deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

4

RODINA

2010 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Bea Benková

Úspešná Slovenka v Londýne

„Ľudia si vás musia vážiť za to, čo viete“

Recepty pre mlsné jazýčky

Jar prišla do módy

Rozkvitnuté aranžmány

Pomoc pre alergikov aj na internete

Po pôrode hneď do práce?

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 04

ÚVERY PRE KAŽDÉHO
LEN ZA 1,99 %

www.pss.sk

Nepremeškajte príležitosť a získajte výhodný úver na bývanie

Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., vám prináša úvery na bývanie s mimoriadne nízkym úrokom:

- zvýhodnená ročná úroková sadzba vo výške iba 1,99 %
- pre nových aj súčasných klientov
- rýchlo a aj bez predchádzajúceho sporenia
- pre fyzické aj právnické osoby

Rozhodnite sa čo najskôr. Ponuka platí len do konca júla 2010.
Výhodný úver môžete použiť napríklad na kúpu, výstavbu alebo modernizáciu bytu a domu alebo bytového domu. Ďalšou možnosťou je splatenie menej výhodného úveru na bývanie v inej banke.

Zvýhodnená úroková sadzba 1,99 % p. a. je garantovaná do 31. 12. 2010.
Od 1. 1. 2011 bude výška úrokovej sadzby rovnaká ako bežná úroková sadzba platná v čase podania vašej žiadosti o úver.

Podrobné informácie vám ochotne poskytneme v kanceláriách obchodných zástupcov PSS, a. s., na celom území Slovenska, v Centre telefonických služieb PSS, a. s., na čísle 02/58 55 58 55, u finančných sprostredkovateľov kooperačných partnerov PSS, a. s., alebo vás radi navštívime tam, kde vám to najviac vyhovuje.

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA

Rodinný futbal 2010 je tu pre vás

Západoslovenská energetika, a.s. člen skupiny E.ON ponúka futbalovej verejnosti Slovenska jedinečný projekt, ktorý by mal v najbližších rokoch prispieť k rozvoju samotného športu, ale rovnako má ambíciu vniesť novú rodinnú kultúru do slovenského futbalu. Pod názvom „Rodinný futbal“ spúšťa vlastný grantový projekt, ktorý je súčasťou spoločnej sponzoringovej stratégie energetickej skupiny E.ON. Cieľ projektov, ktoré sa svojim zameraním líšia v jednotlivých krajinách, kde E.ON pôsobí, je spoločný – sprostredkovať zážitok z najpopulárnejšej hry sveta, čo najširšiemu okruhu záujemcov o pohyb a šport tam, kde začína – v rodinnom kruhu.

Iniciatíva ponúka prostriedky a pomoc pre skultúrnenie prostredia, v ktorom sa futbal odohráva, aby bolo atraktívne pre celú rodinu a umožnilo aktívne spoločné trávenie voľného času v stimulujúcom prostredí.

Celková suma určená pre prvý ročník grantového kola je 300 000 EUR. Výhľadovo je program naplánovaný na minimálne 3 roky. Týmto spôsobom sa do regionálnej športovej infraštruktúry dostane do r. 2012 takmer milión eur. Hlavné oblasti podpory sú:

- Vybudovanie na štadiónoch, priľahlých plochách či miestnych ihriskách vhodnejšie a atraktívnejšie podmienky, ktoré pritiahnu k futbalu a tráveniu voľného času prostredníctvom futbalu celé rodiny. (dlhodobé hľadisko)
- Organizovanie pravidelných športových (s dôrazom na futbal) súťaží a podujatí pre deti a rodiny. Poskytnúť plnohodnotné trávenie voľného času v kruhu rodiny.
- Vytvorenie podmienok a príležitosti, ktoré umožnia zapojiť sa do projektu Rodinný futbal vyššiemu počtu rodín.

Podať žiadosť o grant je potrebné najneskôr **do 11. júna 2010** prostredníctvom webového portálu **www.zse.sk/kontakt/sponzorstvo.** Pri registrácii treba uviesť ako názov projektu **„Rodinný futbal.“**
Viac informácii na adrese www.rodinnyfutbal.sk alebo na www.zse.sk.

e·on

www.rodinnyfutbal.sk

...aby futbal spájal celé rodiny

www.zse.sk
www.eon.com

Člen skupiny e·on

Spoločnosť E.ON Vám prináša celoeurópsky projekt **Rodinný futbal**, ktorého cieľom je podporiť spoločné trávenie voľného času rodín s deťmi prostredníctvom futbalu, skultúrnenie prostredia futbalových štadiónov a pomoc futbalovým družstvám detí a mládeže v školách, kluboch či obciach.
Viac sa dozviete na www.rodinnyfutbal.sk

Západoslovenská energetika

Premeňte sa na dokonalú okúzľujúcu dámu

Znovuvskriesenie vzhľadu zdôrazňujúcom ženskosť a elegantné krivky tela je stále aktuálnejšie. Úzky pás, sukne priťahujúce pozornosť k oblým bokom a línii lýtok, klasické doplnky odolávajúce času i trendom a aura dokonalej dámy – nebojte sa ukázať v novom svetle.

Niekoľko generácií žien prijalo za svoje uniformný štýl obliekania – džínsy, tričko, športové topánky. Sukne a šaty stali minoritou dámskeho šatníku, podpätky sa stali symbolom nepohodlia a obmedzenia v hektickom svete, kde sila a agresia valcujú vytríbený štýl a ženskosť. Našťastie sa skupinka žien začala proti tejto atmosfére búriť a odštartovala revolúciu, ktorá sa šíri svetom a navracia tak jemnosť, ženskosť nielen do súkromia spální, ale aj do ulíc. Dôkazom úspechu sú nielen úspešné filmy s retro tématikou, ale aj kolekcie vyhlásených návrhárov, ktorými sa inšpirujú obchodné domy a cenovo dostupné značky a v neposlednom rade aj kozmetický priemysel.

Jarná dámska kolekcia, ktorú sme videli na Bratislavských módnych dňoch bola často inšpirovaná týmto trendom. Skúste si aj vy namiesto nohavíc a džínsov obliecť šaty s bohatou sukňou, zdôrazniť pás širokým opaskom a športovú obuv vymeniť za podpätky. Uvidíte, ako sa zrazu zmení vaše vystupovanie a pohyby a sama zo seba získate skvelý pocit.

Ako začať pekný deň?

Začína sa nový deň. Zvoní budík a my máme len jedno želanie: pospať si ešte aspoň päť minút! Ak nevstaneme hneď vieme, že z piatich minút je pätnásť. Nastane zhon a celodenný stupňujúci sa stres a nedostatok času odštartujeme už ráno. Deň možno začať oveľa príjemnejšie a začiatok podstatne ovplyvňuje jeho priebeh. Skúsme sa vzdať polhodinky ranného spánku a vyskúšajme kroky pre zdravie. Spríjemnime si každý deň, upevníme zdravie a posilníme obranyschopnosť organizmu, predĺžime mladosť a život.

Očakávanie príjemného dňa

Nevyskočíme hneď z postele na rovné nohy. Ešte so zatvorenými očami v príjemnom polospánku si predstavme, že očakávané udalosti dňa dopadnú pozitívne, podľa našej predstavy. „Čaká ma príjemný deň. Pokojne prijmem všetko, čo mi dnešný deň prinesie.“

Prebudenie tela

Prebudíme svoje stuhnuté telo. Najskôr sa 10 krát zhlboka nadýchnime a pomaly vydýchnime (nádych aj výdych nosom) a nasleduje naťahovanie. Oči máme zatvorené, sústredíme sa na pocity v chrbtici, v kĺboch a svaloch celého tela.

- vzpažíme a s nádychom natiahneme pravú aj ľavú ruku, súčasne s výdychom pripažíme a uvoľníme sa. Robíme to striedavo 3 krát obidve strany (pri všetkých cvikoch pri naťahovaní nohy prepíname dopredu pätu, aby sme natiahli stiahnuté zadné svaly na nohách.)
- vzpažíme a natiahneme krížom pravú ruku a ľavú nohu, s výdychom pripažíme a uvoľníme sa. Robíme striedavo 3krát obe strany.
- vzpažíme a súčasne s nádychom natiahneme obidve ruky aj nohy, napneme svaly celého tela, s výdychom pripažíme a uvoľníme sa – opakujeme 3krát.

Vstaneme pomaly s úsmevom. Stačí niekoľko dní a pocítime lepšiu ohybnosť celého tela, prekrvením svalov a kĺbov zlepšíme okysličenie a výživu buniek a rozprúdime v tele životnú energiu.

Ranná očista

- čistenie zubov je neodmysliteľná súčasť rannej hygieny, pridajme k nemu aj masáž zubných lôžok (upevňuje zuby – prevencia proti paradentóze), spojme vrchnú a spodnú čeľusť, zuby oproti sebe a 10krát s nádychom stlačíme, výdrž a s výdychom uvoľníme.
- čistením jazyka odstránime povlak, ktorý je výsledkom čistenia našich vnútorných orgánov, ich energické dráhy končia na jazyku od pľúc na hrote jazyka až po hrubé črevo pri koreni, pred zrkadlom vyplazíme jazyk a lyžičkou stiahneme povlak od koreňa.
- čistenie oči je najúčinnejšie studenou vodou – vodu naberieme do dlaní a necháme ju pôsobiť na oči a celú tvár, zopakujeme 5 až 10 krát (prekrvuje očné svaly a nervy, zlepšuje zrak, otužuje).
- masáž tela nasucho sisalovou žinkou prekrvuje pokožku, čistí póry od odumretých kožných buniek, podporuje očistnú a dýchaciu funkciu pokožky, pokožka je vláčna, pružná a pevná. Masírujeme najprv pravú nohu, trup, zospodu nahor k srdcu a krk. Nasleduje sprcha, spočiatku začnime striedaním teplej a chladnej vody, zakončíme vždy chladnou vodou, neskôr nám nebude robiť problém stále chladnejšia voda.

Prebudenie trávenia

Vytlačme šťavu z jedného citróna, zriedime ju s 2–3 dl vody teploty tela (cca 37 stupňov) a vypime po malých dúškoch, jeme po pol hodine až hodine. Čím neskôr budeme raňajkovať, tým dáme telu väčšiu šancu na očistu našich životne dôležitých orgánov. Skúsme dopoludnia jesť len ovocie, prípadne ovsené vločky s ovocím alebo celozrnný chlieb s troškou masla alebo oleja. Pozitívne účinky na zlepšenie trávenia pocítime už po týždni.

Na základe osobnej niekoľkoročnej skúsenosti vám tieto účinné kroky k zdraviu odporúčam. Ak máte pocit, že sú časovo náročné, vyskúšajte ich postupne.

Milada Dobrotková

Starajte sa o svoje nohy!

Kŕčové žily a ich komplikácie (opuchy nôh, vredy predkolenia, povrchové zápaly žíl, hĺbková žilová trombóza) sa objavujú či zvýrazňujú v súvislosti s cestovaním.

K zhoršeniu ochorenia dochádza v súvislosti so samotným cestovaním, ale aj v dôsledku zvýšenej teploty prostredia a prechodných zmien zaužívaného spôsobu života. Vyše polovica pacientov má problém odhaliť si dolné končatiny (napr. nechodí na kúpalisko, nenosí sukňu), pričom so zvyšujúcou sa závažnosťou ochorenia stúpa aj počet osôb, ktorým choroba znemožňuje niektoré denné činnosti či aktivity.

Kŕčové žily predstavujú pre cestovateľov dve možné komplikácie – 1/ opuchy dolných končatín spojené s nepríjemnými subjektívnymi pocitmi ťažkých nôh, kŕčov a bolestí nôh a 2/ vznik hĺbkovej žilovej trombózy. Dlhodobý sed v lietadle, aute či autobuse spôsobuje totiž sťažený odtok žilovej krvi z končatiny smerom ku srdcu, krv sa hromadí na periférii končatiny, končatina opúcha. Zároveň sa aj spomalí tok žilovej krvi, čo môže spôsobiť tvorbu krvných zrazenín a následný vznik hĺbkovej žilovej trombózy, ktorá sa niekedy môže komplikovať aj smrteľnou pľúcnou embóliou. Svoju úlohu môže zohrávať tiež dehydratácia, súvisiaca jednak s nízkym príjmom tekutín a jednak so zvýšeným príjmom alkoholu či sedatív, v snahe zmierniť napr. stres z cestovania alebo obavu z lietania.

Nepríjemným subjektívnym pocitom (pocit ťažkých nôh, pocit plnosti či tlaku, bolesti) **a opuchom** dolných končatín, ktoré sa objavujú zvyčajne **počas dlhšej cesty** v lietadle, autobuse, či aute, **ale aj na dovolenke** v teplých či dokonca tropických krajinách, **možno zabrániť užívaním venoaktívnych látok, ktoré sú napr. v prípravku VARIXINAL.** Prípravok Varixinal® obsahuje extrakty zo štyroch liečivých rastlín. Každá z liečivých rastlín, ktoré sa nachádzajú v prípravku, má svoju špecifickú oblasť pôsobenia. Zrýchľujú prúdenie krvi, zabraňujú vzniku opuchov, ako aj nepríjemným subjektívnym pocitom a kŕčom v nohách. Varixinal by preto nemal chýbať v lekárničke žiadneho cestovateľa.

