větší prsa.“ Operaci odborně nazývanou augmentace je možné prsa zvětšit až o několik velikostí. Ke zvětšení jsou nejčastěji používány silikonové implantáty. Existují dva druhy – kulaté a anatomické. Kulaté jsou vhodné pro markantní zvýraznění velikosti a tvaru poprsí. Anatomické implantáty mají tvar kapky a zachovávají prsům co možná nejpřirozenější podobu.

Další možností zvětšení prsou je metoda přenosu vlastního tuku. Aplikace probíhá miniinvazivní cestou a výkon je prováděn pouze s místním znecitlivěním. V případě úzkostlivějších pacientek jej lze provést v analgosedaci, kdy je pacientka pod vlivem kombinace analgetika a sedativa. Na rozdíl od celkové anestezie představuje analgosedace pro organismus menší zátěž, pacientka během ní není v bezvědomí a sama dýchá. Určitou nevýhodou metody přenosu vlastního tuku je to, že během jednoho zákroku umožňuje zvětšení prsů přibližně o jednu velikost a pro výraznější efekt je zapotřebí jej opakovat.



KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

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



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 NEZESTÁRNÍ. CZ, která se v rámci zkušebních programů více než 30 let zabývá účinky různých druhů kolagenů.

PRO KOHO JE SÉRUM VHDNÉ

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

10 PROBLÉMŮ 1 ŘEŠENÍ

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

POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

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



ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM
e-shop dovozce – www.nezestarni.cz | 775 373 379

Načtete QR kód a nakoupíte
hned se slevou 10%



PNEUMOKOK

A JAK S NÍM BOJOVAT?

BAKTERIE STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE, KTEROU VĚTŠINA Z NÁS ZNÁ POD KRATŠÍM NÁZVEM PNEUMOKOK, MŮŽE VYVOLAT ŘADU ONEMOCNĚNÍ VČETNĚ ZÁPALU PLIC, ZÁNĚTU STŘEDNÍHO UCHA NEBO OTRAVY KRVE. VĚDĚLI JSTE, ŽE PNEUMOKOK MŮŽE PŘEŽÍVAT ŘADU DNÍ I TŘEBA V OBÝVACÍM POKOJI?

O pneumokokoch je k dispozici mnoho zajímavých čísel, a tak by byla škoda se o ně nepodělit.

V současné době je známo 100 podtypů této kulovité bakterie. Označují se písmeny a čísly. Přestože nejběžnějším prostředím, kde se pneumokok nachází, je nosohltan, může se vyskytovat i na místech, kde byste to možná nečekali.

- V zubním plaku pneumokok přežívá až 7 dní.
- V prachu vydrží až 3 týdny.
- Pneumokoky lze najít i na skleničkách, tam mohou přežít až 10 dní.

PNEUMOKOK NENAPADÁ JEN DÝCHAČÍ CESTY

Pokud se pneumokok dostane do dýchacího ústrojí, začnou se u nemocného projevovat známky zánětu. Může způsobit například zápal plic, zánět středního ucha, ale může proniknout i do krevního oběhu a způsobit sepsi (otravu krve). Pneumokoky také někdy vyvolají hnisavý zánět mozkových blan.

- 5–10 % pneumokokových zánětů plic skončí smrtí pacienta.
- Při napadení krevního oběhu je úmrtnost ještě vyšší – 25 %.
- Nejohroženější jsou děti do 2 let věku a senioři nad 65 let.
- Pneumokoková infekce, která postihne pacienty s chřipkou, zvyšuje riziko dalších komplikací i úmrtnost.

OČKOVÁNÍ JAKO PREVENCE U DĚTÍ

Nejúčinnější obranou je samozřejmě očkování. Principem očkování je vpravení antigenu do organismu za účelem tvorby vlastních specifických protilátek. Očkovací látky svojí podstatou a složením nemohou vyvolat samotné infekční onemocnění. Princip očkování není založen na umělém vyvolání „mírné nemoci“, ale na aktivaci imunitního systému látkou, která je původci infekce pouze podobná. Všechny současné očkovací látky jsou bezpečné, dobře tolerované a s minimálním výskytem závažných nežádoucích účinků.

JAK FUNGUJE OČKOVÁNÍ U DĚTÍ?

Podstatou a úkolem očkování je stimulace a aktivizace příslušných buněk imunitního systému, které začnou vytvářet protilátky a tzv. paměťové buňky. Protilátky pak ve velkém množství cirkulují krevním řečištěm v našem těle. Plní funkci jakýchsi strážců, kteří čekají na případný vstup bakterie či viru do organismu. Dojde-li k jejich průniku do organismu, protilátky se na ně okamžitě navážou, zneutradizují je a znemožní jejich



množení, šíření a napadání dalších buněk našeho těla. Brání tím propuknutí infekce a člověk neonemocní.

V porovnání s tím, jak organismus každodenně bojuje s bakteriemi a viry v našem okolí, zaměstnává očkování imunitní systém zcela zanedbatelně. Současně však poskytuje významnou ochranu proti infekčním nemocem.

PROTILÁTKY BOJUJÍ S AGENS

Žádná očkovací látka neobsahuje takovou hlavní složku, která by byla schopna vyvolat vlastní onemocnění, z očkování nelze onemocnět! Očkovací látky musí být dostatečně silné, stimuluující, a proto se mohou po jejich podání objevit nežádoucí účinky. Nejčastěji to bývá bolest, otok, zduření v místě vpichu nebo zvýšená teplota, únava, nevolnost. Všechny tyto projevy jsou přirozenou reakcí na očkování, které může doprovázet skutečnost, že imunitní systém začal pracovat. Pro zajištění účinné ochrany před infekčními nemocemi prostřednictvím očkování je nezbytné dodržet stanovená schémata pro jednotlivé očkovací látky, počet dávek, intervaly mezi dávkami i případná přeočkování.

JAK OČKOVÁNÍ NEJLÉPE NAČASOVAT?

Je velice důležité očkování správně načasovat, aby poskytovalo ochranu skutečně tehdy, kdy je potřeba nejvíce. Protože riziko vážných průběhů nemocí hrozí zejména u dětí v prvním roce života, většina očkování probíhá právě v tomto období. Česká vakcinologická společnost proto připravuje a podle nejnovějších poznatků upravuje očkovací kalendář, který rozvrhuje očkování dětí tak, aby bylo co nejučinnější, nejbezpečnější a chránilo děti co nejdříve. V případě, že dítě trpí vážným onemocněním nebo má významně oslabenou imunitu, vytváří se individuální plán očkování. Na druhou stranu jakékoli odkládání očkování nemá z hlediska imunitního systému význam, pouze prodlužuje rizikové období, kdy dítě není proti nemoci chráněno.

DO DOMÁCNOSTÍ PATŘÍ VHODNÁ DEZINFEKCE

Pneumokoky se šíří kapénkovou infekcí, tedy kašlem a kýcháním, ale nákaza je možná i slinami. Kladete si otázku, jakou dezinfekci v rámci ochrany před pneumokoky používat? Chybu neuděláte, když sáhnete například po chlornanu sodném. Ten je u nás známý jako hlavní složka běžně dostupného bělicího přípravku a v domácnosti se dá využít k hygieně mnoha různých povrchů.



**OD 65 LET
PLNĚ HRAZENO
ze zdravotního
pojištění**

Prevenar 20

**Číhá hlavně na starší lidi.
PNEUMOKOK může
nakazit i vás.**

**Nechte se očkovat proti
pneumokokovému
ZÁPALU PLIC vakcínou
PREVENAR 20.**

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovnou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy. Potřeba přeočkování nebyla stanovena. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.



www.prevenar.cz



PP-PNR-CZE-0061

LÉKÁRNY **ipc**

**Pro celou rodinu!
SLEVY AŽ 100 %**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.




**Většina inzulinů
bez doplatku**


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

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

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





PODZIMNÍ ALERGIE

ALERGIE NA PODZIM? BOHUŽEL ANO. SPOJUJEME SI JI SICE VĚTŠINOU
S JARNÍMI MĚSÍCI, ALE ANI NA SKLONKU ROKU SE NEVZDÁVÁ.

Podzim. Pro někoho období plné barev, příjemných teplot, procházek v přírodě, pro jiného smrkání, kýčání, pálení očí, astmatické záchvaty – nápor alergie. Postupně se uchylujeme dovnitř budov, venkovní aktivity omezujeme a více času trávíme v interiérech. Suchý vzduch, alergeny v ovzduší a málo čerstvého vzduchu nám neprospívají. A když vyjdeme ven, útočí na nás pyly podzimních rostlin... Pro alergiky další náročná doba.

JAK SE PROJEVUJE ALERGIE:

- svědění nosu
- vodnatá rýma
- kašel
- pálení očí
- otoky
- zhoršené dýchání
- astmatické záchvaty
- vyrážky, ekzémy
- svědění kůže
- zarudnutí

PYLY

Pylová sezóna nekončí. Zatímco na jaře nás trápí hlavně pyly z trav a stromů, na podzim pyly a zrna z právě kvetoucích rostlin. Pozor na ambrosii, pelyněk, cypřiše nebo kopřivu. Ačkoliv třeba pelyněk či kopřiva patří mezi léčivky, alergikům teď mohou pořádně zavařit.

JEDNIČKA MEZI ALERGENY

Největším strašákem alergiků je na přelomu léta a podzimu již zmíněná ambrosie. V srpnu a v září produkuje nejvíc pylu. Trápí až tři čtvrtiny lidí, kteří mají co do činění i s jarními alergiemi. Tahle plevelná rostlina dokáže vyprodukovat až miliardou zrníček. Pyl může urazit cestu i stovky

kilometrů dlouhou. Alergikům vdechování těchto zrnek způsobuje potíže s dýcháním, vyrážky na kůži atd.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... u nás se vyskytují dva druhy ambrózie? Prenomlístá a trojklanná.

PLÍSNĚ

Další nebezpečí pro alergiky představují plísňe. Daří se jim ve vlhkém a teplém prostředí, takže začátek podzimu je pro ně ideálním časem. Rády se usazují i v našich domovech, zvláště v koupelnách, na vlhčích místech – třeba ve sklepních prostorech. V přírodě je můžete „potkat“ v kupách napadaného listí. A bohužel se nacházejí také v potravinách (naštěstí tato forma alergie není příliš častá).

Plísňe jsou houby, přirozeně se vyskytující organismy, které mají v přírodě nezastupitelné místo. Ovšem místo by neměly mít v našem těle. Plísňe jsou složeny z mikroskopických částic, zvaných spory. Šíří se vzduchem, a to velmi rychle. Ve vodním prostředí se pak intenzivně rozmnožují. Pro svůj život potřebují kromě vlhka také organické podloží, například dřevo, potraviny, textil nebo papír. Proto se rády usazují v našich domácnostech. Vyhovuje jim totiž teplota kolem 25 stupňů.

JAK SE ZBAVIT PLÍSNÍ?

Když už jste doma plíseň objevili, vypátrejte její zdroj. Hodně větrejte a zajistěte vhodnou vlhkost. Tam, kde se plíseň vyskytne, například na podlaze nebo na tapetách, bez milosti tyto materiály odstraňte, místo vyčistěte, vydezinfikujte a nahraďte novým. Použijte přímo prostředky určené k odstranění plísní.