Medzi základné preventívne opatrenia vzniku cestovnej žilovej trombózy patria cviky zlepšujúce návrat žilovej krvi z končatín ku srdcu, medzi ktoré patria predovšetkým pohyby (hore – dolu alebo dopredu – dozadu) alebo krúženie v členkovom kĺbe, pričom tieto cviky sa dajú robiť aj v sede. Žilový návrat z končatiny podporujú aj kompresívne podkolienky a pančuchy, ktoré zabraňujú hromadeniu krvi na periférii a zrýchľujú prúdenie žilovej krvi. Pri letoch trvajúcich viac ako 6 hodín je nevyhnutné poradiť sa svojim praktickým lekárom.

Prof. MUDr. Viera Štvrtinová, CSc.

Dovoľte prírode uľaviť vašim nohám!

AKCIA
Výhodné balenia!

Varixinal® so silou pagaštana konského:

- pomáha zmenšiť opuchy a zmierniť pocit ťažkých nôh
- pomáha udržiavať zdravé žily a ich elasticitu
- pomáha revitalizovať unavené nohy
- podporuje správny obeh krvi v žilách

Nečakajte.

Nechajte Varixinal®, aby vám pomohol!

VARIXINAL® vám prináša silu prírody!

VARIXINAL® s pagaštanom konským, to je skutočná úľava pre vaše nohy!

www.varixinal.sk

WALMARK®

Výživový doplnok. Žiadajte v lekárni.

Tipy pre rodičov pri horúčke

„V rodinách sa často stretávame so zvýšenou teplotou detí a s jej meraním. Preto je dôležité, aby sme túto nie veľmi príjemnú aktivitu deťom spríjemnili a ozvláštnili. Meranie teploty by sa pre deti malo stať hrou. Snažíme sa odviesť ich pozornosť na iné, veselšie rozptýlenie, ktorým môžu byť práve kreslené zvieratká. Aj to je dôvod, prečo sme sa rozhodli uviesť na trh tento nový detský teplomer," hovorí Markéte Kosařová, brand manažérka Hartmann-Rico.

Určenie skutočnej hodnoty teploty ovplyvňuje aj spôsob, respektíve miesto jej merania. Pre Thermoval Rapid Kids odporúčame na meranie teploty v ústach aj rektálne meranie teploty (v konečníku). Napriek tomu, že meranie v podpazuší je zrejme najčastejšie, malo by slúžiť iba na základnú orientáciu o teplote tela vášho dieťaťa, pretože pri ňom nameriate iba teplotu kože. Ak sa zdá, že dieťa má horúčku, merajte radšej teplotu v ústach. Hrot teplomera musí byť umiestnený vľavo alebo vpravo od koreňa jazyka. Už po zaznení zvukového signálu získavate presnejšiu hodnotu než pri meraní v podpazuší. Najpresnejšie je vždy meranie v konečníku. Stačí zasunúť špičku teplomera 2 cm hlboko do konečníka a v prípade teplomera Thermoval Rapid Kids máte presný výsledok merania za 10 sekúnd.

Nechce chodiť von

Dieťa by malo stráviť aspoň hodinu denne na čerstvom vzduchu. Čo však robiť, keď nechce chodiť von? Najskôr treba nájsť príčinu.

- Najčastejšie nechcú chodiť von tie deti, ktoré v mieste bydliska obklopuje bezpodnetové prostredie, napríklad na sídlisku. V takomto prípade sa treba dieťaťu postarať o atraktívny program, napríklad v športovom klube alebo na spoločných výletoch do prírody.
- Nechuť chodiť von môže signalizovať aj chorobu alebo poruchu v správaní. Vtedy sa treba poradiť s lekárom alebo psychológom.
- Najčastejšie sa nepodarí zistiť zjavnú príčinu u pasívnych detí. Nie sú to deti lenivé, iba málo iniciatívne. Usilujte sa dostať ich do detského kolektívu, kde si nájdu aktívnejších kamarátov.
- Deťom závislým od počítača môže pomôcť len psychoterapia. Nepokúšajte sa sami a už vôbec nie násilím odnaučiť ich tohto zlozvyku.

Detský teplomer Thermoval rapid kids

Spoločnosť HARTMANN-RICO uviedla na slovenský trh digitálne teplomery pre deti – Thermoval Rapid Kids. Ide o bezpečné bezortuťové teplomery, ktoré zaručujú rýchle a spoľahlivé meranie teploty detí. Okrem veselých farieb, ružovej, zelenej a modrej, výrobcovia navrhli pre deti aj sériu zvieratiek – zajačika, psíčka a mačičku.

Teplomery Thermoval Rapid Kids umožňujú rýchle meranie teploty v desiatkach sekúnd vďaka funkcii 10 second high speed technology. Nové teplomery prinášajú spoľahlivé výsledky s presnosťou na 0,1 stupňa. Výhodou je aj extra veľký displej a pamäť na uchovanie poslednej nameranej hodnoty. Teplomer je pre deti absolútne bezpečný – po 7 minútach sa automaticky vypne, pri páde je nerozbitný a neobsahuje nebezpečnú ortuť. Moderný ergonomický dizajn a jeho farebnosť osviežená detskými kreslenými postavičkami zajačikom, psíčkom a mačičkou zvyšuje jeho atraktivitu pre deti. Pri meraní teploty si tak najmenší zapamätajú milé dobrodružstvo s veselými kreslenými zvieracími kamarátmi. S týmito detskými teplomermi sa meranie teploty u detí stáva hrou. Thermoval Rapid Kids je vodovzdorný a výrobca naň poskytuje záruku až 3 roky.

Mama pohlaď ma!

Krátka masáž dokáže prehĺbiť väzby medzi rodičmi a deťmi

Moje prvorodené dieťa prišlo na svet po komplikovanom pôrode. Väčšina problémov, ktoré sú u takýchto detí bežné, napríklad vysoké či nízke sieťové napätie, zlá koordinácia pohybov, častý plač, nervozita, úzkosti a nespavosť, sa po ročnej aplikácií domácich masáží stratilo. Dnes je z môjho syna úplne zdravý chlapec.

Masírujte s láskou

Keď dieťa masíruje milujúca mama, niet lepšej terapeutickej metódy. Môže totiž okrem naučených pohybov využívať aj intuíciu. Celá masáž je zostavou veľmi jemného a precíteného hladkania. Časti tela masírujeme dieťatku postupne, najlepšia je masáž brucha a hrudníka.

Špičky prstov pravej ruky položte na srdce dieťaťa a jemným, ťahavým pohybom choďte cez brucho až po bedro. Ľavou rukou napíšte obrátené „L“ tak, že prsty položte na pravú prsnú bradavku dieťaťa a dlaň na pravú stranu jeho bruška. Ruku pomaly a nežne posúvajte doľava až sa prsty dostanú cez hrudnú kosť k srdcu a dlaň premasíruje horný okraj bruška a posuňte dlaň k ľavému bedru dieťaťa. Nakoniec postupujte pravou rukou od pravého bedra nahor pod pravou prsnou bradavkou cez hrudnú kosť k srdcu. Tým pôsobíte na akupresúrne body pre prečistenie horných a dolných dýchacích ciest. Odtiaľ postupujeme dolu k ľavému bedru dieťaťa. Pohybom ruky píšeme akoby obrátené „U“.

Masáž rúk je najlepšie smerovať od ramien k prstom, čím sa uvoľní napätie. Potom smer zmeníme a masírujeme opačným smerom. Tak stimulujeme krvný obeh smerom k srdcu.

Na uvoľnenie

Masáž zlepšuje krvný obeh, dýchanie, podporuje správne držanie tela. Stimuluje pokožku a jednotlivé nervy a ich zakončenia. Ovplyvňuje svalstvo, jeho spevnenie i uvoľnenie a koordináciu pohybu. Masírovanie veľmi dobre pôsobí na deti so zvýšenou pohybovou aktivitou.

Pomocou dotykových relaxačných techník umožnia rodičia deťom uvoľniť sa, keď sú napäté. Bábätkám takto odstraňujú popôrodné traumy, školákom pomáhajú prekonávať dyslexiu a dysgrafiu, prejavy ľahkej mozgovej dysfukcie, dokonca aj niektoré formy Dawnovho syndrómu a autizmu. Láskyplná masáž zlepšuje stav astmatikov, alergikov a detí s ekzémami.

Pri hudbe

Vyberte si príjemné a dostatočne vetrané miesto, pustite si príjemnú hudbu. Potomka môžete masírovať napríklad na podložke, ktoré je položené na zemi. Je to bezpečnejšie najmä u malých detí. Na zvláčnenie pokožky použite olej. Ak je dieťa neposedné, môžete mu spievať, alebo sa mu prihovárajte. Niekedy stačí, ak sa len usmievate. Nezabudnite si vždy odložiť prstene, hodinky, či náramky, aby ste dieťa zbytočne nerozptyľovali.

Genetická riziká

Medicínsky rodokmeň zachraňuje život

Katarína Sotáková bola úplne zúfalá, keď sa dozvedela, že jej 42 ročná sestra dostala rakovinu prsníka. Jej teta zomrela ako 33–ročná na rakovinu vaječníkov a 20-ročná neter ochorela na tú istú formu rakoviny. Karin si položila otázku, či hromadný výskyt rakoviny u jej príbuzných nesúvisí s dedičnosťou.

Odpoveď hľadala na ženskej klinike. Spolu so staršou sestrou a lekárkou zdokumentovali výskyt zhubných nádorov medzi príbuzenstvom a vypracovali medicínsky rodokmeň. Ukázalo sa, že v troch generáciách sa vyskytlo deväť rakovinových ochorení. „Nie je to také zlé, ako ste si mysleli," uspokojila Katarínu Sotákovú lekárka. „Musíte však rátať so zvýšeným rizikom rakoviny vaječníkov a prsníka."

Súčasní odborníci poukazujú na zmysluplné využitie rodokmeňa pri prevencii rozličných ochorení. V minulosti boli totiž lekári presvedčení o tom, že človek môže zdediť iba niektoré zriedkavé formy choroby, ako je hemofília alebo určité vývojové chyby. Najnovšie výskumy však svedčia o tom, že faktor dedičnosti sa podieľa aj na vzniku ďalších ochorení, z ktorých treba uviesť najmä srdcové ťažkosti, rakovinu, cukrovku, vysoký krvný tlak, astmu, alergie, alkoholizmus. Na základe týchto skutočností možno vyvodiť jednoznačný záver: Každý človek nosí v sebe gény, ktoré môžu vyvolať chorobu. Otázne je, kedy a za akých okolností k tomu dôjde.

Miera genetického rizika závisí v nemalej miere aj od typu ochorenia. Napríklad v Nemecku a Rakúsku trpí vysokým krvným tlakom približne pätina populácie. Odborníci tvrdia, že mnohé prípady súvisia s dedičnou dispozíciou. Na univerzite v americkom Utahu vypracovali vedci zaujímavú štúdiu, podľa ktorej sa riziko ochorenia koronárnych ciev zvyšuje u ľudí až na šesť násobok, ak niekto z rodičov alebo súrodencov bol týmto ochorením postihnutý. Ak však najbližší príbuzní mali problémy a koronárnymi cievami po päťdesiatke, zvyšuje sa riziko až na trinásť násobok.

Prevenciou k zdraviu

Ani mnohonásobne zvýšené riziko ešte neznamená, že každý musí nevyhnutne ochorieť. Väčšina geneticky podmienených ochorení totiž súvisí s mnohými faktormi. Je celkom možné, že dispozíciu na cukrovku možno podstatne zmeniť športovaním a zdravou výživou. Pravidelné preventívne prehliadky umožňujú identifikovať ochorenia v počiatočnom štádiu, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť úspešnosti liečby.

- Ako máte postupovať pri zostavovaní medicínskeho rodokmeňa? Podľa odporúčania lekárov takto:
- Preštudujte si rodinné dokumenty. Vyžiadajte si od blízkych príbuzných staré dokumenty, testamenty, denníky, fotografie, atď. Zábery príbuzných môžu poskytnúť informácie o nadváhe, nesprávnom držaní tela a podobne.
- Nevyhýbajte sa kladeniu otázok. Členovia rodiny sú nevyčerpateľným zdrojom informácií. Zistíte, či sa v rodine vyskytli vážnejšie ochorenia a aké. Najviac by ste sa mali zaujímať o anamnézu najbližšej rodiny – rodičov, súrodencov a detí. Potom prejdite aj na druhostupňových príbuzných – starých rodičov, strýkov, tety, synovcov a netere. Neskôr sa venujte aj vzdialenejšiemu príbuzenstvu. Čím rozsiahlejší a podrobnejší totiž bude váš medicínsky rodokmeň, tým cennejší bude pre vášho ošetrujúceho lekára. Pri rozhovoroch s príbuznými sa nezabudnite spýtať ani na špeciálne zdravotné ťažkosti, ako je epilepsia, neplodnosť, ťažkosti s učením, rečové problémy. Mnohé z nich sú spojené s dedičnou dispozíciou.
- Zhromažďujte písomné doklady. Nie vždy je ústne podanie spoľahlivým zdrojom informácií. Pokúste sa preto získať potrebné údaje o príbuzných z úmrtných listov a lekárskych správ. Nezabúdajte, že mnohé dokumenty treba interpretovať podľa kritérií súčasnej úrovne vedeckých poznatkov. Záznam „ochorenie hrudníka" z minulého storočia môže znamenať aj zápal pľúc, aj tuberkulózu, aj rakovinu pľúc.
- Všímajte si zvláštnosti. Ak bol niekto z vašich príbuzných hluchý, slepý alebo iným spôsobom postihnutý, snažte sa dopátrať príčiny jeho stavu. To, čo u strýka na prvý pohľad vyzerá ako dedičná slepota, mohlo byť v skutočnosti spôsobené rubeolou, ktorou sa matka nakazila počas tehotenstva.
- Konajte otvorene a úprimne. Ak viete, že trpíte na niektoré z dedičných ochorení, upozornite na to aj svoje príbuzenstvo.
- Zhromažďujte detaily. Charakter ochorenia a postihnuté miesto môžu veľa napovedať o tom, či sú vaše problémy dedičné. Dedičné ochorenia často vypuknú skôr ako iné. Preto je dôležitou informáciou aj vek pacienta.
- Podeľte sa o informácie s ostatnými. Ak máte obavy, že nebudete mať zdravé deti alebo je niekto z vašej rodiny ohrozený zákernou chorobou, obráťte sa na pracovníkov genetických poradní. Odborníci vám pomôžu určiť mieru rizika akejkoľvek dedičnej choroby a poradia vám, akým spôsobom môžete toto riziko znížiť.
- Z medicínskeho rodokmeňa by ste nemali vyvodzovať unáhlené závery. „Nie každé nádorové ochorenie je dedičné," hovoria odborníci. Na druhej strane však nebezpečenstvo môže byť aj väčšie, ako by sa na prvý pohľad zdalo. Ak matka nemala rakovinu prsníka, neznamená to, že ju dcéra nemôže dostať. Výskyt rakoviny u starej matky a dvoch tiet po otcovej línii treba pokladať za varovný signál, ktorý nemožno podceňovať. Oboznámenie sa s anamnézou vašich príbuzných nemá byť dôvodom na to, aby ste podľahli panike, ale šancou na záchranu životov.