NÁŠ TIP

Bojujete-li v domácnosti s plísněmi, poříďte si ozonovou čističku vzduchu. Ozon

Plíseň v přírodě můžete „potkat“ v kupách napadaného listí.



ELIXÍR

zdraví a spokojenosti...

Svěží vzduch z přírody do vašeho bytu či domu



Přínosy ionizace

- » zlepšení dýchání
- » odstranění prachu
- » zlepšení koncentrace
- » zlepšení pracovní výkonnosti
- » kvalitnější spánek
- » zmírnění časté únavy
- » podpora růstu rostlin

stříbrná, černá, bílá
cena 3.690 Kč/ks
dekor dřeva
cena 3.990 Kč/ks



Filter není třeba nikdy vyměňovat! Stačí ho jen jednoduše vyjmout a otřít.

Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

Kombinace výkonné čističky vzduchu a ionizátoru. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí polévatý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.

Nejprodávanejší značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2024 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 2808 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Víte, proč se na horách, v lese či u moře cítíte tak dobře? Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech, bytech a kancelářích. A víte, že v našem bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než venku?

V bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spory plísní – všechny tyto nečistoty se v uzavřených prostorách koncentrují a my je dýcháme. Škodlivé látky působí na náš organismus prakticky celé dny a mohou nám způsobit nemalé zdravotní potíže. Nejčastěji to jsou bolesti hlavy, nespavost, snížená koncentrace, alergie, astma, akutní i chronická onemocnění plic, v krajním případě deprese a rakovina. **Ionizace vzduchu:** Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci pro-

spěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Tato místa nás podvědomě přitahují, velmi rychle si na nich odpočineme, lépe se nám dýchá i spí. **Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.**

Získejte zdarma osvěžovač a čistič Ionic-CARE FF-210 v hodnotě 450 Kč.

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc zabraňuje růstu plísní, omezuje výskyt bakterií a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí při objednávce zadat kód:

kód UT4

volejte zdarma 800 112 111 | www.ionic-care.cz

totiž zabíjí viry, plísně i bakterie a má dezinfekční účinky.

PREVENCE

Jak předejít plísním? Udržujte doma vhodnou vlhkost. Dobrým pomocníkem vám bude odvlhčovač vzduchu. Pravidelně větrejte. V kuchyni používejte digestoř, v koupelně větrák. Pokud máte tu možnost, v těchto místnostech vybudujte okna. Dobře utěsňte okna a dveře, ale i střechu.

Vhodné je zateplení domu. A nezapomínejte pravidelně uklízet.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... pokud jste objevili „načatou“ zeleninu, začínající plíseň na zelenině nebo ovoci, rozhodně byste ji neměli vykrajovat, ale rovnou vyhodit? Plíseň totiž proleze celý plod, i když není na první pohled patrná.

ROZTOČI

Dalším významným alergenem na podzim jsou roztoči. Máme jich plné domácnosti, ani o nich nevíme. Někdo má ale zvýšenou citlivost, a pak nastává problém. Roztočům se daří v matracích, postelích, v peřinách.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... prachoví roztoči se dostanou do vzduchu, jakmile otočíte závitkem na radiátoru a začnete topit? Spustit pak mohou alergii na prach.

Roztoči nejsou vidět, ale o to víc jsou nebezpeční. Nejenže se nám špatně spí, ale přinášejí i zdravotní rizika. I roztoči jsou mikroskopičtí tvorové. Hlavně jsou to paraziti, kteří se živí odumřelou lidskou kůží. Proto si na nás pochutnávají hlavně v posteli. A tak se citliví jedinci mohou často budit, mohou mít kašel, kýchají nebo se jim spouští rýma, případně se objevují vyrážky.

JAK S NIMI ZATOČIT?

Dá to trochu práce, ale výrazně se vám pak uleví. Opět pomůže dobré větrání. Roztoči si totiž libují ve vlhku. V noci se potíme, a tak je potřeba i peřiny důkladně vyvětrat. Opět vám bude kamarádem odvlhčovač vzduchu. Udržujte vlhkost méně než 50 procent.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... můžete koupit speciální protiroztočové lůžkoviny, polštář? Mají v sobě nanovláknennou membránu. Což je pro roztoče významná bariéra, která jim nedá šanci.

Lůžkoviny měňte jednou týdně a perte je při vysokých teplotách, minimálně 60 stupňů. Denně vysávejte. A to nejen podlahy, ale i matrace. Těm také prospěje, když je necháte „vyhřát“ na slunci.

NÁŠ TIP

Jdete přírodní cestou? Vsadte na éterické oleje. Báječný je například eukalyptus, který nám dělá dobře, ale roztoči ho nemají rádi.



KDYŽ SE ŘEKNE ATOPICKÝ EKZÉM.

Kožním projevem alergie je atopický ekzém, což je neinfekční zánět kůže charakteristický střídáním období klidu a zhoršení. Jaro a podzim bývají pro lidi s touto chorobou náročnějšími hned z více důvodů, komplikace přináší zejména aktuální stav pylu v ovzduší. V zimě je zase kůže přesušována vytápěním a střídáním teplot při přechodech ze zimy do

tepla a naopak. Úlevy se atopici dočkají obvykle v létě, sluneční paprsky a málo vrstev oblečení jim prospívají. U velmi malých dětí může první fliček vypadat jako opruzenina (na zvláštním místě). Místo může být zarudlé nebo s výsevem pupínek, které připomínají potničky. Ložisko bývá ztlačeno a může být šupinaté. Ve starším věku může zesvětlát, ale kůže v daném místě může připomínat struhadlo.

U malých dětí se může atopický ekzém zhoršovat při běžných infekcích, po očkování i při růstu zubů. Máte-li podezření na infekci kůže, proberte se svým lékařem možnost stěrů z inkriminovaných ložisek ekzému. Když u malého ekzematika propukne herpes virus, impetigo nebo je-li rána infikována bakteriálně, je nutné zažehnat tuto komplikaci bezodkladně a účinně. Součástí takové léčby je také harmonizace vnitřního prostředí těla a doplňování minerálů a vitamínů, které mohou chybět tím spíše, čím striktnější jídelníček dítě má. U větších dětí se mohou zjišťovat další informace o zdravotním stavu také díky krevním testům a testům na potravinové alergie. Samotné krémy, mastičky a tinktury vaše dítě zázračně nespasí. Mohou ale ulevit v kombinaci s dalšími opatřeními. Lokální léčbu kortikoidy nechejte pro závažné stavy.

OBEČNÁ PRAVIDLA PÉČE O CITLIVOU A EKZEMATICKOU KŮŽI:

To, co velmi pomáhá jednomu, nemusí pomáhat druhému. Minimální či žádná parfemace a nepřítomnost dráždivých konzervačních látek jsou při správné volbě kosmetiky samozřejmostí. Také buďte opatrní i u léčivých bylinek a jiných přírodních produktů (např. heřmánek či propolis mohou působit reakce). Jakýkoliv nový, a to i léčebný prostředek, nikdy napoprvé nenanášejte na větší plochy, ale napřed proveďte test tolerance. Aplikujte po 3 dny malé množství na malý okrsek kůže (např. na zápěstí). Pokud se neobjeví svědění či pálení, začervnění, pupínky atp., pak teprve můžete dát na ostatní místa. Mazat raději slabší vrstvou než silnou a čím častěji, tím lépe.

PÁR RAD NAKONEC:

Patříte mezi alergiky? Pak mějte po ruce pár pomocníků:

- inhalační sprej
- slanou vodu na proplachování nosu
- pro vyhořené situace je dobrá protiplýnová maska
- v domácnosti by neměla chybět čistička vzduchu, odvlhčovač
- čtyřnohé kamarády udržujte v dostatečné vzdálenosti od ložnice, nepouštějte je do postele a pečlivě jim čistíte srst i pelíšky

INDULONA®

ATOPIREDU PRO POKOŽKU SE SKLONEM K ATOPII

NOVINKA



96%*
ZARUDNUTÍ
REDUKOVÁNO

+43%**
HYDRATACE

KLINICKY
TESTOVÁNO

96%*
SVĚDĚNÍ
ZKLIDNĚNO

100%*
KOMFORT

PROKÁZANÁ ÚČINNOST OD 1. POUŽITÍ

K dostání ve vybraných lékárenských e-shopech a drogeriích



*% pozitivního hodnocení, in vivo klinické sebehodnocení
**Maximální výsledek in vivo klinického instrumentálního testu

VÝLETY ZA ZDRAVÍM

VOLNÝ ČAS NENÍ ROZMAŘILOST, ALE NUTNOST, KTERÁ VÝZNAMNĚ PROSPÍVÁ NAŠEMU ZDRAVÍ. AKTIVNÍ I PASIVNÍ ODPOČINEK, PŘÍRODA, RELAXACE, POHYB I TROCHA TOHO ROZMAZLOVÁNÍ BY SE MĚLY STÁT SOUČÁSTÍ NAŠEHO ŽIVOTA. NAPLÁNUJTE SI JE ALESPON JEDNOU ZA ČAS, LÉPE VŠAK PRAVIDELNĚ.

Nevíte, kde vám hlava stojí? Stále jen práce, práce, práce? Zabrzděte, dokud je čas, než vám vaše tělo dá jasnou STOPKU. Jenomže jak strávit volno, když si ho zahrnete do svého programu, ale nejste zvyklí odpočívat? Třeba vás inspirují naše tipy. Lázně, turistika, wellness, sport... Každý potřebuje něco jiného pro svou regeneraci.

LÁZNĚ

Dávno pryč je doba, kdy se do lázní jezdilo pouze na základě lékařského doporučení. Dnes se stávají i centrem wellness, kultury a báječně stráveného volného času.

Všechny české lázně nabízejí kvalitní péči, prameny, vodoléčbu a spoustu druhů terapie. Ale také krásné kolonády a přírodu. Představovat Karlovy Vary, Mariánské Lázně, Luhačovice nebo Poděbrady asi netřeba. My vám přinášíme pár tipů na některá výjimečná místa, která možná ještě neznáte.

VELKÉ LOSINY

Jedny z nejstarších moravských lázní se pyšní nejteplejšími prameny na Moravě. Léčí se zde nervová onemocnění, pohybové obtíže, problémy s dýcháním, k čemuž využívají vodoléčbu z nejteplejších moravských pramenů. Navíc je zde nádherná příroda, obklopeni jste tu kopci Hrubého Jeseníku. Pokud sem zamíříte, určitě se zastavte v jedné z nejstarších a dosud funkčních papíren střední Evropy.

LÁZNĚ LIBVERDA

Jsou sice malé, ale věhlasné. Však už v době třicetileté války z místních pramenů léčili Albrecht z Valdštejna. Dnes návštěvníci mohou čerpat také energii z nádherné přírody Jizerských hor.

Jezdí sem pacienti s onemocněním srdce, léčí se zde vysoký tlak, ale i potíže s pohybovým aparátem. Zdejší minerální voda je bohatá na železo a kyslíčnick uhlíčitý. Nechybí dokonalé wellness centrum a spousta možností na výletování v přírodě. Při svém výletu se zatavte v Obřím sudu. Tato restaurace je zdejší unikátem.

JÁCHYMOV

Na úpatí Krušných hor najdeme další zajímavé lázně – Jáchymov. Jsou unikátní pro svou radioaktivní vodu, která se využívá k léčbě. První radonové lázně na světě jsou bezesporu velkým lákadlem.

Zdejší dosud funkční důl je nejstarším u nás. Po stopách horníků se můžete vypravit do místního Hornického muzea. A kdo si chce dát do těla, může si vyšlápnout na Boží Dar nebo na Klínovec. A kdo se chce při procházce i poučit, toho zaujme první radonová stezka.

LÁZNĚ SMRDÁKY: NEJÚČINNĚJŠÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE O POKOŽKU V EVROPĚ

Nedaleko hranic na úpatí Bílých Karpat se nachází lázně Smrdáky, kterým se ne nadarmo přezdívá „Mrtvé moře Evropy“. Tyto lázně se totiž pyšní minerální vodou s nejvyšší koncentrací sirovodíku na světě a nabízejí nejúčinnější lázeňskou péči o pokožku v Evropě.

Tradiční lázeňský pobyt Derma je vhodný pro klienty s chronickými kožními onemocněními kombinovanými s onemocněními pohybového ústrojí, která mohou limitovat jejich každodenní aktivity a potřebují zlepšit kvalitu života. Balíček zahrnuje pobyt v hotelu Vietoris minimálně na pět nocí,

plnou penzi, vstupní a výstupní lékařské vyšetření a tři léčebné procedury na osobu denně, které předepisuje lékař podle zdravotního stavu hosta.

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Mariánské Lázně jsou vyhledávaným místem nejen pro své léčivé prameny, ale také pro kulturní a historické dědictví. Město si udržuje svůj unikátní šarm a atmosféru, která láká jak pacienty, tak turisty z nejrůznějších zemí.

Můžete navštívit ENSANA Health Spa Hotels, které nabízejí nejen tradiční léčení, ale také širokou škálu relaxačních a wellness pobytů pro načerpání energie. Léčba, relaxace a wellness jsou zde umocněny atmosférou zrekonstruovaných lázeňských hotelů a doslova nutí k odpočinku a relaxaci.

Všechny hotely společnosti mají vlastní tým lékařů a zdravotníků a k léčbě využívají především přírodní léčivé zdroje – minerální prameny, unikátní přírodní léčivý plyn CO₂, slatinu a léčivé klima.

TIPY NA VÝLET DO OKOLÍ

Mariánské Lázně jsou skvělým výchozím bodem pro výlety do okolí. Navštivte například nedaleký hrad Loket, klášter Teplá, nebo přírodní rezervaci Kladská. Každý den vaší dovolené tak může být plný nových zážitků a objevování.

A NA SKOK K SOUSEDŮM – LÁZNĚ PIEŠTANY

Termální lázně Piešťany jsou největší a nejvyhledávanější slovenské lázně. Navštěvované jsou především pro kvalitu místních léčivých zdrojů, vysokou odbornost lázeňského personálu a naprosto unikátní bahenní zábaly.

V Piešťanech navíc najdete 10 zřídél přírodních léčivých síranu-uhlíčitých, vápenato-sodných a sirtých termálních vod s teplotou od 67 do 69 °C s vysokým obsahem minerálních látek, které se využívají k vanovým (36–38 °C) i bazénovým koupelím – tzv. zrkadliskám (38–40 °C). Některé zdroje je možno aplikovat k pitné kúře. Dalším zdrojem je sirté bahno, které patří k nejkvalitnějším peloidům na světě, jehož zdrojem jsou usazeniny Váhu v místech, kde vyvěrají termální prameny. Bahno má velmi jemnou strukturu, vysoký obsah organických látek, má mazlavou, máslovitou konzistenci, šedomodrou až černou barvu a výborné termální vstřebávání (ochlazuje se čtyřikrát pomaleji než voda). 5* hotel Thermia Palace nabízí speciální program Štíhlá linie, který je navržen tak, aby pomohl hostům dosáhnout optimální tělesné kondice a zdraví. Tento komplexní program kombinuje moderní wellness a terapeutické procedury s odborným poradenstvím v oblasti výživy a fitness. Ubytování v luxusních pokojích a s individuálním celodenním výživovým plánem je doporučováno na 21 nocí.

STEZKY KORUNAMI STROMŮ

Když hovoříme o lese, vypravte se rovnou do korun stromů. Stezky korunami stromů jsou oblíbeným turistickým cílem, který zaujme i děti. A ještě se při cestě vzhůru poučí a vzdělají.

LIPNO

Vůbec nejstarší, první stezka u nás, se nachází na Lipně. Vyrostla zde před dvanácti lety. Z vrcholu dohlédnete až do rakouských Alp, jako na dlani máte Novohradské hory a samozřejmě nádrž Lipno. Děti i dospělí zláká sjezd šupem dolů po jednom z nejdelších suchých tobogánů v ČR.



ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

Partner pro vaši harmonii a zdraví

Objevte kouzlo babího léta v lázních.



MARIÁNSKÉ LÁZNĚ
LS Royal
MARIÁNSKOLÁZEŇSKÝ ELIXÍR
OD 5 700 Kč / 2 NOCI / OS.



LUHAČOVICE
Lázeňský hotel Vila Antoaneta a Valaška
RELAX V TÝDNU
OD 4 110 Kč / 2 NOCI / OS.



LUHAČOVICE
Lázeňský hotel Nivamare
BABÍ LÉTO
OD 3 272 Kč / 2 NOCI / OS.



VELKÉ LOSINY
Wellness hotel Diana
BABÍ LÉTO
OD 6 000 Kč / 3 NOCI / OS.



www.royalspa.cz

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

VELKÉ LOSINY

LUHAČOVICE

OSTROŽSKÁ NOVÁ VES

KRKONOŠE

V samotném srdci Krkonošského národního parku stojí stezka, která nabízí rozhledy na naše nejznámější hory. Stezka v Janských Lázních je dlouhá kilometr a půl a vysoká 45 metrů. Přístupná je po celý rok, jen v zimě v omezeném čase. I zde se můžete sklouznout na tobogánu.

DOLNÍ MORAVA

O něco kratší, ale zase vyšší stezka se nachází na Dolní Moravě. Při procházce vás čeká dvanáct zastavení s informacemi, ale i adrenalinové atrakce, jako je odpočinková síťová kapka, tobogán nebo rukáv.

VÍKENDY SE CVIČENÍM

Dnes se mnozí odklánějí od pasivního trávení volného času. I dovolené, nebo alespoň prodloužené víkendy, chceme trávit aktivně. V kurzu jsou pobyty se cvičením. Jsou dobrou volbou pro každého, kdo se chce hýbat, přitom bývají doplněné o kulturní zážitky, dobré jídlo, pobyt v přírodě, a ještě poznáte partu stejně smýšlejících lidí.

Programy jsou pestré a to své si najde každý. Jóga, posilování nebo aerobní aktivity, případně všeho trochu. Takové pobyty fungují i jako báječná „čistička“ hlavy. Uděláte něco pro tělo i duši.

DOBROVOLNIČENÍ

V čem je zdravé? To byste se divili. Ruku k dílu můžete přidat u nás i v zahraničí. Organizací, které uvítají nebo zprostředkují pomoc, je u nás mnoho. Co třeba kosit louku? Sušit seno? Sázet stromy? Čistit řeku... Budete v přírodě, poznáte českou krajinu, a ještě vás bude hřát dobrý pocit.

POUTNÍ TRASY

Téměř trendem dnešní doby, jakýmsi magnetem turistů, je pouť po Svatojanské cestě do Santiaga de Compostela. Někdo sem míří kvůli duchovnímu zážitku, někdo chce poznat,

jak na tom je s kondicí, pohnutky mohou být různé. V každém případě sem míří davy lidí.

Ne každý je nastaven na to, potkávat mnoho dalších turistů, ne každému to jeho zdravotní stav umožní a ne každý se na to cítí. Ale Svatojanské poutní cesty vedou i naší krásnou krajinou, a tak jsou dostupné každému. Poznáte je podle modrožluté mušle na turistickém rozcestníku.

JE JICH NĚKOLIK, NABÍZÍME ALESPŮŇ TŘI TYPY:

VÝCHODOČESKÁ

Je dlouhá 269 km, začíná v Libně, vede přes Broumov, Hradec Králové, Kutnou Horu do Vlašimi. Zde se pak napojuje na cestu Jihočeskou. Uvidíte Broumovskou krajinu a unikátní architekturu, prohlédnout si můžete Benediktinský klášter. Uvidíte Adršpašské skály, zastavit se můžete v Babiččině údolí nebo na Kuksu. Za návštěvu jistě stojí Hradec Králové nebo samotná Kutná Hora.

JIHOČESKÁ

Ve Vlašimi můžete navázat na Jihočeskou trasu. Ta míří do Tábora, Českého Krumlova až do Korandy. Z naší trojice je nejkratší, měří 213 km. Dostanete se s ní na Šumavu, až na samotnou hranici s Rakouskem.

ŽELEZNÁ

Trasa dlouhá 257 km začíná v Praze u kostela sv. Jakuba Většího, vede přes Beroun, Mariánský Týnec, Plasy, Kladruby až do Železné. Na trase se mimo jiné můžete kochat výhledy na Berounku. Vyšlápnout můžete na Karlštejn a duchovně spočinout ve Sv. Janu pod Skalou. Na trase jsem mnoho zajímavých kostelů.

POBYTY PRO MUŽE

I pánové si zaslouží víkend pro sebe. Trendem jsou sebezbojové pobyty ve společnosti stejně smýšlejících mužů. Ale

Lázně Piešťany – oáza pro léčbu pohybových onemocnění s využitím přírodních zdrojů a moderních technologií

Piešťany, město ležící v samém srdci západního Slovenska, je domovem jedinečných minerálních a termálních pramenů. Tato léčebná destinace přitahuje pacienty z celého světa, kteří hledají úlevu od bolestí kloubů, svalů a dalších onemocnění pohybového aparátu. A proto společnost Ensana, přední evropský provozovatel lázeňských hotelů, zde díky kombinaci léčivých přírodních zdrojů a odborných lékařských znalostí poskytuje prvotřídní lázeňskou péči.



systému. Klíčovou součástí všech léčebných programů je balneoterapie. Minerální koupele a bahenní zábaly mají silný protizánětlivý a analgetický efekt, podporují prokrvení tkání a zlepšují celkovou pohyblivost. Tím se snižuje bolestivost a zlepšuje kvalita života pacientů. Právě zábaly z bahna mají pozitivní vliv na výživu chrupavky, kloubní pouzdra, svaly, šlachy a minerální složení kostí.

Úleva od bolesti a dlouhodobé zlepšení zdraví

Společnost Ensana se zaměřuje na udržitelnou péči o zdraví s cílem dlouhodobě zmírnit bolest a předcházet jejímu návratu. Cílem je aktivovat samoléčebné schopnosti těla, aby úleva přetrvala i po odjezdu z lázní. Odborníci v Piešťanech přizpůsobují léčbu individuálním potřebám klienta, od diagnózy až po terapii. Kromě tradičních procedur lze v hotelech Ensana využít i moderní technologické metody, jako je elektroléčba, fyzioterapie, ultrazvuk a další. Nabídka zahrnuje i masáže, výživové poradenství, wellness a fitness programy zaměřené na dlouhodobé posílení a stabilizaci těla.