MILUJETE OVOCIE?

Pozor, vaše zuby môžu trpieť

Na vine sú kyseliny

Potraviny a nápoje bohaté na obsah kyselín sú stále obľúbenejšie. Zvyšuje sa konzumácia surového ovocia a postupne rastie aj spotreba ovocných džúsov, ktorých spotreba je 12,3 litrov na osobu za rok. Každým rokom sa u nás zvyšuje aj obľuba červeného a bieleho vína. Ročná spotreba týchto nápojov dosahuje 12–14 litrov na osobu. Spotreba sýtených nealkoholických nápojov na Slovensku je v súčasnej dobe odhadovaná na 124,3 litrov na osobu ročne.

Poškodenie zubnej skloviny pôsobením kyselín predstavuje často podceňovaný problém

Prvé príznaky poškodenia zubnej skloviny sú často tak nenápadné, že im nevenujeme dostatočnú pozornosť. Postupné stenčovanie zubnej skloviny sa prejavuje priesvitnosťou na hranách predných zubov, po čase však môže dôjsť k výraznej zmene tvaru zuba. Sprievodným javom poškodenej zubnej skloviny tiež často býva zvýšená citlivosť zubov. Nebezpečie stenčovania zubnej skloviny spočíva hlavne v tom, že sa jedná o nenávratný proces a teda o trvalé poškodenie chrupu.

Jablko pred spaním zuby nevyčistí, ale naopak poškodí

Pri častom požívaní potravín a nápojov s vyšším obsahom kyselín je vhodné dodržiavať pravidlá, ktoré pomôžu erózii zubnej skloviny predchádzať. Sklovina by mala byť vystavovaná vplyvu kyselín čo najkratšiu dobu – dlhé vychutnávanie a sŕkanie ovocných džúsov zubom neprospieva. Zubní lekári preto odporúčajú piť ovocné nápoje slamkou.

Dopriať si ovocné nápoje a ovocie pred spaním tiež nie je ideálne. Bude teda treba zabudnúť na obľúbenú poveru našich mamičiek o jablku na noc, ktoré vyčistí zuby.

Vyberajte starostlivo

„Popri zubnej kefke, niti a medzizubnej kefke je zubná pasta doplnkom, ktorý pomáha pri starostlivosti o chrup. Najdôležitejšia je však technika čistenia zubov. Našim pacientom odporúčame zubné pasty s obsahom fluóru a perfektnú zubnú hygienu dvakrát denne,“ uvádza MUDr. Juraj Babčan, špecialista stomatológie a parodontológie.

Dôsledná a pritom šetrná starostlivosť špecializovanými prípravkami dokáže zubnú sklovinu posilniť, a tým preventívne pôsobiť proti jej stenčovaniu. Dôležité je vyberať mäkké zubné kefky a pasty so zvýšenou dostupnosťou fluoridu sodného a pritom nízkou abrazivitou, ako je napríklad Sensodyne Pronamel. Táto zubná pasta vďaka svojmu špeciálnemu zloženiu spevňuje zubnú sklovinu a pomáha ju tak chrániť pred kyselinami obsiahnutými v potravinách a nápojoch a tiež pred vznikom zubného kazu.

Jete zdravo? Poradíme vám, ako chrániť svoje zuby

Pijete ovocný džús na raňajky? Dáte si rada zeleninový šalát? Chodíte na pohárik vína s kamarátkami? Potom venujte zvýšenú pozornosť svojej zubnej sklovine. Ovocie, džúsy a šaláty, rovnako ako sýtené nápoje a víno, obsahujú kyseliny, ktoré môžu naleptávať zubnú sklovinu a časom tak spôsobiť jej nevratné poškodenie. Vplyvom pôsobenia kyselín zubná sklovina mäkne a môže sa postupne stenčovať, napr. pri čistení zubov kefkou. Na prvý pohľad však poškodenie zubnej skloviny spoznať nemusíte.

Nakoľko sa tento problém týka práve vás, zistí najlepšie zubný lekár a odporučí vám niekoľko jednoduchých pravidiel pre správnu starostlivosť o zubnú sklovinu. Jedným sa však môžete riadiť už teraz – používajte každý deň novú zubnú pastu Sensodyne Pronamel. Špeciálne zloženie spevňuje zmäknutú zubnú sklovinu a pomáha ju chrániť pred kyselinami.

Vaše zuby môžu vyzerať zdravo

Váš zubný lekár spozná, nakoľko je zubná sklovina poškodená

„Odporúčam Sensodyne Pronamel.“
MUDr. Lenka Baňasová, Bratislava

INFORMUJTE SA U SVOJHO ZUBNÉHO LEKÁRA, AKO CHRÁNIŤ ZUBNÚ SKLOVINU PRED KYSELINAMI OBSIAHNUTÝMI V POTRAVINÁCH.

www.pronamel.com

*obrázok upravený pre lepšiu ilustráciu

Katarína Kližanová Rýsová

Predstavujeme vám Katarínu Kližanovú Rýsovú (31 rokov) – hovorkyňu strany SMER – sociálna demokracia

Má 31 rokov, narodila sa v znamení Raka v Banskej Bystrici. Má jednu, o päť rokov mladšiu sestru. Študovala na bilingválnom francúzsko-slovenskom gymnáziu v Banskej Bystrici a potom odišla na vysokú školu do Bratislavy. Študovala žurnalistiku a francúzsky jazyk na Filozofickej fakulte UK. Paradoxne v detstve túžila byť lekárkou – neurochirurgičkou a zachraňovať ľudské životy, ale jej mamina v nej vždy videla novinárku.

Aká bola vaša cesta na post hovorkyne strany SMER? Nezaregistrovala som vás predtým v nejakom médiu, odkiaľ väčšinou hovorcovia sú.

Aj ja som bola novinárka. Možno ste ma nezaregistrovali preto, lebo som pracovala vo veľmi špecifickom médiu. Bola som zahraničná novinárka. Ešte v poslednom ročníku na vysokej škole som dostala ponuku pracovať pre Francúzsku tlačovú agentúru AFP ako ich korešpondentka pre Slovensko. Svoje články som písala vo francúzskom jazyku a posielala priamo do Paríža, odkiaľ sa dostávali ku klientom agentúry na celom svete. Keďže som pre AFP na Slovensku robila len ja, tak som písala o politike, ekonomike, kultúre, ba aj o športe. V AFP som pôsobila päť rokov a potom som išla robiť hovorkyňu strane SMER.

Napĺňa vás táto práca?

Ale áno, inak by som ju predsa nerobila (smiech). Dušou a srdcom som stále novinárka. Prostredie novinárov je mi blízke a necítim sa v ňom zle. S mnohými novinármi – bývalými kolegami – som dokonca kamarátka. Práca hovorcu je veľmi blízka práci novinára. Obidvaja pracujú s informáciami. Rozdiel je len v tom, že jeden ich neustále hľadá a snaží sa odhaľovať súvislosti a ten druhý je ten, ktorý ich poskytuje alebo neposkytuje tomu prvému. Ak ale človek robí prácu hovorcu naplno, čo je dosť vyčerpávajúce, tak sa táto práca určite nedá robiť celý život. Pretože vám hrozí syndróm vyhorenia.

Stalo sa vám už, že ste nevedeli odpovedať na otázky novinárov? Ako sa v takom prípade vynájdete?

Ale samozrejme! Viete, práca hovorcu politickej strany je špecifická a náročná v tom, že novinári sa vás môžu opýtať naozaj čokoľvek – od pozície strany v otázke zdravotníctva alebo obrany, cez počet členov strany, rozpočet strany, stratégiu volebnej kampane, atď. Človek samozrejme nemôže mať všetky informácie v hlave, pretože by

Svadba Katky a Andreja bola 14. januára 2006 vo Zvolene. Vonku bolo mínus osemnásť stupňov.

som ju musela mať takú veľkú, že by som sa nezmestila do jednej miestnosti (smiech). Vtedy poprosím novinárov o trpezlivosť s prísľubom, že sa informáciu pokúsim zistiť. Zavolám kompetentnému človeku a dám si danú problematiku vysvetliť. No a potom dám reakciu novinárovi.

Už sa vám stalo, že vám niekto, ako hovorkyni strany SMER vynadal za nejaké rozhodnutie šéfa?

Áno, stalo. Aj na moju mailovú adresu, ktorá je verejne dostupná na internetovej stránke strany, mi sem tam príde nejaký ten mail o tom, akí sme všetci hrozní, hlúpi a amatéri a ako všetko robíme zle. Na niektoré sa snažím aj odpovedať a vysvetľovať, ale niekedy je to naozaj zbytočné. Najviac ma vždy nahnevá, keď mi niekto napíše len preto, aby mi vulgárne vynadal. A niekedy veľmi vulgárne. Už sa mi sem tam stalo, že mi z toho bolo aj do plaču. Ľudia niekedy vedia byť veľmi krutí a to napriek tomu, že si nedajú ani tú najmenšiu námahu, aby človeka aspoň trochu spoznali.

Aké situácie sú pre vás najhektickejšie, najstresovejšie?

Asi dni, keď sa mi toho nakopí toľko, že obedujem o piatej popoludní. Dni, keď som zavalená mailami a telefonátmi od novinárov a jednoducho nestíham na všetko reagovať. To sú dni, keď zaspávam úplne vyčerpaná pred televízorom o deviatej večer.

Ako zvládate stres?

No, ako kedy. Niekedy som úplne neznesiteľná a vtedy si to odnesie chudák môj manžel (smiech). Niekedy zjem úplne všetko, čo mi príde pod ruku a potom mi je večer tak zle, že sa zaprisahávam, že už ani nebudem jesť (smiech). No a niekedy si poviem, kašlem na to, nejako predsa bude ...

Ako relaxujete?

S manželom pozeráme filmy na DVD, chodíme na prechádzky, nakupujeme a dlho sa rozprávame.

Čo robí váš manžel? Toleruje to, že ste v práci azda bez pracovnej doby?

Už som vydatá piaty rok. Môj manžel Andrej je fotograf. Teraz je na voľnej nohe, predtým pracoval v denníkoch, takže veľmi dobre vie, o čom práca novinára alebo hovorcu je. Môj manžel je mimoriadne tolerantný človek. My sa však snažíme byť spolu veľmi často a preto aj na stranícke akcie chodí manžel so mnou. Ak samozrejme má čas.

Kto je u vás hlava rodiny?

Obidvaja (smiech). U nás sa všetko rieši v diskusii a kompromisom.

Rada varíte?

Kuchyňa nie je práve oblasť, kde by som bola doma. Niežeby som nevedela variť, ale nemám na to veľa času. V kuchyni je u nás doma skôr môj manžel a varí vynikajúco! Manžel niekedy s jemnou výčitkou spomína na časy nášho zoznámenia, kedy som mu aj rezne vyprážala. Na to mu ja vždy odpoviem: Drahý, keď vtáčka lapajú, pekne mu spievajú! (smiech)

Čomu sa v súkromí rada venujete?

My s manželom sme také dve veselé kopy a preto nás v súkromí baví vymýšľať rôzne kúsky. Tak napríklad som si vymyslela, že novinárom pošlem vianočný alebo veľkonočný pozdrav s vlastnou fotkou. Vyobliekala som sa, zavolala vizážistke, ktorá ma krásne nalíčila, postavila som sa manželovi do našej spálne pred našu krásnu zelenú stenu a pózovala ako modelka (smiech). A manželovi nezostalo nič iné len fotiť!

Čo vás ešte v súkromí zaujíma?

Rada čítam.

Čo by ste chceli robiť, keby vás už prestala baviť práca hovorkyne?