Kde se ubytovat

4* hotel Esplanade je umístěn v příjemném a klidném parku a hostům nabízí více než 60 různých lázeňských procedur v Ensana Balnea Health Spa, největším a nejmodernějším balneoterapeutickém centru v Evropě. Velmi oblíbený je pak i 3* hotel Splendid s all inclusive, který se specializuje na rodinné pobyty s dětmi. Hotely poskytují také širokou škálu lázeňských relaxačních a wellness procedur. Do lázní mohou jet klienti z České republiky na poukaz od své zdravotní pojišťovny.

Tradiční lázeňské i moderní procedury

Lázně Piešťany se nacházejí na malebném Lázeňském ostrově a hostům zde nabízejí tradiční i moderní lázeňské procedury s využitím nejmodernějších technologií. Piešťany mají unikátní léčivé prameny, které jsou používány v mnoha léčebných procedurách a jsou velice bohaté na minerály, síru a sulfan. Termální prameny vyvěrají z hloubky až 2 000 metrů a jejich teplota dosahuje 67–69 °C. Velmi účinné je také místní léčivé bahno, které je naprosto jedinečné. Působí silně protizánětlivě, zmírňuje svalové napětí a otoky kloubů a ulevuje od bolesti. Využívá se v bahenních zábalech i unikátních místních bahenních koupelích.

Léčba pohybového aparátu

V Piešťanech se zaměřují na léčbu širokého spektra onemocnění pohybového aparátu, včetně artrózy, osteoporózy, artritidy, porúrazových stavů, zánětů kloubů a svalů, a také na péči po operacích pohybového



Výhodné pobytové balíčky a další speciální akce naleznete na ensanahotels.com



i hotely a lázeňská centra nabízejí speciální programy pro pány, kteří se nechají hýčkat. Pánové, zasloužíte si to.

LÉKÁRNIČKA

Kolikrát na ni zapomeneme a pak nám je ouvej. Nechce se nám s ní tahat. Mít lékárníčku po ruce se na výletě rozhodně vyplatí. Dá se sbalit tak, že nezabere místo a ani se z ní nestane závaží. Co do ní?

LÉKY NA BOLEST

Bolest hlavy, vyvrtnutý kotník, naražené koleno... Bolest nás dokáže vyřadit z provozu. Určitě si zabalte léky na bolest, ale i na zastavení průjmu. Nemusíte brát celé balení, stačí z plátka odstrihnout pár prášků podle potřeby a délky výletu.

LÉKY NA ALERGIE

Pokud jste alergici, léky byste měli mít vždy po ruce. Případně mastičky a vše, co při svém problému používáte. V přírodě vás může zasáhnout plnou měrou.

DEZINFEKCE

Už jsme si zvykli mít v kabelce nebo batůžku dezinfekční gel. Přidejte ale do lékárníčky i dezinfekční sprej, který vám poslouží při drobných úrazech, škrábnutí apod. Chcete-li však ušetřit místo, sbalte jednotlivé kousky gázy napuštěné dezinfekcí. Na výlet vám postačí.

OBVAZOVÝ MATERIÁL

Náplasti a elastický obvaz jsou samozřejmostí. Ty vám pomůžou vždy. Náplasti si nastříhejte, případně kupte už nastříhané v různých šířkách.

NĚCO NA RÁNY

Nezapomeňte na účinný prostředek pro hojení povrchových poranění kůže jako jsou drobné trhliny a praskliny kůže, popáleniny, řezné, sečné a tržné rány, odřeniny, puchýře a další

povrchová poranění, která vás na cestách mohou potkat. Velmi oblíbený je například HemaCut Spray.

PINZETA

Co se ale vyplatí, je pinzeta. Tu klíště, tu tříška... Pinzeta se stane univerzálním pomocníkem.

CO BY NEMĚLO CHYBĚT V BATOHU

Vyrazíte-li na výlet, měli byste sbalit pár nutností:

MOBILNÍ TELEFON

To asi netřeba připomínat, stal se naší prodlouženou rukou. V přírodě nám ale může i zachránit život. Stáhněte si do chytrého telefonu aplikace, například aplikaci záchranka, kontakty na horskou službu apod.

DOKLADY

Na výletě je nepodceňujte. Vždy mějte po ruce občanský průkaz a kartičku zdravotní pojišťovny.

PENÍZE

Sice jsme zvyklí platit kartou, či dokonce hodinkami nebo čipem, ale v některých lokalitách vás může zaskočit, že berou pouze hotovost.

VODA

Nejen kvůli žízni, ale i pro čistotu. Proto si místo limonád sbalte čistou, neperlivou vodu.

ZDRAVÁ SVAČINKA

Něco malého na zub, co vám dodá rychlou energii. Ovoce, energetická tyčinka...

PLÁŠTĚNKA

Nikdy nevíte, kde vás přepadne lijavec nebo bouřka. Pláštěnku a něco suchého na převlečení se vždy vyplatí mít v batohu.



HemaCut[®]
SPRAY

SPREJ K HOJENÍ AKUTNÍCH PORANĚNÍ KŮŽE



Odřeniny



Řezné, sečné
a tržné rány



Popáleniny
I. a IIa stupně



Pooperační rány
a další poranění

obsah
15 ml = 115 dávek



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

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

www.hemacut.cz

INZERCE

POTŘEBUJETE SI ODPOČINOUT?

Načerpajte novou energii v Lázních Mšené!

Nabízíme:

- léčebné i wellness pobyty
- více než 100 procedur
- výbornou kuchyni
- komfortní ubytování
- mnoho venkovních aktivit
- naprostý klid, pohodu a dobrou náladu

pobyt již od
2.905 Kč/os.



416 865 202,203

www.msene.cz

Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.



Když lázně pomáhají...

Pokud se blížíte do menopauzy a andropauzy a rádi byste udělali něco pro své zdraví, rádi vám doporučíme pobyt v Mariánských Lázních. Co vám může přinést? O tom jsme si povídali s MUDr. Markétou Hovorkovou Ph.D, která pracuje jako hlavní lékařka v Léčebných lázních Mariánské Lázně, a.s., Ensana Health Spa Hotels.



Paní doktorko, vím, že máte k dispozici nový diagnostický a tréninkový přístroj PelviPower, který pacientům v menopauze a andropauze dokáže velmi pomoci. O co se jedná?

V rámci lázeňské péče máme k dispozici diagnostický přístroj, který dokáže pomoci integrovaného senzoru zaznamenat aktivitu svalů pánevního dna, dá se říci, že dokáže „změřit“, jak tyto svaly fungují. Podle toho, zda je problém v síle kontrakce nebo její kontrole, vám doporučíme vhodný terapeutický program na terapeutickém křesle. Tento přístroj pak pomáhá svaly pánevního dna posílit.

Pánevní dno je svalově-vazivová struktura, která je rozprostřena na spodu pánve, a rozděluje naše tělo na spodní a horní část. Je to skupina tří svalů, jež jsou součástí hlubokého stabilizačního systému, podporují orgány, a zajišťují jejich správnou funkci. Posílené svaly pánevního dna přispívají ke správnému držení těla, prevenci bolestí zad, a správnému vyprazdňování a močení. U mužů také napomáhají erekci.

Zaujalo mě, že přístroj funguje i na sexuální dysfunkce, jaké konkrétní výsledky jste za své praxe zaznamenala?

Ano, posilování svalů pánevního dna není prospěšné jen ke zmírnění inkontinence, tj. nechtěnému úniku moči, ale má také pozitivní vliv na sexuální funkci. Dochází ke zlepšení celkové cirkulace a zdraví pánevních orgánů, což může mít pozitivní dopad na sexuální zdraví a celkovou kvalitu života. Konkrétně se jedná o zlepšení libida, erekce, celkové sexuální aktivity a vede k lepším a intenzivnějším sexuálním prožitkům.

Může pomoci i mužům v andropauze, kde dochází k poklesu libida a problémům se sexuálním stykem?

Andropauza, která je obdobím poklesu hladiny testosteronu u mužů, často přináší různé fyzické a psychické změny. Muži v andropauze se často potýkají s poklesem libida a problémy se sexuálním stykem. Posilování pánevního dna je proto jednoduchý a neinvazivní způsob, jak podpořit sexuální zdraví v tomto období. Zvýší se průtok krve do oblasti penisu, což může vést k pevnější a déle trvající erekci, dochází k lepší kontrole ejakulace, což může zlepšit sexuální výkon a uspokojení.

Jak naopak může pomoci ženám v menopauze?

Menopauza je období, kdy dochází k výrazným hormonálním změnám, které mohou ovlivnit svaly pánevního dna. S věkem a hormonálními změnami v menopauze se mohou tyto svaly oslabit, což může vést k inkontinenci (nechtěný únik moči). Posilování pánevního dna může pomoci tyto svaly zpevnit a snížit nebo zcela eliminovat problémy s touto nepříjemnou zdravotní komplikací.

Oslabení pánevního dna u žen může také ovlivnit sexuální funkci a snížit potěšení při pohlavním styku. Posilování těchto svalů může zvýšit průtok krve do oblasti pánve, zlepšit citlivost a zvýšit sexuální uspokojení.

Menopauza také může zvýšit riziko prolapsu dělohy a dalších pánevních orgánů, což je stav, kdy se orgány posunou směrem dolů kvůli oslabení podpůrných struktur. Pravidelné cvičení pánevního dna může pomoci předcházet nebo zmírnit prolaps. A v neposlední řadě přispívá silné pánevní dno k lepšímu celkovému držení těla a stabilitě, což může být důležité pro prevenci pádů a zlepšení pohybových schopností v pozdějším věku.

Co byste doporučila pro nejlepší účinek?

Nejlepšího účinku dosáhneme vždy komplexností. Nejde pouze o samotnou terapii, tedy posílení svalů pánevního dna. Je také potřeba změnit životní styl zahrnující zdravou stravu, dostatečný příjem tekutin, dostatečnou pohybovou aktivitu a omezení příjmu potravin, které dráždí močový měchýř, jako jsou kofein, alkohol a dráždivá jídla. Také nadměrná hmotnost může vyvíjet tlak na pánevní dno, což může oslabit svaly zdraví a funkci pánevního dna.

Zlepšit účinnost léčby pánevního dna tedy můžete integrací těchto kroků do svého každodenního života.

Jak dlouhý pobyt a jakou frekvenci léčby?

Minimální doporučený počet terapií je šest, s diagnostikou funkce svalů pánevního dna na začátku a konci terapie je optimální pobyt dvoutýdenní. Diagnostiku i terapii však nabíjíme i ambulantním klientům, tedy těm, kteří se jinak u nás neléčí.

Je možné, aby léčbu absolvovali i páry, tedy optimalizovat jejich lázeňský program tak, aby byl co nejúčinnější?

Ano, je možné a velmi prospěšné, aby léčebné programy v lázních absolvovaly i páry společně. Společný čas strávený v lázních umožňuje párům odpočinout si od každodenního stresu a věnovat se jeden druhému v klidném a relaxačním prostředí. Společná terapie a rehabilitace přispívají ke vzájemnému pochopení a podpoře při řešení specifických zdravotních problémů. Čas strávený společně v lázeňském prostředí může posílit vzájemnou intimitu, emocionální spojení a psychické pohody. Celkově může společné absolvování lázeňského programu vést k hlubšímu porozumění mezi partnery, lepšímu zvládnání fyzických změn spojených s věkem a zvýšení celkové kvality života.

Co Vás osobně zaujalo a překvapilo, v čem je přístroj výjimečný?

Diagnostika i terapie jsou pohodlné, bezbolestné a vysoce efektivní. A co pokládám za velmi důležitý benefit, je možnost absolvování diagnostiky i terapie ve svém běžném oblečení, bez nutnosti invazivního vyšetření a speciální přípravy.

Jak moc účinný je při léčbě inkontinence?

Inkontinence je intimní problém, který značně ovlivňuje kvalitu života. Jen neradi se s ním svěříte nejbližším přátelům či rodině, natož lékaři. Proto je důležité toto téma co nejdříve probrat s lékařem, aby bylo možné včas zahájit vhodnou léčbu. Objektívni výsledky při terapii začínají být vidět obvykle po 6 sezeních, subjektivní zlepšení však klienti často pocítují dříve. A často jej vnímají jako výrazné zlepšení kvality života.



ensana

HEALTH SPA HOTEL
NOVÉ LÁZNĚ

PELVIPOWER TERAPIE PELVIPOWER DIAGNOSTIKA



INOVATIVNÍ TERAPIE PRO PÁNEVNÍ DNO

- PelviPower je první unikátní komplexní tréninkový systém v ČR
- Specializuje se na diagnostiku a terapii pánevního dna pomocí magnetické indukce ke zlepšení funkce svalů pánevního dna
- Terapie je vhodná pro muže i ženy všech věkových kategorií. A pomáhá při řešení potíží, jako jsou:
 - močová inkontinence
 - erektilní dysfunkce
 - potíže spojené s menopauzou
 - stavy po prostatektomii
 - aktivace pánevního dna po porodu
 - fekální inkontinence
 - bolesti bederní páteře
- Trénink lze absolvovat po doporučení lékaře nezávisle na léčebném pobytu
- Pro dosažení efektivních výsledků se doporučuje absolvovat diagnostiku a 6 tréninků
- Možnost tréninku na křesle PelviPower nabízí Ensana Health Spa Hotel Nové Lázně v Mariánských Lázních. Objednat se lze na tel. čísle: **+420 354 644 200**, kde se dozvíte všechny potřebné informace www.ensanahotels.com

KOSMETIKA PRO DĚTI

KAŽDÝ RODIČ CHCE PRO SVÉ DĚTÁTKO TO NEJLEPŠÍ. KUPUJEME KRÁSNÉ OBLEČENÍ I HRAČKY, PŘEMÝŠLÍME NAD ZDRAVOU STRAVOU A MIMO JINÉ SE SNAŽÍME NAJÍT TU NEJVHODNĚJŠÍ KOSMETIKU. CO BY ALE TAKOVÁ DĚTSKÁ KOSMETIKA MĚLA SPLŇOVAT? A JAK JI SPRÁVNĚ VYBRAT?



NA CO DÁVAT NEJVĚTŠÍ POZOR

Děti, obzvláště do jednoho roku věku, mají velmi jemnou a citlivou pokožku, která se snadno podráždí. Právě proto bychom jim měli vybírat takovou kosmetiku, která neobsahuje parafeny, konzervanty a další dráždivé látky. Dětská pokožka se navíc obnovuje pomaleji, je o dost slabší než u nás dospělých a zejména v oblasti pod plenkami je náchylná ke vzniku opruzenin.

KDY POŘÍDIT PRVNÍ KOSMETIKU

S používáním kosmetiky pro děti je vhodné začít co nejdříve, tedy ihned po narození. A to i v případě, že se u miminka nevyskytují žádné potíže jako ekzém či novorozenecké akné. Novorozenci mají velmi tenkou, jemnou pokožku, která by měla být dobře hydratovaná, měkká a sametově jemná na dotek. V prvních týdnech však není výjimkou, že se lehce olupuje – jde o zcela přirozený jev. Tady můžete sáhnout po slunečnicovém oleji v lékopisné kvalitě o pokožku jím po každém umytí promazávat.

KDYŽ MÁ DÍTĚ ALERGIÍ...

V dnešní době není výjimkou, že s u kojence objeví nějaká ta alergická reakce, protože ještě nemá dokonale vyvinutý ochranný kožní film ani imunitní systém. V takovém případě nepoužívejte příliš často pěny do koupele ani další mycí prostředky, protože právě ty mohou obsahovat různé dráždivé či vysušující složky. Volte naopak šetrné produkty, a to nejlépe takové, které jsou určeny přímo pro citlivou pokožku.

POZOR NA VÝKYVY POČASÍ

Děti do tří let bychom měli důsledně chránit před přímým slunečním zářením. U dětí starších jednoho roku nezapomínáme na vhodné oblečení, pokrývku hlavy a krém s vysokým UV filtrem, malá miminka pak slunci nevystavujeme vůbec. Opatrní bychom ale měli být i při velmi nízkých teplotách. Přes zimu

je vhodné používat krémy, které chrání pokožku před povětrnostními vlivy, a jsou-li teploty nižší než -7 °C, pak bychom s miminkem měli zůstat raději doma.

Kosmetika pro novorozence

V prvních týdnech života vsadte na minimalismus a miminko myjte pouze čistou vodou. Po porodu totiž na pokožce zůstávají zbytky mazu, které slouží jako ochrana před bakteriemi. Při nákupu pečující kosmetiky se pak zbytečně neunáhejte a nepodlehnete líbivému marketingu. Váš malý poklad si na zatím zcela vystačí s krémem na opruzeniny a jemným tělovým olejčkem. Každý nový produkt zároveň zavádějte postupně a v rozumném množství, abyste byli případně schopni vystopovat negativní reakci v podobě vyrážky apod.

DBEJTE NA SPRÁVNÉ SLOŽENÍ

Kupujte pouze kosmetiku určenou speciálně pro novorozence, a to ideálně takovou, která obsahuje přírodní ingredience a co nejméně potenciálních alergenů – umělé parfemace, konzervantů či barviv. Vhodné jsou naopak produkty, které mají ve složení bambucké máslo, mandlový či kokosový olej, které jsou vhodné i pro problematickou pokožku, vyživují ji a zanechávají ji na dotek jemnou.

PÉČE PO PŘEBALOVÁNÍ

Opruzeniny nejsou u malých miminek žádnou výjimkou, ať už používáte látkové, nebo jednorázové pleny. Jako prevence je vhodné nechat pokožku dostatečně větrat a hned po sundání použité plenky miminko neoblékat. Jste-li zrovna doma, zkuste zadeček omývat pouze čistou vodou, případně použijte jemné dětské mýdlo. Na cestách vám zase přijdou vhod vlhčené ubrousky, které pokožku nejen čistí, ale i hydratují. Úplně na závěr pak použijte krém proti opruzeninám – skvělé jsou produkty na přírodní bázi s obsahem měsíčkového maceřátu, včelího či zinku.



FeelEco

NATURAL CARE

Umění výjimečnosti

VĚNUJTE SVÝM DĚTEM TU NEJŠETRNĚJŠÍ PÉČI

BABY



PRACÍ PROSTŘEDKY — RUČNÍ MYTÍ — HYPOALERGENNÍ KOSMETIKA

Přírodní produkty FeelEco byly vyvinuty pro dceru majitele značky, která trpěla problémy s citlivou pokožkou. Nyní šetrné produkty FeelEco nabízíme i vašim dětem.

Dětská pokožka je velmi citlivá a nemají na ní působit žádné dráždivé prostředky, ať již přímým kontaktem s kosmetickými produkty, nebo z vypraného prádla, kde mohou ulpívat zbytky různých dráždivých pracích prostředků.

Proto všechny produkty FeelEco řady Baby prošly dermatologickým testováním pro děti do 3 let a neobsahují par-

fém, alergeny ani konzervanty. FeelEco Hypoalergenní prací gel na dětské prádlo Baby, FeelEco Hypoalergenní odstraňovač skvrn Baby a FeelEco hypoalergenní dětská kosmetika Baby úspěšně získaly hypoalergenní klinický test HRIPT.

Produkty řady Baby jsou šetrné ke zdraví dětí a snižují riziko nežádoucích alergických reakcí. Jsou proto také velmi oblíbené i u lidí, kteří mají citlivou pokožku i u alergiků.

FeelEco produkty Baby řady zakoupíte v našem e-shopu nebo u našich partnerů.



e-shop
FeelEco
.com



KOUPÁNÍ A MYTÍ VLÁSKŮ

Stejně jako u veškeré další kosmetiky, také při výběru mýdel či koupacích olejů pamatujte na to, aby byly určeny přímo pro jemnou dětskou pokožku. Úplně malá miminka není vhodné koupat každý den. Zcela postačí, když je vykoupete cca. dvakrát do týdne. Ve zbylé dny se pak zaměřte na kožní záhyby a jemně je očistěte žínkou či vatovým tamponem navlženým jemným olejem. Vlasy pak stačí mýt jednou týdně, a to za pomoci dětského šamponu, který vám usnadní jejich následné rozčesávání.

ČAS NA PEČUJÍCÍ OLEJÍČEK

Jakmile miminko vyndáte z vaničky, pečlivě jej osušte. Vyhnete se ale hrubému tření pokožky, aby zbytečně nedošlo k podráždění. Použijte ideálně tetra osušku nebo měkký ručník a miminko pouze jemně otřete. Poté můžete sáhnout po pečujícím olejčku či tělovém máslu. Tyto produkty promněte v dlaních a nanázejte na ještě vlhkou pokožku, aby se opravdu dobře vsákly.

PRO KVALITNĚJŠÍ SPÁNEK

Určitě už jste někdy slyšeli o éterických olejích. Tušili jste ale, že je u nich prokázáno, že navozují klidnější spánek? Vyzkoušet můžete jak hotové směsi (např. od Nobilis Tilia), tak jednodruhové olejčky – levanduli, eukalyptus či borovici. Můžete je například nakapat do misky s vodou či difuzéru, ale určitě to nepřehražte s jejich množstvím. Na lžičku vody bohatě stačí jedna kapka éterického oleje.

PRANÍ DĚTSKÉHO PRÁDLA – PROČ POUŽÍVAT PRACÍ PROSTŘEDKY PRO MIMINKA?

V čem prát pro miminka, abychom dosáhli požadované čistoty a přitom nedošlo k nechtěnému podráždění citlivé dětské pokožky? Klíčové je správně zvolit takový prací prostředek pro miminka, který vypere odolné skvrny různého původu, avšak nebude obsahovat dráždivé složky. Prádlo by mělo být po vyprání jemné a hebké na dotek tak, aby při nošení vzbuzovalo příjemný pocit. Důležitá je také vůně, která by neměla být nijak vtíravá a přehnaně silná. Při praní dětského prádla proto preferujeme jemné decentní vůně mýdlového

charakteru. Vytipovali jsme nejčastější otázky, které souvisí s tím, jak a v čem prát pro novorozence:

JAK PRÁT OBLEČENÍ PRO NOVOROZENCE?