Veľmi ma baví oblasť public relations, mediálneho poradenstva, reklamy. Ja som dosť kreatívny človek a keď sa pohybujem v nekreatívnom prostredí, tak začínam trpieť. Tak uvidíme, čo život prinesie. Rozhodne sa nebránim žiadnym novým veciam a experimentom ☺

Za rozhovor ďakuje Libuša Sabová

Na sviatočné chvíle

Aj v živote našich najmenších sú chvíle, kedy sa musia slávnostne obliecť. Nie je správne, ak rodičia z akýchkoľvek dôvodov tento fakt bagatelizujú. Mimoriadne rodinné udalosti, svadba, návšteva divadla, či koncertu, odovzdávanie vysvedčenia. To všetko sú slávnostné chvíle, ktoré pekné oblečenie ešte umocní. Z vašich listov vidieť, že dievčatám to vôbec nerobí problémy.

Malá princezná

Na rozprávkové dni: jemné šaty pre malé princezné majú výšivku s flitrami striebornej farby

Šaty s bolerko, sa tiež krásne lesknú vďaka ozdobným perlám.

Horšie je to už s chlapcami. Tí by najradšej všade chodili v džínsoch a v tričku. Preto je veľmi dôležitý postoj rodiny. Aj to súčasť výchovy, ktorá ovplyvňuje estetické cítenie detí. Preto by v šatníku každého chlapca nemali chýbať klasické tmavé nohavice, biela košeľa, motýlik, či viazanka. To je základ, na ktorom sa už dá stavať. K tomu stačí už len farebne zladená vesta, pulóvrik, či sako a chlapci môžu byť, ako sa vraví, ako zo škatuľky.

Chlapčenský oblek je 5 – dielny. Blejzer, vesta,. Košeľa, nohavice a krásny motýlik.

Jemné kvietkované šaty majú široko rozviatu dvojsukňu so samostatným opaskom na zaväzovanie.

KLASICKÁ MÓDA

Móda pre chlapcov je skoro vždy rovnaká. V tomto roku sa zopakujú niektoré nadčasové prvky, ako je káro, ktoré už dlhodobo patrí k najobľúbenejším vzorom. A má k tomu hneď niekoľko dôvodov! Nielen, že vyzerá skvele, ale sa aj výborne kombinuje. Jednoducho je to univerzálny vzor, s ktorým sa nič nepokazí.

Ďalším obľúbeným prvkom v chlapčenskej móde sú rôzne aplikácie a nášivky. Od výmyslu sveta. Záleží už len na povahe dieťaťa, čomu dá prednosť.

V jarných farbách

Farby, fantázia, sladká rozmanitosť, ale aj voľnosť a pohoda. Práve tak by sa dali definovať hlavné trendy jarnej módy, ktoré vás pozitívne naladia i do pochmúrneho počasia. Aktuálne sýte odtiene v sviežich farbách rozžiaria šatník vašich ratolestí a zaručene zaberú aj u okolia. Ich vzájomnej kombinácii sa netreba báť. Sýta ružová mimoriadne zvýrazní jednotvárnu džinsovú módu.

MLADÁ MÓDA

Mladá móda je aj túto sezónu výrazne odvážna, okorenené prvkami punkového štýlu. Nová vlna v štýle glamour punk prináša so sebou okrem nadčasovej čiernej i odvážne kombinácie s top aktuálnym károm, či žensky rafinovanou čipkou.
Vo vašom šatníku by túto módnu sezónu nemal chýbať výrazný doplnok z rafinovaného materiálu – krajky, čipky, či iný luxusný materiál, ako je satén, hodváb, angora, či imitácia kože.

Chcete si zlepšiť pamäť?

Stáva sa vám, že hodinu hľadáte po dome okuliare a nakoniec ich nájdete na vlastnom nose? V tom prípade máme pre vás zaručené rady, vďaka ktorým prestanete zabúdať.

Mozog trénujte

Podobne ako telo, aj mozog musíme precvičovať. Inak zlenivie a nebude dobre pracovať. Čím častejšie budeme bunky používať, tým budú bystrejšie. Hrajte preto šach či pexeso, lúštite hlavolamy, učte sa cudzie jazyky, vyplňujte krížovky.

Prehltnite vitamín

Výťažok z lista ginka dvojlaločného, známeho čínskeho kultového stromu, podporuje prekrvenie mozgu a zlepšuje pamäť. Dokázali to už mnohé výskumy. Duševnú výkonnosť a pamäť priaznivo ovplyvňujú vitamíny B1 a B12.

Kúpte sa v ovocí

Ak budete jesť veľa ovocia a zeleniny, stane sa z vás génius. Antioxidanty, ktoré sa v čerstvých plodoch nachádzajú, ochránia váš mozog a nabrúsia pamäť. Zdrojom najsilnejších antioxidantov je červené, fialové a modré ovocie, najmä bobuľovité plody.

Pite menej alkoholu

Nedajte sa nahovoriť na viac ako pohárik denne. Alkohol nenávratne ničí mozgové bunky a ovplyvňuje tvorbu dôležitých látok v mozgu, ktoré sú potrebné pri zapamätávaní. Aj preto si pijani len ťažko spomínajú na udalosti uplynulej noci, mená či čísla. Alkohol okrem toho znižuje schopnosť oprašovať staré spomienky.

Veľa sa hýbte

Bystrú myseľ si udržíte aj vďaka cvičeniu. Pri pohybe je mozog výborne prekrvený a dostáva extra dávky kyslíka a glukózy. Pamätajte si však, že všetkého veľa škodí. Ak budete cvičiť od nevidím po nevidím, mozog si otupíte.

Spomaľujte tempo

Vyhýbajte sa stresu, pretože pustoší pamäť! Pri pomalšom životnom tempe sa vám do pamäti toho vryje oveľa viac. Naučte sa rôzne relaxačné techniky a meditujte. Desať minút denne praktizujte jednoduché dychové cvičenie. Zatvorte oči, nosom sa zhlboka nadýchnite a pri výdychu sa sústreďte na vzduch, ktorý vychádza z pravej nosovej dierky. To isté zopakujte s ľavou dierkou.

Pripomienka nie je hanba

Keď máte príliš veľa povinností, nenoste všetko v hlave! Nehanbite sa poznačiť si menej podstatné veci do pripomienok na telefóne alebo do „debilníčku.“ Odľahčite tým myseľ a budete sa môcť sústrediť na to najdôležitejšie.

Jedzte ryby a vajcia

Tvrdenie, že na mozog sú dobré ryby, je pravdivé. Mozgové bunky sú zložené z prevažne omega –3 mastných kyselín, ktoré sa nachádzajú práve v rybách ako je tuniak, makrela či losos. Okrem rýb si doprajte i vajcia, najmä žĺtky.

Po ich konzumácií sa v tele tvorí látka zvaná acerylcholín, ktorá zlepšuje zapamätávanie.

„Chcela som byť zverolekárka“

SISA SKLOVSKÁ

Kto vie, či by sa jej tento detský sen naplnil, keby celkom náhodou nešla s priateľkou na spevácku súťaž. Nechcela súťažiť, len sa tak prizerať. Keď si ju však učiteľka spevu prvýkrát s klavírom vypočula, nechcela veriť vlastným ušiam. Predtým Sisa spievala len doma. Mamu nikdy nenapadlo, že by mohla byť úspešná, otec však už vtedy tušil, že v jeho dcére sa skrýva niečo mimoriadne. Cítil, že Sisa má talent.

Nikdy ste nemali sen, ako veľa dievčat, stať sa speváčkou, či herečkou?

Mojim snom bolo sať sa zverolekárkou. Vyrastala som v rodinnom dome na okraji Žiliny. Mojimi jedinými priateľkami boli mačky. Hrávala a rozprávala som sa s nimi, kŕmila som ich. V súvislosti s týmito stvoreniami som zažila aj prvý životný šok. Z nášho domu sme sa museli odsťahovať do paneláku. Nevedela som pochopiť, že mačku nemôžu ísť so mnou. Dlho som chodila za nimi, plakala pri nich, ale potom jedného dňa, ako keby sa dohodli, neprišli. Pochopili, že ja už mám domov niekde inde. Nechceli ma viac trápiť. Láska k týmto zvieratám mi však zostala dodnes. Mačky ma sprevádzajú dodnes na všetkých cestách.. Musím však povedať, že na život v paneláku som si rýchlo zvykla, lebo tam som mala veľa priateľov. Zaujímalo ma výtvarné umenie, šport, ale hlavne hudba. Mala som svoju izbičku a tam som si pustila rádio. Hralo od rána do večera, pritom som si kreslila obrazy, ktoré našťastie mama schovala. Popri škole som absolvovala balet, nemčinu, výtvarnú, volejbal a hudba bola koníčkom i zábavou. Spievala som si so speváckmi a nikdy mi ani len nenapadlo, že raz s nimi budem stáť na jednom pódiu. Začala som chodiť po súťažiach a vždy sa mi poradilo vyhrať. Potom som s mojimi spolužiakmi založila kapelu. Spievali sme pesničky skupiny ABBA a učiteľky spevu ma začali prehovárať, aby som sa spevu venovala profesionálne, lebo by bolo škoda zahodiť talent, ktorý vo mne videli. Ešte stále som však chcela byť zverolekárkou a preto som sa prihlásila na gymnázium. Zopár predmetov ma tam však nebavilo, preto som sa rozhodla pre konzervatórium. Ani vtedy som ešte nechcela študovať operu. Myslela som si, že budem speváčkou pop muziky. Keď som sa dostala na VŠMU, zamilovala som sa do opery. Boli tam výborní profesori, skvelí spolužiaci a podarilo sa mi vyhrať medzinárodnú opernú súťaž. Už počas štúdia som účinkovala v Národnom divadle. Čas, ktorý som prežila ako sólistka opery SND bol krásny. Bavil ma však muzikál V tom čase som vyhrala konkurz v Prahe a cestovala som medzi Prahou a Bratislavou, účinkovala som v troch divadlách. Bolo to fyzicky namáhavé a po čase som zistila, že to nie je možné všetko zvládať.

Najskôr ste si získali teda slovenské, potom české publikum. Podarilo sa vám získať si ho aj niekde v zahraničí?

Som svetobežník, rada cestujem, poznávam nové krajiny a umenie nepozná hranice.

Precestovala som napríklad krížom-krážom USA a stretla som sa tam aj s Placidom Domingom, ktorý otváral opernú sezónu. Keď sa dozvedel, že spievam toľko žánrov a som operná speváčka, veľmi ma chcel počuť. Tak som sa dostala aj do opery v Los Angeles a bol to úspech.

Už niekoľko rokov ste na špičke show biznisu. S tým súvisia dobré i zlé skúsenosti. Keby ste sa ešte raz rozhodovali, išli by ste do toho?

Človek sa v tomto svete musí naučiť žiť. Spočiatku som nerozumela tomu, že sa môže stať aj krivda, prídu podrazy. Som človek, ktorý verí v dobro, ale rýchlo som sa naučila, že to takto nefunguje. Vždy, keď ma niečo nepríjemné stretne a nečakám to, je mi z toho nanič. Moja odpoveď je jednoznačná, napriek všetkému zlému, určite by som si toto povolanie vybrala ešte raz.

S kým si dobre rozumiete, s ktorou osobnosťou?

Je to Peter Dvorský. Je to nielen pán spevák, ale aj veľký človek, umelec, bez manierov. Veľmi si vážim Karla Gotta. Je svetlým príkladom toho, že ani po toľkých rokoch úspechu sa nezmenil. Je to prirodzený a príjemný človek.

Ste úspešná žena, ale teraz sa mi zdá, že ste trošku smutná. Ste v živote optimista?

Som veľký optimista a som povestná svojim smiechom. Samozrejme, že nie som perpetua mobile. Aj ja mám svoje problémy. Nemám však takéto stavy rada. Som senzitívna i keď sa deje niečo zlé. Aj ja mám svoje problémy a vtedy to každý na mne vidí. Väčšinou moje oči vždy žiaria, smejú sa, Keď sa niečo deje, zosmutnejú a všetci to na mne vidia. Neviem sa pretvarovať, ale všetko vždy prebolí.

Kliešte a ich nebezpečie

Kliešte predstavujú čím ďalej väčšiu hrozbu nielen pre ľudí, ale tiež pre zvieratá. Každoročne majú na svedomí niekoľko ľudských životov. Každým rokom pribúda viacej prípadov, kedy infikovaný kliešť prenesie v niektorých prípadoch až smrtiaci vírus na človeka. Týchto kliešťov je čoraz viacej, a preto je dôležité nepodceňovat ochranu a dbať na prevenciu.

V poslednej dobe výskyt kliešťov rastie. Tieto nebezpečné tvory sa objavujú v záhradách, parkoch a dokonca aj v centre mesta, tam, kde se predtým takmer nevyskytovali. Nebezpečnú boreliózu prenáša zhruba dvadsať percent klieštov, encefalitídu okolo jedného percenta. Preto je veľmi dôležité sa proti kliešťom preventívne chrániť, a to vhodným oblečením do prírody alebo ešte účinnejšími prostriedkami, akými sú ochranné prostriedky – značky OFF!, či sa nechať zaočkovať. V prípade, že sa neubránite a kliešť sa aj tak prisaje, je potrebné ho správne a čo najrýchlejšie vytiahnuť.

Ako správne vytiahnuť kliešta:

Je potrebné naniesť na kliešťa vrstvu krému. Približne po desetich minútach kliešťa opatrne vybrať pinzetou alebo vatou. Kliešťa sa nikto nesmie dotýkať holou rukou. Po vybratí sa miesto musí dôkladne vydezinfikovať buď jodovým prípravkom alebo regeneračným gelom. V ďalších dňoch je potrebné sa dôkladne sledovať. V prípade, že by se okolo miesta po kliešťovi objavil červený fľak, je nutná okamžitá návšteva lakára.