Při praní dětského prádla si nejprve rozdělte jednotlivé kusy na bílé, barevné a tmavé oblečení. U barevného oblečení zvažte, jaké barvy můžete prát společně tak, aby se jednotlivé kusy oblečení vzájemně neobarvily. S tímto faktem je třeba počítat už při nákupu vybavičky pro miminko, jelikož vám vhodná barevná kombinace oblečků může ušetřit mnoho času i starostí. Bílé prádlo perte vždy samostatně a prací prostředek pro miminka dávkujte podle stupně znečištění tak, jak je uvedeno na obalu pracího prostředku.

PROČ JE DOPORUČOVÁNO PRANÍ DĚTSKÉHO PRÁDLA PŘED PRVNÍM NOŠENÍM?

Vzhledem k tomu, že prádlo prochází výrobním procesem a následným transportem do obchodu, mohou na něm ulpět různé chemikálie i jiné škodlivé látky. Proto je nutné prádlo vždy před prvním nošením vyprat na nejvyšší možnou teplotu a následně přežehlit ideálně párou, která odstraní až 99 % škodlivých mikroorganismů, jako jsou bakterie, viry a plísňe. Mělo by se dětské oblečení prát samostatně?

Pokud se jedná o praní novorozeneckého oblečení, doporučujeme ho prát samostatně. Sice nijak neškodí, pokud jej přidáte k běžnému prádlu a k vyprání použijete prací prášek pro miminka, avšak z hygienického hlediska je lepší prát prádlo dětem do 6 měsíců zvlášť.

JE LEPŠÍ POUŽÍVAT PRACÍ GEL PRO MIMINKA NEBO PRACÍ PRÁŠEK PRO MIMINKA?

V tomto případě nelze podat jednoznačnou odpověď. Jde spíše o to, co vám více vyhovuje a na co jste při běžném praní zvyklá.

MOHU NA DĚTSKÉ OBLEČENÍ POUŽÍVAT AVIVÁŽ?

Ano, avšak takovou, která je vhodná a určená pro děti a alergiky.



MonPeri

STAR

novinka

hvězda mezi plenkami

Prémiové, hypoalergenní plenky s prodyšnou AIR TOP vrstvou

Funkční složení a anatomický 3D střih zajistí vysokou ochranu proti protečení.

Eliminují pach, výskyt **opruženin a vyrážek**.

Široký pružný pas brání protékání plenky v oblasti beder.

Nebrání volnému pohybu dítěte.

Nový **AIR TOP** systém zajistí vysokou **prodyšnost pleny**.

Speciální dvojité manžety kolem nožiček udrží obsah pleny na svém místě.

Aloe vera pro ochranu pokožky.

Opakovatelně uzavíratelné lepicí pásy.

Přírodní obnovitelné materiály, 100% recyklovatelný obal.

Bezpečné pro pokožku vašeho dítěte a zároveň šetrné k životnímu prostředí.

Díky nadstandardní kvalitě jsou vhodné pro miminka s extrémně citlivou pokožkou či se sklony k alergiím a ekzémům.

vysoký pružný bederní pásek

měkké, opakovatelně uzavíratelné pásy

AIR TOP více prodyšná vnitřní vrstva

super jádro odvádí vlhkost a uzamyká zápach

indikátor vlhkosti

aloe vera

bez chlóru, parfemace, ftalátů a TBT

dermatologicky testováno

extra hebký povrch

... na tuto plenu jsme fakt pyšní



výhodná cena

www.monperi.cz

VÝBAVIČKA PRO MIMINKO

CO KOUPIŤ, CO OŽELET? CO JE DŮLEŽITÉ, CO JE POUHÝM ROZMAREM? CO JE ZAPOTŘEBÍ NOVÉ, A CO NAOPAK POSTAČÍ „Z DRUHÉ RUKY“? PORADÍME VÁM.



Když moje mladičká kolegyně zjistila, že je těhotná, byla jsem u toho. Poté, co si delší dobu stěžovala na velkou únavu, bolesti prsou, nevolnosti, donutily jsme ji s dalšími kolegyněmi, aby si udělala těhotenský test. Když vyběhla z kabinky se dvěma modrými čárkami, nevěřicně na ně hleděla, zatímco my ostatní jsem vyskaly radostí.

Dlouho nemohla věřit a bála se, že se jí to snad jen zdá. Dlouho se vyhýbala jakýmkoliv nákupům výbavičky, aby se něco náhodou nezvrtlo. Všechno se prolomilo po oslavě, na které se oficiálně zveřejnilo, zda bude mít holčičku, nebo chlapečka. Pak už každou chvíli přinesla drobnosti v podobě dupaček, dudlíků a nějaké té hračky, které neodolala.

Jak kila přibývala, děťátko rostlo, začaly se v něm probouzet pocity „hnízdní“. Postupně domů přicházela postýlka, kočárek, přebalovací pult – vše v prvotřídní kvalitě, vše nové. Přidávaly se i kamarádky, které jí dodávaly zásoby oblečků a další věci, které prostě nemohla nechat v obchodě. „To musím mít,“ rozněžňovala se nad teplým světříčkem pro dvouměsíčního kojence. Přičemž bylo jasné, že vzhledem k tomu, že rodí v květnu, tuhle věcíčku určitě neupotřebí.

Jakožto nezkušená mladičká novopečená maminka si tak porizovala spoustu nepotřebných věcí, zatímco mnohé důležité opomněla. Třeba takovou chůvičku. „Na co? Vždyť budu pořád s dítětem. Na co monitor dechu? Vždyť ho budu pozorovat,“ tvrdila rozhodně.

Jste na tom podobně? Také se necháváte unášet emocemi, zatímco ty podstatné vám unikají? Máte zamotanou hlavu z toho, co pořídit, a co naopak oželeť? Jak neutratit majlant? Třeba najdete inspiraci v našem článku.

KOČÁREK

Kvalitní kočárek patří mezi základní výbavu. A to i v případě, že preferujete nošení v šátku nebo ergonomickém nosítku. Je to drahá položka, a navíc je tak široký výběr, že bude chvíli trvat, než se jím proberete. Určitě se nevyplatí bezhlavě

nakupování. Důkladně si prověřte nabídky, než se pro některý rozhodnete.

Nenechte se unést vizáží a moderností. Hlavní je funkce a to, aby se vám s ním dobře manipulovalo. Zajímejte se o:

- Hmotnost – velmi lehký kočárek by nemusel být stabilní. S příliš těžkým se vám může špatně manipulovat.
- Kolečka – velikost i materiál ovlivní, jak se vám s kočárkem bude jezdit. Uvědomte si, kde se s ním budete nejčastěji pohybovat. Jiná kolečka a pneumatiky jsou vhodná pro běžné pochůzky po městě, jiné potřebuje aktivní maminka, která se chystá do terénu. Na trhu jsou i kočárky se třemi koly.
- Klasika, nebo kombinace – budete kupovat klasický kočárek, nebo rovnou trojkombinaci, s kterou dítě tak říkajíc poroste? Tato varianta je dražší, ale ve finále vás může vyjít levněji.
- Korbička – zajímejte se o její hloubku i délku. Nedejte pouze na roztomilou vizáž. Dítě poroste velmi rychle, a tak by se mohlo stát, že byste kočárek byli nuceni brzy vyměnit.
- Příslušenství – další položku kromě samotného kočárku bude tvořit jeho příslušenství. To zvýší komfort nejen miminku, ale hlavně vám. Samozřejmostí je pláštěnka na kočárek, síťka proti hmyzu, fusak, deka a vy oceníte návleky na ruce či tašku, která se navléká na rukojeť.

AUTOSEDAČKA

Bez ní ani ránu. I malá miminka musí být v autosedačce. Zajímejte se o variantu 0+. Tento typ je určen pro děti do 13 kg a upevňuje se v poloze proti směru jízdy. Pozor, měla by se umísťovat na zadní sedadlo. V případě, že chcete mít miminko vedle sebe na předním sedadle, v žádném případě nesmí být aktivní airbag, protože by mohl dítě vyloženě zabít.

POSTÝLKA

I za předpokladu, že plánujete spát s miminkem v posteli, postýlku potřebuje. A bude v ní trávit spoustu času. Hitem jsou multifunkční postýlky, kterým se také říká „rostoucí“. Jak dítě poroste, stačí ji jednoduše přestavět a připravit mu komfortní postel.



Open heart. Open mind.

PRVNÍ
DUDLÍK
PRO
MIMINKO.
PRVNÍ
LÁHEV
PRO
MIMINKO.

PATENTOVANÁ
ANTI-KOLIKOVÁ

DVOJÍ Č.1
INOVAČE
na trhu
JEDINEČNÁ

Kompatibilní
s kojením

Č.1
lídr
na trhu
Španělska¹
s dudlíky

OD PRVNÍCH DNŮ,
dokonce pro
předčasně narozené²

se savičkou
SX PRO™

Zero. Zero™

Speciálně navrženo
pro novorozence

NYNÍ
Nové
odstíny



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... existují i typy, z kterých vytvoříte například komodu? Ale i stará dobrá klasika dnes získává novou tvář. Například postýlka se šuplíkem vám umožní odkládat věci, které potřebujete mít při péči o miminko po ruce. Absolutně nejdůležitější je však bezpečí. Zajímejte se o normy, které musí splňovat, aby byla bezpečná a nezávadná. Musí být pevná a samozřejmě pohodlná.

K POSTÝLCE NÁLEŽÍ TAKÉ PŘISLUŠENSTVÍ:

- Neobejdete se bez kvalitní matrace. Na té si dejte zvlášť záležet. Protože ta zajistí nejen dobrý spánek, ale významně se podílí i na zdravém vývoji miminka. Matrace musí být prodyšná, hypoalergenní a vhodné je přikoupit snímatelný potah.
- Další položkou jsou peřinky a povlečení.

Na co nezapomenout – nejen jakou postýlku vyberete, ale také kam ji postavíte... Musí být pro vás dobře přístupná. Nedávejte ji pod okno, i když se vám může zdát, že je to vhodné místo, aby miminko mělo čerstvý vzduch. Není to dobrý nápad. Jednak bude vystaveno větru, chladu a jednak slunečním paprskům, které ho mohou rušit. Postýlku postavte sice na světlé, ale klidné místo.

CHŮVIČKA A MONITOR DECHU

Zdá se to jako vymoženost moderní doby, ale chůvička i monitor dechu jsou přínosnými pomocníky v péči o miminko. Díky nim se můžete na chvíli vzdálit, pokud třeba dítětko usne v ložnici. Můžete se tak bez obav pohybovat po bytě a přesně víte, co se děje za dveřmi ložnice.

PŘEBALOVACÍ PULT

Další moderní věc, ale báječná. Máte-li na něj prostor, určitě ho oceníte. Nemusíte tak miminko přebalovat na stole nebo na nepohodlném gauči. Pult vám zajistí komfort. Vybrat můžete z dokonale vybavených pultů, které si nezadají se šmrncovním kusem nábytku, jsou to celé komody se šuplíky a skříňkami.