Infikované kliešte sa vyskytujú po celej Slovenskej republike, avšak niektoré miesta sú rizikovejšie. Existujú oblasti, kde je šanca ochorieť „kliešťovkou“ značne vyššia. Medzi ne patria: okolie Váhu, juhozápadná časť Slovenska a Nitriansky kraj, najmä jeho južnejšie okresy. Kliešte sú najaktívnejšie v období od 2. polovice marca do 1. polovice novembra. Najvyšší výskyt kliešťov nakazených lymfatickou boreliózou je zaznamenaný v máji, v júni a v septembri, pre kliešťovú encefalitídu je nejbežnějším obdobím od apríla do polovice októbra.

Ako mať zdravé a krásne nechty

Nezáleží na tom, či tie vaše sú nápadne dlhé, nalakované vo výrazných farbách či jemne upravené do francúzskej manikúry. Základom je, aby boli zdravé a pevné. Potom sa dajú jednoducho upraviť na akúkoľvek príležitosť a skrášliť tak váš celkový outfit.

Praktické rady základnej starostlivosti pre zdravé nechty:

- Dodajte nechtom dostatok zinku, selénu a horčíka
- Proti štiepeniu a lámaniu sa odporúča konzumovať potraviny bohaté na vápnik, ako je mlieko a mliečne výrobky. Ak ste na mlieko alergický alebo vám jednoducho nechutí, bohatým zdrojom vápnika je aj mak.
- Potrebný vitamín D si doplníte z rybieho tuku, sardiniek či tuniaka.
- Konzumujte veľa orieškov a rastlinného oleja
- Ak máte slabé a krehké nechty, pomôžu vám potraviny s vysokým obsahom železa
- Pri domácich prácach uprednostňujte prostriedky, ktoré popri čistiacich zložkách obsahujú aj látky ochraňujúce vaše ruky a nechty
- Ak si nechty ošetrujete doma, mali by ste používať šetrné pilníky, najlepšie sklenené. Nechtom najviac škodí kovový alebo hrubý pilník.
- Na strihanie nechtov používajte namiesto nožníc klieštiky, pretože za vrstvenie nechta na špičke je zodpovedné práve strihanie nožnicami.
- Ak fajčíte a vaše nechty sú zažltnuté od nikotínu, potrite ich citrónom. Citrónová šťava obsahuje prírodné prostriedky, ktoré prsty vybielia.

RODINA deti móda
Vydáva DEMO, s.r.o., Závadská 20, P.O.Box. 13, 0831 06 Bratislava 35
Šéfredaktorka: Ing.Libuša Sabová, tel.: 0902922422
Redakcia: Poštová 1, 900 26 Slovenský Grob, tel.: 033/6478463,
email: irodina@centrum.sk
Grafická úprava: Ondřej Strnad, Blanka Brixová
Povolené: MK SR, reg.č. 374/91.
Rozširuje: PNS, Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a.s
Nevyžiadané rukopisy, fotografie a kresby nevraciame.
Predplatné pre abonentov v ČR: Předplatné tisku, s.r.o., Abocentrum, Moravské náměstí 12 D, P.O.Box 351, 650 51 Brno,
tel.: 00420 – 5/412333232
Objednávky na predplatné prijíma každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty, alebo e-mail: predplatne@slposta.sk. Objednávky do zahraničia vybavuje Slovenská pošta, a. s., Stredisko predplatného tlače, Uzbecká 4, P.O.BOX 164 , 820 14 Bratislava 214, e-mail: zahranicna.tlac@slposta.sk.

Čo nám môže spôsobiť únavu

Nízky tlak

Ak je krvný tlak veľmi nízky (pod 100/60), cítime sa vyčerpaní, pretože organizmus pracuje na nižší výkon. To je síce nepríjemné, ale v podstate neškodné.

Čo pomáha: ráno a po dlhom sedení vstávať pomaly, masáže kefou, striedavé sprchy, šport.

Nedostatok železa

Molekuly železa sú transportérmi kyslíka v krvi. Ak ich je málo, je organizmus kyslíkom zásobený nedostatočne.

Čo pomáha: preparáty železa – len po konzultácii s lekárom; zmena stravy – viac celozrnných výrobkov, listovej zeleniny a mäsa.

Tip: pohár pomarančovej šťavy pred jedlom zvyšuje výťažnosť železa z potravy.

Nedostatočná činnosť štítnej žľazy

Štítna žľaza produkuje hormóny, ktoré regulujú látkovú výmenu. Na to je potrebný jód. V našej strave sa nenachádza v dostatočnom množstve, preto treba používať jodidovanú soľ, jesť veľa rýb, morských živočíchov. Taktiež mlieko a niektoré druhy tropického ovocia obsahujú soľ.

Apnoe – nepravidelné dýchanie počas spánku

Keď sa do organizmu nedostáva dostatok kyslíka, postihuje aj ženy, nielen mužov. Pretože táto porucha nie je spojená výlučne s chrápaním, ako by sa mohlo zdať. Pomôcť môže návšteva špecializovaného pracoviska zaoberajúceho sa poruchami spánku.

Chronické infekty

Spánok posilňuje a povzbudzuje imunitný systém. Čím je tento viac zaťažený, tým sa telo dožaduje viacej práva na jeho nočnú reparatúru. Únava môže byť preto aj varovný signál, ktorý značí, že organizmus bojuje s infekciou. Tu poskytne objasnenie len odborné lekárske vyšetrenie.

Nedostatok zinku

Zinok je dôležitý prvok pre produkciu hormónu kortizolu, ktorý sa vylučuje v druhej polovici noci. Ak chýba zinok, hormón sa vylučuje v menšej miere.

Čo pomáha: strava bohatá na obilné klíčky, arašidy, pivné kvasnice, tekvicové semiačka, huby – to všetko obsahuje zinok.

Prostriedok na umývanie riadu, ktorý chráni vaše ruky i nechty

Ruky a nechty sú neustále vystavované vplyvom vonkajšieho prostredia ako sú nepriaznivé počasie či chemické prípravky a namáhané sú prakticky pri každej manuálnej činnosti. Časté umývanie riadu je jednou z bežných činností, ktorá tiež neprospieva nechtom ani pokožke rúk. Nadmerne ich vysušuje a nechty sa potom lámu a štiepia. Henkel preto prichádza na trh s úplne novým prostriedkom na umývanie riadu Pur Hands & Nails. Pri jeho používaní nebudete potrebovať nepraktické ochranné rukavice a vďaka pH neutrálnemu zloženiu a obsahu kalcia ochráni vaše ruky a nechty pred nadbytočným vysúšaním. Kalcium je dôležité pre zdravý rast nechtov a v kozmetike sa využíva pre svoje blahodárne účinky aj na ich posilnenie. Nový Pur Hands & Nails navyše príjemne vonia, rýchlo a účinne odstraňuje mastnotu a iné nečistoty, riad zanecháva riad žiarivo čistý.

Ako najlepšie zabrániť jo-jo efektu

Extrémna hladovka ničomu nepomôže – vedie len ku krátkodobému úspechu. Po týždni síce kilá zmiznú, ale za tri týždne sú zase naspäť. K trvalému schudnutiu nevedú žiadne zázraky, ale jednoduchý zákon zachovania energie – musíte menej energie prijímať, viacej vydávať. Keď si naordinujete prísnu diétu, potom sa už tešíte na obdobie, kedy s ňou skončíte a vrátite sa k svojim zvyklostiam.

Preto je dôležité úplne zmeniť stravovacie návyky – obmedziť potraviny bohaté na tuky, ktoré jeme nevedomky v údeninách, v mäse, v syroch, v sladkostiach, v pečive a v hotových pokrmoch. Optimálne je zhodiť asi ½ kilogramu za týždeň. To znamená znížiť denne energetický príjem asi o 2000 kj.

PIM's čokopiškóty si teraz môžete vychutnávať dlhšie

Každá z nás má svoje tajné priania, ktoré sa nám niekedy zdajú neuskutočniteľné. Skúste si predstaviť, že by sa niektoré z vašich snov mohli splniť. Keď budete premýšľať, ktorou cestou sa vydať, siahnite po magických PIM's Čokopiškótach. Uvidíte, že ľahučké Čokopiškóty, s vrstvou želé s chuťou ovocia, zahalené do lahodnej čokolády, vás svojou nezameniteľnou chuťou inšpirujú k novým nápadom, ako sa ku svojmu snu priblížiť.

Vďaka novému znovu uzatvárateľnému obalu si teraz budete môcť vychutnávať svoje Čokopiškóty podstatne dlhšie. Pokiaľ sa rozhodnete nechať ďalšie maškrtenie na neskôr, stačí PIM's Čokopiškóty znovu zavrieť a v tú pravú chvíľu sa k nim znova vrátiť.

Sladké potešenie z mikrovlnnej rúry

Orechové pečivo

7 dkg masla, 15 dkg ovsených vločiek, 2 dcl mlieka, 15 dkg orechov, 5 dkg čokolády, 12 dkg cukru, 5 vajec, 1 lyžička prášku do pečiva.

Zomelieme orechy, čokoládu nastrúhame. Maslo dáme zmäknúť. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh a zmiešame s cukrom. Žĺtky zmiešame s maslom, pridáme ovsené vločky a zvyšné ingrediencie. Obe masy dôkladne premiešame, aby v nich neboli hrudky. Masu nalejeme do maslom vymazanej formy a pečieme bez prikrytia 12 minút v mikrovlnnej rúre.

Pred servírovaním vyklopíme múčnik z formy, posypeme práškovým cukrom a postrúhanou čokoládou.

Kukuričná bábovka

15 dkg rastlinného tuku, 15 dkg kukuričnej krupice, 20 dkg múky, 2 vajcia, 15 dkg cukru, ½ balíčku prášku do pečiva, postrúhanú citrónovú kôru, hrozienka podľa chuti.

Cukor, rastlinný tuk a vajcia vymiešame do peny. Múku a prášok do pečiva zmiešame so všetkými ingredienciami. Hrozienka opláchneme a obalíme v múke, pridáme k cestu.

Cesto vložíme do vymastenej bábovkovej formy a prikryté pečieme 18 minút. Potom necháme ešte 5 minút odpočívať.

Pečené jablká

3 lyžice masla, 6 jabĺk, 2 lyžice džemu, 2 lyžice hrozienok, 3 lyžice pomletých orechov, škoricu.

Jablká umyjeme, odstránime jadrince. Všetky jablká na niekoľkých miestach poprepichujeme. Do ohňovzdornej nádoby, ktorú sme vymastili maslom poukladáme jablká, na miesta po jadrincoch nasypeme mleté orechy, džem zmiešaný s hrozienkami a trieme maslom.

Vložíme do mikrovlnnej rúry a pečieme asi 8 minút.

Čokoládový krém

6 dkg masla, 10 dkg horkej čokolády, 3 vajcia, 1 lyžica instantnej kávy, 3 lyžice cukru, 2 lyžice koňaku, ¼ l šľahačky, 1 lyžica postrúhanej čokolády.

Čokoládu rozkrájame na kúsky. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh, ušľaháme aj šľahačku. Čokoládu a maslo vložíme do litrovej nádoby z jenského skla a necháme rozpúšťať asi 3 minúty. Rozpustenú čokoládu dôkladne rozšľaháme s maslom.

Kým sa maslo s čokoládou rozpustí, spracujeme žĺtka, cukor, kávový prášok a koňak. Túto hmotu zmiešame s rozpustenou čokoládou.

Všetko vložíme do mikrovlnnej rúry a varíme 4 minúty. Po dvoch minútach dôkladne zamiešame a znovu varíme. Po varení pomaly vmiešame sneh z bielkov a nakoniec šľahačku. Čokoládovým krémom naplníme pripravené poháre a necháme úplne vychladnúť. Pri podávaní ešte môžeme prizdobiť šľahačkou a nastrúhanou čokoládou.

Recepty arménskej kuchyne

Arménsko je starobylá krajina s viac ako tritisícročnou históriou. Nachádza sa na hranici medzi Európou a Áziou za pohorím Kaukaz. Podnebie je subtropické s veľmi teplým letom a studenou zimou. Vďaka tejto klíme je tam bohatá úroda zeleniny a ovocia, preto Arméni v lete pripravujú najmä bezmäsité jedlá. Táto strava sa odráža aj v zdraví obyvateľstva. Arméni sa dožívajú pomerne vysokého veku.

Vyskúšajte niektorý z týchto receptov, určite neobanujete. Ak si netrúfate, potom vám odporúčame navštíviť arménsku reštauráciu ARARAT, ktorá sa nachádza v Shoping Palace pri Zlatých pieskoch v Bratislave.

hlavne jedlo

Pstruh na estragóne

Suroviny:
1 pstruh, 50g čerstvého masla, olej, soľ, čierne mleté korenie, červená štipľavá paprika, sušený estragón, granátové jablko, citrón

Postup: Rybu umyjeme a z oboch strán potrieme soľou, čiernym korením a paprikou. Do vnútra ryby, aj na jej povrch nasypeme plnú hrsť estragónu. Do vnútra pridáme čerstvé maslo a dáme piecť do rúry na 10–15 min. Po upečení posypeme jadierkami granátového jablka a podávame s citrónom a opekanými zemiakmi.

Grilovaný baklažán so syrom

predjedlo

Suroviny:
1 baklažán, 50g oleja, 100 g syra Eidam

Postup: Odrežeme stopku baklažánu, umyjeme ho, osušíme a necháme v šupke. Nakrájame na kolieska (hrúbka asi 1 cm), osolíme a smažíme z oboch strán na oleji do zlatista. Osušíme na papierovej servítke. Syr Eidam nakrájame na plátky a položíme na kolieska baklažánu. Pečieme v rúre asi 10 minút pri teplote 180 stupňov.

Kebab s granátovým jablkom

Suroviny:
1 kg hovädzieho mäsa, 4 cibule, soľ, čierne mleté korenie, červená štipľavá paprika, sušená bazalka

Postup: K mletému mäsu pridáme mletú cibuľu, soľ, korenie a bazalku. Dobre premiešame. Kovový špic mäsom obalíme do tvaru trubičky a grilujeme na drevenom uhlí zo všetkých strán. Kebab sa podáva s cibuľou nakrájanou na kolieska, posypaný jadierkami granátového jablka a ako príloha sa podáva grilovaná zelenina.

hlavne jedlo

Palacinky s mäsom

Suroviny:
hotové palacinky, 0.5 kg mletého hovädzieho mäsa, 1 cibuľa, 2 vajcia, olej, soľ, čierne mleté korenie, červená štipľavá paprika, sušená bazalka, čerstvá petržlenová vňať

Postup: Upečieme veľmi tenké palacinky.

Osmaží nakrájanú cibuľu na oleji, pridáme mleté mäso a stále miešame, kým je mäso dostatočne hnedé. Pridáme soľ, korenie, bazalku a miešame. Na konci pridáme nakrájanú petržlenovú vňať, nakrájané natvrdo uvarené vajíčka, pomiešame.

Palacinky naplníme mäsom: do stredu palacinky nasypeme hotové mäso, najskôr zabalíme spodnú časť, potom bočné strany palacinky a nakoniec vrchnú časť, do tvaru rolády. Okraje natrieme našľahaným vajíčkom, prípadne kyslou smotanou a zalepíme. Plnene palacinky jemne osmažíme na oleji z oboch strán do chrumkava.

Grilovaná zelenina

Suroviny:
2 baklažány, 4 papriky, 3 paradajky, 1 cibuľa, olej, soľ

Postup: Odrežeme stopku baklažánu a papriky. Necháme v šupke. Spolu s paradajkami grilujeme na drevenom uhli do čierna. Všetku zeleninu očistíme od šupky, dužinu nakrájame. Cibuľu nakrájame na kolieska a jemne osmažíme na oleji. Pridáme zeleninu, osolíme, jemne osmažíme a podávame.

Tolma garni
Zelenina plnená mletým mäsom, upečená v rúre

Suroviny pre 4 osoby:
2 baklažány, 4 zelené papriky, 4 rajčiny, 1 kg mletého hovädzieho mäsa, 2 cibule, 200 g oleja, soľ, čierne mleté korenie, červená štipľavá paprika, sušená bazalka, čerstvá petržlenová vňať

Postup: Odrežeme stopku baklažánu, umyjeme, osušíme a pozdĺžne ošúpeme asi 2 cm pásy, aby vznikol zebrovitý vzor zo šupiny a dužiny. Baklažán rozdelíme pozdĺžne na 2 rovnaké časti, osolíme a osmažíme z oboch strán na oleji. Osušíme na papierovom obrúsku. Potom z papriky vyberieme stopku aj s jadierkami, osmaží zo všetkých strán a osušíme . Ďalej odrežeme vrch paradajky, ale nie úplne. Lyžičkou vyberieme dužinu a jemne osolíme. Paradajku nesmažíme.

Nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji, pridáme mleté mäso a stále miešame, kým je mäso dostatočne hnedé. Potom pridáme soľ, korenie, bazalku a opäť miešame. Nakoniec pridáme nakrájanú petržlenovú vňať.

Papriku aj paradajku naplníme mäsom a vnútornú stranu baklažánu ním nasypeme.

Plnenú zeleninu položíme na pekáč s troškou vody a dáme piecť do rúry vyhriatej na 200 stupňov asi na 15–20 min.

Bylinky zo záhradky
Korenie a liek

Kôpor

Má výraznú osviežujú jemne nasladkastú chuť a typickou vôňou. Semeno a vňať obsahujú éterické oleje, vňať je bohatá na vitamín C a provitamín A, plody obsahujú aj bielkoviny, minerálne látky a vitamín C.

Je to jedno z najpoužívanejších korení, používajú sa celé rastliny okrem koreňov, mladú vňať používame v čerstvom stave, sušenú i sterilizovanú v kyslom náleve, nakladú do soli a octu, zmrazenú.

Podporuje vylučovanie žlčových a pečeňových sekrétov, pôsobí močopudne a proti nadúvaniu. Má upokojujúce účinky, pôsobí proti pohlavnému podráždeniu, hemoroidom.

Medovka

Má koreňovitú citrónovú chuť a vôňu, ako korenie a liečivá droga sa používa list pred kvetom a na začiatku kvetu, obsahuje éterický olej.

Používa sa všade, kde varíme s citrónovou kôrou alebo šťavou, používajú sa čerstvé listy, sušené i mrazené, lístky sa nemajú variť, preto ich dávame do hotových pokrmov 1–2 minúty pred podávaním.

Podporuje trávenie, zmierňuje kŕče a črevné problémy, znižuje krvný tlak, pomáha pri nespavosti, utišuje migrénu, medovkový čaj posilňuje žalúdok, ako kúpeľ pri zápaloch nervov.

Šalvia

Má ostro korenistú vôňu a nahorkastú chuť, listy obsahujú éterické oleje s kafrom, saponiny, triesloviny a rôzne kyseliny, vitamíny skupiny B, minerálne látky.

Je to nedráždivé korenie, nesmie sa používať denne, ani v nadmerných dávkach, 1–2 lístky alebo štipka sušených i po dlhom varení prebijú ostatné vône, pri vysokom zahriatí chutí horko.

Patrí k najstarším liečivým rastlinám, podporuje trávenie tuku a látkovú výmenu, potlačuje nadmerné potenie a uvoľňuje kŕče, pôsobí proti pliesňam, zlepšuje funkciu žlčníku i pečene.

Bazalka

Existuje 60 odrôd bazalky, líšiacich sa vôňou, chuťou, farbou a veľkosťou listov. Vôňou pripomína klinček alebo muškátový oriešok, ale aj citrón, má horkastú chuť, podstatné účinné látky sú éterické oleje, vitamíny C, A, B5, enzýmy a minerálne látky.

Čerstvá vňať sa používa na ochutenie šalátov (listových, vaječných, hydinových), zeleninových a mäsových polievok, bylinkovej a rajčinovej omáčky, sušená pri príprave mäsa, na nakladanie zeleniny (uhoriek, tekvice a kyslej kapusty) celé suché stopky, sušenú pridávame počas varenia, čerstvú varíme len krátko (inak zhorkne).

Petržlenová vňať

Korenitá vôňa, nasladlá a trpká chuť, petržlenová vňať má lahodnejšiu chuť a viac vitamínov ako kučeravý petržlenová vňať, čerstvá má veľa vitamínu C, všetky časti rastliny obsahujú éterické oleje, vitamíny skupiny B a minerálne látky.

Používa sa ako základné zelené korenie dennej potreby, hodí sa do všetkých pokrmov, pridáva sa tesne pred podávaním, na osobu asi 1 lyžica.

Zvyšuje činnosť ľadvín, ale trochu aj dráždi (ľudia s chorými ľadvinami a tehotné ženy nemajú užívať nadmerné dávky), podporuje vylučovanie moču, trávenie, v diétnej kuchyni najmä pri žlčníkových a pečeňových chorobách.

Tymián

Čerstvý má príjemnú korenistú vôňu, chutí horkasto, sušený je aromatickejší, vňať obsahuje éterické oleje s tymolenom, triesloviny a flavonoidy.

Používajú sa pomleté lístky i kvety. Lístky sa uchovajú čerstvé len niekoľko dní, konzervujeme ich v octe a sušíme, dávkujeme úsporne.

Podporuje trávenie a obmedzuje nafukovanie, odvodňuje, zmierňuje kašeľ a uvoľňuje hlieny. Pôsobí antisepticky (proti črevným parazitom) a súčasne odstraňuje pachy, znižuje horúčku, používa sa ako čaj, kúpeľ a obklady, kloktadlo do ústnych vôd a zubných pást.

Estragón

Má korenistú vôňu, pripomínajúcu zmes petržlen a anýz, trpkejšiu chuť, má veľa bielkovín, vápniku, železa a vitamínu C. Používa sa do šalátov, mäsových, hydinových a rybacích polievok, do omáčok a do všetkého mäsa, čerstvý pridávame do jedla tesne pred podávaním, sušený 1–2 minúty pred dokončením tepelného spracovania.

Podporuje chuť do jedla, trávenie a zvyšuje sekréciu žlče, zaháňa jarnú únavu, pri poštipnutí hmyzom sa požíva ako protilátka.

Oregano

Má výraznú vôňu a trošku horkastú chuť, obsahuje éterické oleje, triesloviny a horčíny, používajú sa lístky, ale aj celá drevnatá vňať. Používa sa do dusených jedál, veľmi zriedka sa používa čerstvé. Dáva sa všade, kde je vhodný majorán, pridáva sa do špagiet, pizzy a rizota, obsahuje ju aj provensálske korenie. Pôsobí protizápalovo, uľahčuje odkašliavanie, zvyšuje vylučovanie žlče, má protikŕčové účinky, upokojuje nervy, podporuje chuť do jedla, pôsobí proti hnačke a žalúdočnej nevoľnosti.

Rozmarín

Má intenzívnu vôňu, horkastú chuť, obsahuje éterické oleje, trieslovinu a horčíny.

Používa sa čerstvý i sušený do zeleninových polievok a pokrmov, do šalátov, mäsových plniek, pridáva sa k pečenému a grilovanému mäsu, do mletého mäsa, do údenín, do hubových i rybacích jedál.

Povzbudzuje vylučovanie žalúdočných a črevných štiav, nechutenstve, bolestiach ľadvín, žlčníku, pečene, reumatizmu a iné.

Pažítka

Je to cibuľová vňať, listy voňajú a chutia po cesnaku, má vysokú biologickú hodnotu, obsahuje éterické oleje, najmä v mladých listoch, veľa vitamínu C, ďalej skupiny B a karotén, z minerálnych látok vápnik, draslík, fosfór, železo a síru, ale aj cukry a protein.

Použitie má univerzálne po celý rok, nesmieme ju sekať, krájame alebo striháme nožničkami a hneď spotrebujeme.

Povzbudzuje trávenie a chuť do jedla, pôsobí na krvotvorbu, proti poruchám prekrvovania, chráni pred arterosklerózou, posilňuje žalúdočné sliznice žalúdku a čriev, je močopudná.

Praslička kravská

Má korenistú, sladkastú chuť, pripomínajúcu zmes anýzu a petržlenu alebo fenykel, čerstvé listy obsahujú éterické oleje, veľa vitamínu C a A, minerálne látky.

Používajú sa predovšetkým mladé čerstvé lístky všade tam, kde sa hodí aj petržlenová vňať, je súčasťou francúzskej zmesy herbes, dáva sa do pokrmov až pred podávaním, prípadne v poslednej fáze tepelnej úpravy.

Povzbudzuje látkovú výmenu, chuť do jedla, je mierne močopudný, zmierňuje nafukovanie, je ideálny na jarné kúry, podporuje látkovú výmenu, pôsobí na znižovanie krvného tlaku.

Maggy

Má korenistú chuť, obsahuje éterické oleje, vitamín C a provitamín A, pryskyričné látky, horčíny a enzýmy.

Používa sa vňať, koreň aj semeno rastliny. Používa sa len veľmi šetrne, čerstvým maggi koreníme vývary, zeleninové polievky, šaláty, sušením mleté na grilované mäso, dusenú zeleninu a strukoviny.

Je močupdné, upravuje žalúdočné a črevné problémy, pomáha pri pálení žáhy a pocitu prejedenia, povzbudzuje vylučovanie trávia-cich štiav a mierni bolesti nafukovania.

Štrnásť najzdravších potravín zmení váš život

Správne potraviny môžu zmeniť vašu biochémiu a váš život, tvrdí americký lekár Steven Pratt, odborník na výživu a spoluautor knihy Superpotraviny.

Svet je už unavený zložitými, prekombinovanými diétami a počítaním kilojoulov, a tak každý jednoduchý návod na zdravé stravovanie ho patrične očarí a nadchne. Takýmto návodom je aj „štrnásť superpotravín" – od amerického lekára a odborníka na výživu a starnutie Stevena Pratta, ktorý preštudoval najrešpektovanejšie diéty sveta a zistil, že obsahujú približne rovnaké potraviny. Zostavil teda zoznam „superpotravín", ktoré bránia „poškodzovaniu organizmu na úrovni buniek a tým bránia vzniku chorobných stavov a zároveň majú príjemný vedľajší účinok – človek sa po nich lepšie cíti, lepšie vyzerá a má viac energie". Prattovmu návodu na stravovanie vyslovili podporu mnohí odborníci na výživu, ako aj renomované medicínske časopisy.

K superpotravinám podľa Pratta patria:

Čučoriedky, ktoré obsahujú dôležité vitamíny C a E a podporujú činnosť mozgu.