Pokud na pult nemáte dost prostoru, postačí i přebalovací podložka, kterou navíc jednoduše sbalíte i na cesty. Můžete ji rozložit vždy tam, kam potřebujete.

BONUS NAVÍC

Kde bude miminko spát? To je základní otázka, kterou si jistě kladete od samotného počátku. Bude mít vlastní pokoj, nebo ho chcete mít neustále pod dohledem u sebe v ložnici? Každopádně jednou na to dojde. Když ne hned, tak později budete dětský pokoj budovat. A věřte, že takováto událost patří mezi nejhezčí činnosti.

CO BY ZDE MĚLO BÝT?

- postýlka
- přebalovací pult
- šatní skříň
- křeslo na kojení
- postupně se bude pokoj zaplňovat hračkami

SEZNAM POMŮŽE

To jsou základní věci, dražší položky. Seznam bude ale mnohem delší. Lékárnička, věci na cestování, koupání, oblečení, plenky. Nechtějte všechno najednou. Abyste se nestresovala, udělejte si přesný seznam a plán. Nemusíte nakupovat všechno hned na začátku, ale není ani dobré vše nechávat na poslední chvíli. V tu dobu už pro vás budou všechny úkony náročnější. A nikdy nevíte, jestli se miminko nepřihlásí o slovo dříve.

Naše rada je, začít s nákupy po prvním trimestru. Vhodné je začít těmi největšími a nejdražšími položkami. Postupně nabalujte další a další drobnosti.

- plenky (látkové – i v případě, že budete používat jednorázové)
- oblečky
- bryndáčky
- osušky
- žínky
- kartáček na vlasy
- novorozenecká kosmetika
- krém na opruzeniny
- dětský olejíček
- líh na čištění pupíku
- teploměr
- odsávačka

Při nákupu pro miminko nezapomeňte také na sebe. Ať si to čekání hezky zpřijemníte.



OLMA
OD 1967

Mléko s vysokým obsahem bílkovin



0,9%
TUKU

60g
Proteinu v balení



Do našeho Protein mléka dodáváme vlastní tekutou bílkovinu a tak má mléko jedinečnou plnou chuť při optimálním složení pro aktivní životní styl. Pro dobré zdraví je důležitá rozmanitá a vyvážená strava a zdravý životní styl.



NOVINKA

CO TRÁPÍ NAŠE NEJMENŠÍ

NEJRADĚJI BYCHOM JIM SNESLY MODRÉ Z NEBE. UDĚLALY BYCHOM PRO NĚ, CO JIM NA OČÍCH VIDÍME. BOHUŽEL NĚKDY SE V TĚCH OČÍCH OBJEVUJE ÚPĚNLIVÁ PROSBA, ABYCHOM JE ZBAVILY BOLESTI. A MY JSME KOLIKRÁT V KONCÍCH. JAK SE VYPOŘÁDAT S NEJČASTĚJŠÍMI DĚTSKÝMI NEDUHY?

Ppravděpodobně se tomu nevyhne žádná novopečená maminka. Neutížitelný pláč, který to drobkou křehké stvoření promění v šelmu, která nás trhá na kusy. Ano, trhá naše srdce, protože nevíme, co se děje, co miminko trápí a my jen bezradně zkusíme jeden „trik“ za druhým, jestli některý z nich zabere.

Snad každá máma mi dá za pravdu, že by nejraději všechny bolesti svého dítěte přenesla sama na sebe. Bohužel to nejde, ale mnohé z těch bolestí z miminka opravdu sejmout může. Jen je potřeba mu porozumět a zjistit, co je na dané ne-duhy nejlepší.

BŘÍŠKO

Bolavé nafouklé břicho je u kojenců na denním pořádku. Čím je dítě strašit a pohyblivější, břišních kolik ubývá. Může za ně totiž právě nehybnost, nezralý trávicí systém, který se ještě nedovede s přijímanou potravou dobře vypořádat. Ve střevěch se pak hromadí plyny, břicho se nafukuje a bolí. Hodně bolí.

Dospělý člověk se s plynatostí docela hravě vyrovná, stačí se rozpohybovat, udělat pár dřepů a plyny odejdou z těla. Novorozeně toto nedokáže. A tak pláče, snaží se různě kroutit, propíná tělo i nohy.

Kolika se objevuje už u měsíčního miminka, nejčastěji pak po šestinedělí až do takových tří měsíců. Poté se frekvence i síla zmenšuje. Pokud kojíte, sledujte, jak je přisáté k prsu. Pokud chybujete v technice kojení, může se dítě nalokat nepřiměřeně mnoho vzduchu, který pak ve střevěch dělá neplechu.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... existují antikolikové savičky? Pokud krmíte umělým mlékem z lahvičky, kupte si je. Miminko pak nebude polykat tolik vzduchu.

Ulevíte mu jemným cvičením, kdy opatrně přitáhnete nožičky k břichu. Je možné ho ponořit do teplé vody, jemně masírovat břicho, nebo přiložit lehce nahřátou plenu. Známa je poloha tygríka, kdy miminko položíte břichem na své předloktí.

Zásadní však je vaše strava, protože mateřským mlékem dostane vše, i to, co není vhodné. Proto se vyhýbejte nadýmavým potravinám, perlivým nápojům.

CO JÍST?

Pokud kojíte, měla byste důkladně přemýšlet nad tím, co vkládáte do pusy. Vše, co sníte, se mateřským mlékem dostane do žaludku miminka. A může začít zlobit.

CO BY DO VAŠEHO JÍDELNÍČKU ROZHODNĚ NEMĚLO PATŘIT:

- polotovary
- instantní pokrmy
- rychlé občerstvení
- uzeniny

- plísňové či tavené sýry
- příliš zpracované potraviny
- syčené a colové nápoje
- větší množství kávy
- alkohol
- nadýmavé potraviny

Naopak se zaměřte na co nejčerstvější potraviny a pokud možno co nejméně upravované. Zařadte dostatek zeleniny, ovoce, obiloviny. Ale i zdravé potraviny mohou být nevhodné. Proto je potřeba vyzorovat, co vašemu děťátku dělá dobře a co nikoliv. Zpočátku si nechte zajít chuť na nadýmavou zeleninu, alergenní druhy ovoce (potíže mohou způsobit například jahody), luštěniny.

Z luštěnin lze doporučit červenou čočku, která nenadýmá a uvařená je za pár minut i bez předchozího namáčení. Ze zeleniny je skvělá cuketa. Komplexní sacharidy vám dodá například rýže nebo brambory, bílkoviny zajistí libové maso, čerstvé sýry, kysané mléčné výrobky. Energii a vitamíny zajistí ořechy, semínka, olivový olej.

NÁŠ TIP:

Zklidnit rozbourané břicho můžou zklidňující kapičky. K dostání jsou čistě přírodní, případně obohacená o probiotika. Pamatujte, že každé miminko je jiné, jinak reaguje, a tak možná budete muset vyzkoušet různé typy, než najdete ty, které budou fungovat.

KŮŽE

Pokožka miminek je extrémně jemná a velmi tenká. Sebemenší nekomfort se na ní hned projeví. Proto vyžaduje i extrémně jemné zacházení. Vždy tedy používejte přípravky určené dětem, případně kojencům. Důležité je kůži dostatečně a pravidelně promazávat, protože rychle přichází o hydrataci, snadno se podráždí a vysychá. Mohou se na ní tvořit šupinky, zarudnutí či ekzémy.

- Kosmetika pečující o pokožku miminek by měla být přírodní, neparfémovaná, hypoalergenní, neměla by obsahovat konzervační látky. Abyste předcházela suché pokožce a nepříjemným projevům, pálení či svědění, pravidelně ji promazávejte. Skvělý je starý dobrý a léty osvědčený dětský olej. Výbornou službu vám udělá i krém s betaglukany, který je vhodný zvláště v případě, kdy je pokožka suchá nebo jeví znaky opruzení, šupinatění, podráždění. Doporučit můžeme například BetaDerm. Betaglukany:
 - Mají potvrzeny silné antioxidační schopnosti, které podporují proces regenerace pokožky. Působí jako ochrana kůže před vnějšími vlivy (vč. záření), podporují tvorbu nových buněk při hojení kožních poranění.
 - Stimulují imunitní systém po infekci virem, bakteriemi, plísními,



DESODROP®

PRO VAŠE MIMINKO JIŽ OD PRVNÍHO DNE

Léčí příznaky spojené se zánětem (i infekčního původu)

Podporuje hojivé procesy v oku a poskytuje úlevu

Bezpečný od narození díky výborné snášenlivosti

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

DESODROP oční roztok: Čtěte pečlivě návod k použití. DESODROP oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, zvlhčení, zklidnění očí a léčbu příznaků souvisejících se zánětem, včetně zánětů infekčního původu u očí.

www.desodrop.cz

BEZ KONZERVANTŮ



INZERCE

BetaDerm

krém s betaglukánem

ZKLIDNĚNÍ POKOŽKY

Krém s betaglukánem (5%) 50 g

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



Opruzení



Zarudnutí



Popraskání

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



- Podpora procesu regenerace pokožky
- Ochrana kůže před vnějšími vlivy



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Kosmetika - ošetřující prostředek.

www.betaderm.cz

kvasinkami i parazity. Imunomodu- lační účinky glukanu patří k nejlépe zdokumentovaným. Kromě obranných účinků proti infekcím bylo prokázáno, že glukán dokáže zvýšit účinek antimikrobiální léčby, jako jsou antibiotika, antivirová či protiplísňová léčba.

- Výrazně podporuje proces hojení poraněné kůže.
- Se účastní počátečních i pozdějších stádií hojení. V prvním stádiu dochází ke stimulaci tvorby a ukládání kolagenu, v pozdějším stádiu dochází ke zvyšování síly nových vláken.
- Mají výrazné lokální účinky zejména na kůži obličeje. Jejich působením dochází k redukci vrásek a zpomalení stárnutí pleti obecně.

NÁŠ TIP:

Stav pokožky miminka ovlivní i oblečení. Víc než módní výstřelky je podstatná kvalita materiálu. Oblečení musí být vzdušné, aby se miminko zbytečně nepotilo.

ATOPICKÝ EKZÉM

V souvislosti s pokožkou je třeba zmínit atopický ekzém. Velmi nepříjemné a svědivé onemocnění. Tady je ale nutné zjistit příčinu, která na první pohled s kůží ani nemusí zdánlivě souviset. Toto onemocnění vyžaduje odbornou péči. Je nutné se vyhýbat se spouštěčům.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... atopický ekzém postihuje asi 15–20 % dětí?

Toto chronické onemocnění dokáže dítě pořádně potrápiti. Nejčastěji se objevuje v ohybech kůže, na krku nebo na obličeji či na rukou. Ale může postihnout prakticky celé tělo. Nejčastěji se poprvé objeví do tří let věku dítěte. Příčin může být mnoho od genetiky přes prostředí, ve kterém žijeme, a mnoho dalšího.