Pomaranče, ktoré obsahujú vitamín C, vlákninu a vďaka draslíku znižujú krvný tlak.

Jogurt, ktorý obsahuje živé kultúry a posilňuje trávenie.

Fazuľa, ktorá obsahuje vitamíny a cenné bielkoviny nevyhnutné pre životne dôležité pochody v organizme.

Tuniak, ktorý je významným zdrojom vitamínov a minerálov chrániacich cievy.

Rajčiny, ktoré svojim obsahom karotenoidov znižujú riziko srdcových chorôb a vďaka antioxidantom spomaľujú starnutie.

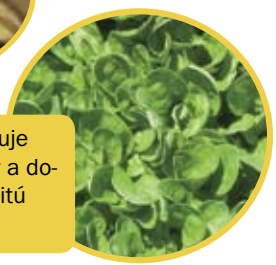
Morčacie mäso, ktoré podľa Pratta dodáva telu živiny nachádzajúce sa iba v mäse a nepriberá sa po ňom.

Brokolica, ktorá podľa Pratta ako jediná zelenina pôsobí skutočne proti rakovine čreva a konečníka.

Čaj, ktorý vďaka flavonoidom bráni predčasnému starnutiu buniek.

Sója, ktorá obsahom vápnika chráni kosti pred zlomeninami.

Ovos, ktorý množstvom zinku chráni pred únavou.



Špenát, ktorý ovplyvňuje tvorbu tráviacich štiav a dodáva organizmu dôležitú kyselinu listovú.

Vlašské orechy, ktoré sú bohatým zdrojom draslíka, zinku a vitamínov skupiny B a pôsobia blahodárne na nervovú sústavu.

Tekvicové jadierka, ktoré podporujú obranyschopnosť organizmu prostredníctvom nenasýtených kyselín, vitamínov A, B, E a dôležitých minerálov ako draslík, zinok, horčík, vápnik a železo.

Tieto potraviny (a ich „ekvivalenty") podľa Stevena Pratta podporujú významným spôsobom odolnosť organizmu, slúžia ako prevencia mnohých vážnych chorôb a pomáhajú predĺžiť ľudský život. Pratt však zároveň pripomína, že zárukou dobrého zdravia nie je iba kvalitná strava a poukazuje tiež na veľký význam každodenného aktívneho pohybu.

Strava ako liek

PODVÝŽIVA SA TÝKA AJ OBÉZNYCH

Na dôsledky a komplikácie podvýživy umierajú vo vyspelých európskych krajinách tisíce ľudí. Na Slovensku trpí podvýživou viac ako tretina pacientov, u ktorých významne oslabuje fyzické funkcie, schopnosť bojovať s akýmkoľvek ochorením, a dokonca aj znižuje účinnosť niektorých liekov. Zmeniť dramatickú situáciu je cieľom kampane „Výživa ako liek", ktorá na Slovensku práve teraz začína.

Podvýživa, odborne malnutrícia, je vážny zdravotnícky problém, ktorý sa netýka len vychudnutých ľudí a rovnako sa neobmedzuje len na chudobné krajiny. Naopak, až tretina pacientov vo vyspelých európskych krajinách je podvyživených, Slovensko nevynímajúc. V rámci celej Európy sa podvýživa týka viac ako 30 miliónov občanov. Na závažnosť a rozšírenosť malnutrície poukázala európska organizácia ESPEN , ktorá vyzvala krajiny Európskej Únie, aby sa začali tejto problematike intenzívne venovať. Aj preto sa Ministerstvo zdravotníctva SR rozhodlo pridať k celoeurópskej iniciatíve boja proti podvýžive a uskutočniť kampaň „Výživa ako liek – Pomôžte svojim blízkym", v spolupráci s odbornými spoločnosťami – Slovenskou onkologickou spoločnosťou, Slovenskou spoločnosťou parenterálnej a enterálnej výživy a Slovenskou gerontologickou a geriatrickou spoločnosťou.

Cieľom kampane „Výživa ako liek" je upozorniť na malnutríciu ako vážny zdravotnícky problém. Netýka sa totiž len vychudnutých ľudí, ako si mnohí mylne myslia, naopak, podvýživou trpia aj obézni. Nehodnotí sa podľa hmotnosti, ale dôležitá je hladina rôznych živín v organizme. Napríklad nedostatok bielkovín nemusí ovplyvniť váhu, no je to typ podvýživy, ktorý môže mať vážne zdravotné následky.

Prieskum nutričného stavu pacientov na Slovensku ukázal, že až 35% u nás trpí alebo je ohrozených podvýživou a potrebujú špeciálne doplnky výživy. Najviac ohrozenou skupinou sú seniori a onkologickí pacienti, ale tiež pacienti s ochoreniami tráviaceho traktu alebo respiračnými chorobami.

Dostatočná výživa je nevyhnutnou podmienkou úspešného zotavovania pri každom závažnom alebo chronickom ochorení. Významne ovplyvňuje liečebný proces, podporuje imunitný systém, pomáha predchádzať komplikáciám, ale tiež zvyšuje účinnosť liečby primárneho ochorenia. Pri liečbe chemoterapiou, chirurgickým zákrokom či ožarovaním podporuje schopnosť organizmu zvládnuť náročnú terapiu. Správna výživa pomáha znižovať chorobnosť aj úmrtnosť, skracuje dobu hospitalizácií, zlepšuje hojenie rán a celkovo zvyšuje kvalitu života. Podvýživa má opačný efekt – potláča imunitné funkcie, oslabuje hojenie poškodených buniek, prináša riziko komplikácií primárneho ochorenia a postupne pacienta oberá o sebestačnosť. V porovnaní s chorými, ktorí netrpia podvýživou, vyžadujú pacienti s malnutríciou o 9% viac liekov, o 6% častejšie navštevujú praktického lekára a až o 25% častejšie musia byť prijatí do nemocnice. Asi u 45% pacientov sa ako dôsledok podvýživy zvyšuje výskyt zdravotných komplikácií a nutnosť opakovaných operácií, predlžuje sa pobyt v nemocnici o 40–70% a zvyšujú sa náklady na liečbu. Len v Európskej Únii sa náklady na liečbu následkov podvýživy odhadujú na 170 miliárd eur. Prevencia malnutrície pritom môže ušetriť až 1000 eur na jedného hospitalizovaného pacienta.

Kampaň „Výživa ako liek" chce osloviť pacientov s malnutríciou, ale aj ich príbuzných, ktorí môžu významne pomôcť pri odhalení podvýživy a zabezpečiť tak pre svojho blízkeho adekvátnu liečbu. Veď riziko podvýživy trápi 10% ľudí nad 65 rokov, až 40% pacientov v zdravotníckych zariadeniach a v domácej starostlivosti postihuje až 6% pacientov. Liečba malnutrície je pritom jednoduchá, pokiaľ sa ju podarí správne diagnostikovať. Viac informácií je možné získať na novej internetovej stránke www.vyzivaakoliek.sk alebo bezplatnej infolinke 0800 800 707.

Kvitnúci sen

Sýte farby, pestré kombinácie kvitnúcich kvetov, to sú naši jarní priatelia.

Aj ten najobyčajnejší kvetináč môže byť krásnou ozdobou. Jednoducho ho obaľte papierom, obviažte špagátom a naaranžujte biele, staroružové a zelené kvety.

Tulipány pekne vyniknú v sklených pohároch. Aby neboli len také obyčajné, „oblečte" ich farebným filcom vo vašich obľúbených farbách.

Ak chcete, aby vám puky kvetov krásne rozkvitli, môžete ich napichať do aranžovacej hmoty. Spolu s vodou pridajte aj výživu, ktorú vám poradia v každom dobrom kvetinárstve.

Tulipány, hyacinty, mimózy v porcelánovom kvetináči akoby vyrastali z trávy. Na bielom podklade dobre držia farby na sklo.

Farby zlepšujú náladu

Kým sa príroda úplne rozvinie, oživte si jarnými farbami svoj domov. Čo hovorí trend: kontrast dvoch farieb vytvára harmóniu. Všetky farebné tóny vám namiešajú v špecializovaných obchodoch.

Červená farba je veľmi dynamická. Okamžite upúta pozornosť a je priam ideálna k bledému nábytku. Vyniknú na nej biele svetlá. Kombinácia so zeleným pruhom na šedej stene je naozaj veľmi kontrastná.

„Vulcano"

„Formosa"

Stredomorská pudrovo ružová spolu s okrovou farbou vdýchujú južanskou atmosférou. Obe farby vytvárajú protipól zariadeniu v štýle 50–tych rokov.

Slnečná žltá s červeným pruhom je veľmi dynamická. Tentokrát kontrastne nepôsobia steny, ale zariadenie. Červené stolíky, tmavé doplnky. To je energia z farieb, akú si na jar môžeme dopriať.

Opäť tmavočervená a vanilkovo žltou. Veľmi elegantné spojenie. Biely nábytok, textílie a podlaha neutralizujú hlavnú stenu s oknom.

Z bankárky poradkyňa na úspech žien

„Pomáham ženám, aby mohli žiť výnimočný život a niečo zmysluplné za sebou zanechať!“

Tento rozhovor vznikol po odvysielaní známej relácie Aleny Heribanovej. Nie vždy sa mi podarí vidieť Anjelov strážnych. Poznáte to, v sobotu večer prepínate televízne kanály, hľadáte pekný film alebo dobrú zábavu. Najskôr ma zaujala jej tvár a tajomný úsmev, ktorý jej počas celého rozhovoru z tváre nezmizol. Ako Mone Lise. Započúvala som sa do niekoľkých viet a potom som uprene sledovala až dokonca. Zaujal ma život a osud tejto mimoriadne zaujímavej mladej ženy zo Žiliny, ktorá dnes žije a pracuje v Londýne.

„Narodila som sa v Žiline. Moji rodičia boli pôvodne učitelia a pochádzali z okolitých dediniek. Časom sa vypracovali na významnejšie pozície vo vzdelávaní a nám so sestrou od malička vštepovali, že vzdelanie je pre úspešný život to najdôležitejšie. Vzdelanie, ktoré nadobudneme nám nemôže nikto vziať. Vraveli, že keď budeme vzdelané, tak budeme slobodné a nezávislé. Žili sme skromne, ale na vzdelávanie sme mali viacmenej neobmedený rozpočet. Keď sme chceli nové oblečenie, topánky alebo peniaze na zábavu, tak sme so sestrou museli s rodičmi vyjednávať. Ale keď išlo o knihy, o kurzy, alebo o poznávacie zájazdy, nebol problém a peniaze sa vždy našli. Ako rodina sme spolu veľa cestovali, objavovali sme prírodné a kultúrne krásy a rodičia nás pri každej príležitosti učili poznať svoju vlastnú hodnotu.“

Tak ako to videla u rodičov, aj ona vždy chcela pomáhať iným.

„Vždy som túžila študovať psychológiu a pracovať s ľuďmi. Od malička sa na mňa obracali kamarátky, aby som im poradila a ja som ich veľmi rada podporila najlepšie ako som vedela. Vtedy som si však myslela, že samotná psychológia ma neuživí a neumožní mi zarobiť toľko, aby som sa v prípade potreby vedela postarať aj o svojich rodičov. Tak som hľadala niečo, kde by som vedela spojiť môj záujem s kariérou. Zamerala som sa teda na ekonómiu a začala študovať na Národohospodárskej fakulte makroekonomiku, bankový systém a menovú politiku. Vždy ma zaujímali širšie súvislosti a schopnosť ovplyvniť systém a verila som, že týmto spôsobom budem vedieť čo najviac ľuďom pomôcť, aby žili lepší život. Pomáhať ostatným bolo pre mňa dôležité a prirodzené. Boli sme tak so sestrou vychované. Moja mama vždy pomáhala druhým. Mala výbornú pracovnú pozíciu a svoje skúsenosti a dobré kontakty využívala na pomoc komunite ľudí okolo nás. Jednému sprostredkovala vhodné zamestnanie, inému pomohla pripraviť sa na vysokú školu, ďalšiemu zase rekvalifikovať sa a začať podnikať. Všimla som si, že do čoho sa pustila, vždy to robila pre ľudí, aby im pomáhala. Inak jej to nedávalo zmysel. Aj ja som žila v tom, že raz aj ja budem dobre zarábať, aby som mohla pomôcť ostatným a to nielen tým bezprostredne okolo mňa. Na diskotéky som nechodila, sústredila som sa na štúdium a rôzne koníčky. Chcela som všetko vedieť a poznať. Keď som mala 17 rokov, veľmi rýchlo som sa naučila po anglicky. Využila som to, že moja mama založila jazykovú školu, ktorá ako prvá v Žiline mala lektorov z Anglicka. Neskôr som sa s nimi spriatelila a uvedomila si, ako veľmi ma angličtina baví. Vtedy sa ešte nedalo tak ľahko študovať v zahraničí ako dnes. Ako jedna z prvých som odišla do Británie na tri mesiace ako opatrovateľka detí, zažiť inú kultúru a zdokonalila sa v angličtine. Neskôr som si urobila jazykový certifikát a skúšky na Britskej rade. Splnil sa mi sen a v angličtine som bola ako doma.”

Počas štúdia na Národohospodárskej fakulte ju ovplyvnilo stretnutie s Brigitou Schmognerovou.