Je tedy jasné, že atopik patří do rukou odborného lékaře. Každopádně musíme pečovat o kůži, důkladně ji promazávat, vyhýbat se potravinám s obsahem histaminu, jako jsou citrusy, rajčata nebo jahody.

NACHLAZENÍ

I malé miminko může trápit nachlazení, rýma, kašel. Poznáte to lehko. Kromě pláče a neklidu či horšího spánku může mít miminko plný nos, hůř se mu dýchá, stoupne teplota a může se objevit i nechutenství. U nosu se mu tvoří bubliny způsobené vodovou rýmou. Jak mu ulevit? Místnost, kde pobývá, by měla být dobře větrána, zvlhčujte vzduch, případně se v lékárně poptejte po vhodných nosních kapkách.

NÁŠ TIP:

V péči o nachlazené miminko vám poslouží nosní odsávačka. Použijte ji, pokud kapičky nezaberou. Dbejte také na dostatečný pitný režim.

Jestliže se rýma zbarví do žluta nebo do zelena, případně se přidají horečky, hned běžte k lékaři.

HOREČKA

Nejpřesněji změříte teplotu v konečnicku. Od naměřené teploty pak odečtete půl stupně a dostanete jeho reálnou tělesnou teplotu. U zdravého miminka by se měla pohybovat mezi 36,5–37,2 °C. V případě, že se dostane nad 37,2 °C, má zvýšenou teplotu. Jakmile ale přesáhne 38 °C, jedná se o horečku.

Obvykle ji provází únava, neklid, podráždění, nechutenství. Ulevíte mu čípkami na snížení horečky nebo sirupem. Ale vždy je potřeba řídit se věkem a hmotností. Jestliže horečka přetrvává, běžte k lékaři.

BOLESTI ZOUBKŮ

Prořezávání zoubků u dětí je pro mnohé těžkým obdobím. Nejen pro děti, ale i pro rodiče. Naštěstí existuje mnoho metod, jak dětem při prořezávání zubů ulevit od bolesti a svědění dásní.

Jestli vaše miminko začalo silně slinit a sahat si prsty do úst, je pravděpodobné, že mu začaly růst zoubky. Růst prvních zubů může provázet i zarudnutí, otok dásní a začervání tváří. Často se také stává, že dítě je podrážděné a mrzuté a vyžaduje mnohem více vaší pozornosti.

Jestliže všechno svědčí pro to, že se zoubky daly do růstu, máte více možností, jak dítěti od nepříjemných pocitů až bolesti ulevit.

1. MASÁŽNÍ GELY

Na trhu jich je celá řada, a to jak se znečistlivující složkou, tak bez ní. Sáhněte po gelech bez znečistlivující složky, ale také bez cukru a alkoholu.

2. KOUSÁTKA

Dobře známá kousátka nejsou pouhou hračkou. Právě v době prořezávání prvních zubů mohou přinést dítěti velkou úlevu.

3. ČÍPKY PROTI BOLESTI

Pokud začnou být projevy růstu prvních zoubků bouřlivější, dítě se pořádně nevyspí, je na řadě sáhnout po poradě s dětským lékařem k přípravkům z lékárny. Při opakovaně proplakaných nocích lze podat analgetikum.

SUCHÉ OKO...

Slzy jsou komplexní směs vody, která tvoří 99 %, bílkovin a organických sloučenin. Tato směs oko zvlhčuje, odplavuje nečistoty, pomáhá stabilizovat vidění a chránit proti infekci. Pokaždé, když mrkneme, pokryjí slzy rohovku (tedy přední část očí) a poskytnou jí zvlhčení nezbytné ke zdraví očí. Problém je, když oči netvoří slz dostatek, když je kvalita slz špatná nebo když se slzy příliš rychle vypařují. Oči jsou pak suché a dochází k jejich podráždění nebo i zánětu.

Suché oko může trápit i dětské pacienty. Děti stěžují na pocit, že jim něco spadlo do oka, oči je pálí a jsou celkově podrážděné. Rodiče si mohou toho, že není vše v pořádku, všimnout díky začervání, citlivosti na světlo a častějšímu mrkání. Mnoho z nás má zkušenosti se suchým okem např. po delší práci na počítači nebo sledování televize. Výše uvedené příznaky je velmi důležité nepodceňovat. Pokud si dítě stěžuje pravidelně, snažte se nejprve vyzorovat příčinu (například návštěva bazénu, hraní na počítači). Pokud ji najdete, před danou aktivitou můžete dítěti preventivně dávat tzv. umělé slzy. Tedy kapky, které oko zvlhčují, chrání a nahrazují porušený slzný film. Kvalitní výrobky je možné používat už pro děti od dvou. Použít je můžete i při akutním podráždění. V tom případě několik minut poté, co je dítěti dáte, ověřte, zda u něj došlo k úlevě. Při dlouhodobých potížích je na řadě konzultace s očním lékařem, aby vyloučil vážnější příčinu (například infekci).

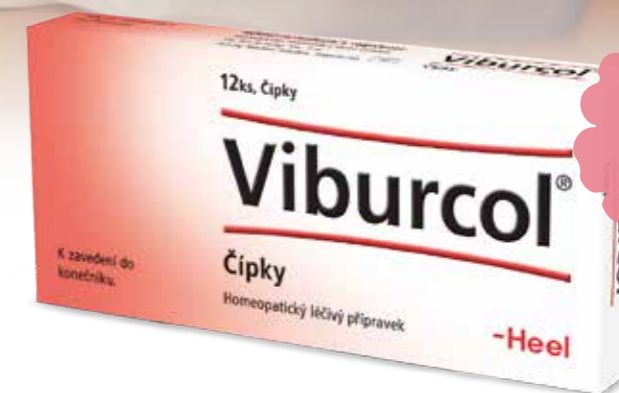
Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

- ☀ pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč
 - když rostou zoubky
 - při mírných bolestech břicha
 - při nespavosti
- ☀ k léčbě příznaků běžných dětských infekcí
 - rýma, kašel, teplota



Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky



Již od 1. dne věku

Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečnicku. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v lékárně.

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov
info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, www.viburcol.cz



Green idea Femigreen

Přirozená podpora rovnováhy v období menopauzy.

Účinky bylin znaly již před staletími naši předkové. V současné době se k nim moderní člověk vrací. Novinka doplněk stravy Femigreen je originální kombinací, která v sobě spojuje přírodní sílu bylin, minerálů a dalších látek. Naleznete zde extrakty z listu a květu jetele lučního červeného, z kořene řeřichy peruánské a anděliky čínské, kozlíku lékařského, kontryhelu žlutozeleného, pupalky dvouleté a dalších bylin. Tento unikátní komplex blahodárně působí na projevy menopauzy, podporuje hormonální rovnováhu v tomto období života ženy a pomáhá ulevovat od návalů horka a pocení.



Doplněk stravy

www.greenidea.cz

Cucni si lepší náladu! Oblíbené pochoutky Piknik a Pikao nově v praktických kapsičkách

Už od roku 1964 se začalo pod značkou Tatra vyrábět 8% zahuštěné slazené mléko v tubě. Ano, řeč je o **tradičním Pikniku, jehož chuť zůstala v průběhu let neměnná, stále stejně dobrá.** Přesně taková, jakou máte rádi vy, vaše rodiče i prarodiče – mléčné krémová. **Piknik obsahuje jen mléko a cukr, proto je tak dobrý.** Vedle klasické tuby si ho můžete koupit nově i v praktickém balení kapsičky, které je vhodné na jakoukoliv cestu. Do školy, do práce, na chalupu nebo i na výlety. **Pro milovníky kakaa je tu pak Pikao, které vedle mléka a cukru obsahuje navíc kvalitní holandské kakao. Z čehož vyplývá i název spojený ze slov Piknik a kakao.** Vyzkoušejte si je a posuďte sami, zda vám vyhovují víc tradiční tuby nebo moderní kapsičky.

Piknik a Pikao jsou bez konzervantů a dalších umělých přísad. K dostání v běžné síti prodejen od 38 Kč. Více informací na www.tatramleko.cz



HERBAFT – Bylinná tinktura od HERBADENTU

První útechem pro všechny, kteří na afty trpí je fakt, že tyto menší vřidky většinou do dvou týdnů samovolně zmizí a nenechávají po sobě žádné jizvy. Druhou, mnohem povzbudivější dobrou zprávou je, že s touto bolestí lze bojovat – HERBADENT nyní přichází na pomoc s bylinnou tinkturou ze sedmi léčivých rostlin HERBAFT. Pomocí vatových tyčinek si jednoduše naneste tinkturu na postižené místo a nechte působit sílu bylin.

www.herbadent.cz



Chudokrevnosti se dá přecházet

Buď úpravou jídelníčku, kvalitními doplňky stravy, jako jsou například desetiletými ověřená medicínální vína Maltoferochin od Dr. Svatek či stejnojmenné sirupy, nebo novými přírodními Kapslemi na železo. Bylinné kapsle od Dr. Svatek obsahují formu železa, která přináší nejvyšší možné vstřebání a využitelnost železa v těle. Vstřebávání iontů železa navíc podporují i přidané vitamíny C, E a B. Stačí tak každý den užít jednu kapsli s 20 mg železa a vaše tělo snadno obdrží svou denní dávku této důležité látky.

www.drsvatek.cz



Imudon® Neo plus zinek

Podpořte svou imunitu

Unikátní doplněk stravy Imudon® Neo plus zinek je připraven speciální technologií z nejčastějších bakteriálních původců onemocnění dýchacích cest, dutiny ústní a hrdla. Navíc obsahuje vitamin C a zinek, které přispívají k normální funkci imunitního systému. Peprnátové aroma napomáhá ke svěžímu dechu.

www.imudonneo.cz



To nejlepší pro vaginální mikroflóru

ellen® probiotický intimní krém je zvlhčující krém, který napomáhá udržovat rovnováhu mikroflóry v oblasti poševního vchodu a vytváří ochrannou bariéru před patogenními bakteriemi. Změkčuje pokožku křehké vnější sliznice, brání vysoušení a pomáhá udržovat vlhkost. Zároveň také poskytuje přirozený pocit svěžesti.

Krém obsahuje pouze látky na přírodní bázi a je zcela bez parfemace, hormonů, konzervantů a parabenů.



suavinex

Open heart. Open mind.

A
NATU
RAL
AND
PEA
CE
FUL
EXPE
RIEN
CE.

SPECIÁLNÍ REPELENT PROTI KOMÁRŮM A KLÍŠŤATŮM PRO CELOU RODINU

Pro miminka, těhotné ženy a kojící matky.



PŘÍRODNÍ OCHRANA

S přírodními esencemi a jemnou vůní citronů.

Baby, Kids & families



Citronella sprej proti klíšťatům a komárům



Citronella tetování



Po kousnutí ke zklidnění roll-on



Citronella Baliček Enjoy & Go



www.prevenar.cz

KAŽDÝ ÚSMĚV SE POČÍTÁ!

Vakcína PREVENAR 20 pomáhá chránit před 20 typy zlých PNEUMOKOKŮ.

Přispějte očkováním k ochraně svých dětí před meningitidou, zápallem plic či zánětem středního ucha.

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poradte s ošetřujícím lékařem.