„Na začiatku druhého ročníka som bola náhodou na konferencii pre mladých sociálnych demokratov, kde som hovorila o mojej vízii pre Slovensko a o tom, ako by mohli spolupracovať politické strany. Hneď potom za mnou prišiel podpredseda jednej strany mladých a povedal mi, že mu veľmi pripomínam pani Schmognerovú. Či by som sa s ňou nechcela stretnúť. Práve vraj hľadá asistentku. Po našom stretnutí si pani Schmognerová vybrala práve mňa. To ma ovplyvnilo podobne ako moji rodičia. Uvedomila som si, že nestačí mať len nejakú pozíciu. Dôležité je byť fundovaný, stať sa odborníkom. Ľudia si vás musia vážiť za to, čo viete a nie

za to, kde sedíte. A taká je pani Schmognerová. Múdra a pritom veľmi pokorná. Presne vedela čo hovorí a mala veľmi silné sociálne cítenie. Uvedomila som si, že sa neoplatí niečo preskočiť. To ma ešte viac pripútalo k štúdiu. Chcela som študovať v zahraničí a urobila som všetko preto, aby sa mi to podarilo. Najskôr to bol Rotterdam v Holandsku. Tam som zistila aký dôležité je mať vlastný názor a schopnosť si ho obhájiť. Profesori si všímali študentov a hodnotili podľa toho, ako dobre vedeli diskutovať. Aby som uspela, musela som sa nielen naučiť jednu kapitolu, ale naštudovať všetko k danej téme a potom nahlas prezentovať svoje názory a obhájiť svoje závery. Veľmi ma to vyprofilovalo. Keď som sa po roku vrátila, rozhodla som sa v štúdiu zamerať na bankový dohľad. Opäť ma to ťahalo do zahraničia. Žiadala som o ďalšie štipendiá a nakoniec sa mi podarilo dostať sa na prestížnu univerzitu v Oxforde vrámci doktorantúry. Tieto štipendia sa získavajú veľmi ťažko, dostanú ich možno 5 ľudia v krajine. Následne som dokončila špecializované magisterské štúdium v Medzinárodnom centre obchodníkov na kapitálových trhoch v Readingu, ktoré mi neskôr ako cudzinke otvorilo dvere do Londýnskeho finančného centra."

Aký bol život v cudzine bez rodiny, na ktorú bola Bea veľmi naviazaná?

„Každý pobyt v zahraničí priniesol niečo nové pre mňa a pre moju rodinu. Spočiatku to bolo náročné pre obidve strany, kedže sme sa videli len raz, dvakrát za pol roka. Neskôr sme si na nový režim zvykli. S rodinou som bola v úzkom kontakte nielen cez email a telefonicky (vtedy ešte nebol skype), ale ma aj prišli navštíviť. Vždy som mala možnosť rozširovať si svoje obzory a stretávať sa s novými ľuďmi, čo mojich blízkych tešilo. V Oxforde sa mi napríklad veľmi páčilo. Zrazu som sa ocitla na jednej z najprestížnejších univerzít medzi svetovou elitou. Boli tu ľudia z veľmi bohatých rodín, aj mladí šikovní študenti na štipendium podobne ako ja. Našla som si dobrých priateľov, niektorých na celý život. Napríklad s Donnou, dievčaťom mne veľmi podobným, z juhokórejskej rodiny, ktorá emigrovala do USA, som stále v kontakte a pritom žije vo Washingtone. Čo ma fascinovalo na štúdiu na týchto zahraničních univerzitách je, že si môžete vybrať čo vás baví. Môžete naraz študovať napríklad ekonómiu, psychológiu a hru na klavír a rôzne to kombinovať. U nás sa rozhodnete, že budete študovať ekonómiu, a päť rokov ju študujete. Keď chcete ísť na doktorantúru, tak zas len ekonomiku. Na západe môžete vyštudovať fyziku a pritom medzinárodné vzťahy. Tam sú mladí ľudia vzdelávaní, aby boli v živote lírdami a nútení, aby mali rozhľad, nielen odbornosť."

Po štúdiách začala pracovať v pobočke Európskej banky v Londýne.

„Dostala som sa do holandskej banky ABN AMRO. Páčilo sa mi tam, lebo som mala pocit, že môžem robiť to, čo ma baví. V banke som pracovala na oddelení obchodu z cennými papiermi, kde som mala na starosti 600 obchodníkov a dozor nad správnoťou ich obchodovania. Bol to obrovský nápor. Stále som bola v strehu. Napríklad keď si obchodník nie je istý či môže uzatvoriť nejaký obchod a má na rozhodnutie len pár sekúnd. Mojou zodpovednosťou mu bolo povedať áno alebo nie. A ak bolo rozhodnutie nie, tak v okamihu vysvetliť prečo. Všetko bolo nahrávané a v hre boli často stovky millionov libier. Tam som sa naučila byť veľmi pohotová."

Nedali jej pocítiť, že je z malého Slovenska

„Táto banka bola veľmi kozmopolitná. Pracovali v nej ľudia z celého sveta a ja som prišla s uznávaným špičkovým vzdelaním v Anglicku. Stále však čelíte veľkej konkurencii. Keď som išla na tú pozíciu, dostali možno 4 tisíc prihlášok a brali 40 ľudí. Na moju konkrétnu pozíciu zobrali len mňa. Pri výbere si ma preverili snáď zo všetkých strán. Ak si vás však už vyberú, tak je jedno odkiaľ ste. Vybavili mi pracovné povolenie, ale museli dokázať, že some lepšia ako Briti." V tejto banke som bola vyše tri roky, potom som prešla do Kráľovskej škótskej banky, kde som zostala ďalšie tri roky.

Sústredila sa nielen na prácu, ale aj na osobný rozvoj

„Na Západe je ale zvykom, že sa ľudia rozvíjajú aj popri práci. Nemusí to byť pritom vôbec zamerané na vašu profesiu. Robíte napríklad rôzne tréningy, venované záujmom a osobnému rozvoju. Ja som sa napríklad vrátila k hudbe. Po 10 rokoch som znovu začala hrať na flautu. Dokonca som zorganizovala aj benefičný koncert v Londýne, kde bok po boku vystúpili známi hudobníci a aj nadšenci ako ja, ktorí nikdy nehrali pred verejnosťou. Začala som sa znovu venovať pre mňa dôležitým oblastiam, na ktoré som už zabudla."

Dôležité životné míľniky

„V živote som mala také dva míľniky. Ako som začala robiť bankovníctvo, myslela som si, že si napĺňam svoj sen. Bola som veľmi spokojná, a začala som sa rozvíjať aj v oblastiach, ktoré som predtým nerobila. Keď rastiete, otvára sa vám nový svet, všimate a uvedomujete si aj to, čo predtým nie. Začala som si všímať svojich kolegov v banke a pýtala som sa sama seba koľkí z nich sú tu šťastní? Nevidela som ich tam veľa. Mnohí fungovali skoro ako stroje. Tí na exponovaných pozíciách tvrdo pracovali, lebo vedeli, že ak vydržia 10 až 15 rokov, zarobia si toľko, že budú mať dosť do konca života. Potom plánovali, že odídu a budú konečne robiť to čo, ich baví. Tejto logike som rozumela, hoci sa mi zdalo, že keď si zvyknú na tento životný štýl, nikdy nebudú mať dosť. Začala som sa pýtať kolegov, čo majú radi na svojej práci, čo milujú. Mnohí odpovedali, že keby nemali veľkú hypotéku na veľký dom a ich deti neprotrebovali drahé súkromné školy, už by v banke neboli. Mňa už táto práca nenapĺňala a tak som začala rozmýšľať, že odídem. Okrem toho som nemala žiadnu výhovorku, že som niečím viazaná.

Druhým míľnikom bol osud mojej maminky. Stále mala pocit, že nemôže odísť do dôchodku, pretože sa bez nej firma a ľudia, ktorým dáva prácu nezobídu. Tešila sa, že sineskôr užije viac cestovania a bude robiť len keď bude mať chuť a to, čo ju baví. Tak ako ona mnohí z nás žijeme v ilúzii, že to niekedy naozaj raz príde. Bez toho, aby sme sa rozhodli a konali, sa však často z niekedy stane nikdy. Keď sa v 63 rokoch konečne rozhodla, že odíde do dôchodku a odstúpila zo svojej manažerskej pozície, bola veľmi štastná. Vtedy však už bolo neskoro. V priebehu pár mesiacov jej diagnostikovali rakovinu. Keď jej

oznámili diagnózu, len sa smutne spýtala: "Prečo práve teraz, keď mám konečne čas žiť?" Sedela som vedľa nej a mala pocit, akoby mi išlo prasknúť srdce. Bola to pre mňa nesmierna bolesť. Nemohla som ani poriadne dýchať. S mamou som si veľmi podobná a v tej chvíli som si uvedomila, že musím konať teraz a nie čakať na dôchodok, aby som začala robiť to, čo ma baví a napĺňa. Vtedy som sa rozhodla odísť z bankovníctva. Môj vtedajší život bankárky bol síce lukratívny, ale nesmierne vyčerpávajúci. Okrem toho som prešla zmenou pozícii a nová rola mi nevyhovovala. Viac a viac som sa realizovala mimo pracovnej doby, koučovaním a trénovaním ľudí a rozbiehaním nových projektov. Mala som pocit, že žijem dva životy.

Veľa ľudí mi vravelo, že keď budem ja štastná, bude to blahodárne pôsobiť aj na moju mamu. Bolo na čase. Vždy sú totiž nejaké dôvody alebo výhovorky, aby sme nemuseli nič zmeniť a byť zodpovední za svoj vlastný život. Žiaden dôvod ma už však nevedel zastaviť, aby som ďalej odkladala svoj život na neskôr. Veľmi mi pri tom pomohol môj manžel."

Manžel Slovák, ktorého stretla v Londýne

„Nikdy som si predtým nemyslela, že sa vydám za Slováka. Stretli sme sa náhodne pri sledovaní majstovstiev sveta v hokeji medzi priateľmi v jednej Londýnskej krčmičke. On bol pre mňa ako zjavenie. Svetobežník, ktorý tiež študoval na špičkových univerzitách v zahraničí, pracoval ako konzultant pre firmy v rôznych krajínách sveta, žil v Amerike a neskôr v Británii. Neskôr ako prvý z nás odišiel zo sveta veľkého biznisu a začal robiť to, čo ho baví. V tej pohnutej dobe to bol on, čo mi povedal: "Teraz je čas na zmenu pre Teba. Neboj sa, zvládneme to." Osobne nebolo ľahké zanechať zabehnuté a vydať sa na úplne novú cestu, na ktorej mi moje vzdelanie, pracovná pozícia a tituly nebudú automaticky otvárať všetky dvere. Uvedomila som si, že sa budem musieť presadiť bez toho, aby som povedala, v ktorej banke pracujem a že mám hodnotu aj bez toho, aby som sa spoliehala na svoje tituly. Dala som výpoveď. A sľúbila som si, že rok nebudem nič robiť, aby som získala odstup. Bolo načase opustiť starý svet, aby som mohla objaviť úplne nový svet. Cítila som, že keby som to neurobila, zostala by som vo finančníctve. Vedela som, že chcem pomáhať ľuďom. A konečne som našla odvahu to urobiť spôsobom pre mňa najprirodzenejším."

„Mala som vtedy 30 rokov. Spomalila som a viac som sa zamerala na osobnostný rozvoj. Zaujímala som sa o podnikanie. Začala som cestovať. Pravidelne som lie-

tala do Los Angeles. Bola som na konferencii v San Franciscu a na Bali. Chcela som na vlastnej koži spoznať nové možnosti. Manžel ma v tejto fáze veľmi podporoval. Rozprávala som sa aj veľa so šamanmi, astrológmi a liečiteľmi. Aj kvôli mojej chorej mame som si vtedy povedala, že budem skúmať úplne všetko. Keď máte v stávke život niekoho koho milujete, urobíte čokoľvek. Zabudnete na predsudky a skúsite všeličo.

Vtedy som si uvedomila, že chcem byť prínosom pre ženy a pomôcť im žiť plnohodnotný život. Okrem toho, dnešný meniaci sa svet potrebuje ženskú energiu. Keď som bola v bankovníctve, videla som, ako sa veľa žien vzdáva svojej ženskosti a snažia sa byť ako muži aj keď nemusia. Len nevedia ako na to. Strácajú časť seba a je to vyčerpávajúce. Rozhodla som sa preto zamerať sa na prácu so ženami, ktoré sú líderkami v tom, čo robia. Ak dokážu byť ony pozitívnym príkladom pre ostatné ženy a ukázať, že vieme byť úspešné a pritom ženské, plné energie a radosti a zároveň harmonicky vychádzať s mužmi, tak budem vedieť, že som bola prínosom. Okrem toho, som veľvyslankyňou mimoriadnych žien a zo skúseností viem, že skutočné zázraky sa dejú, keď spojíte dve alebo viaceré mimoriadne ženy.

Poviem aj jeden osobný príklad. Moja sestra Tatiana, ktorá je dokotorkou práv, sa ešte počas toho, ako pracovala ako notárka v Bratislave, stala mojou klientkou. Skúmali sme čo by ju naozaj bavilo robiť a napĺňalo a kde by využila čo najlepšie svoj talent. Vždy mala vkus a milovala módu. Objavila, že chce umožniť ženám i mužom, aby mohli prirodzene žiariť a vždy sa cítili príjemne a príťažlivo v tom, čo majú oblečené. Zoznámila som ju s jednou známou stylistkou v Londýne, ktorá pracuje s módou a štýlom pre ženy a mužov zo sveta podnikania a showbusinessu. Po roku sa sestra stala jej obchodnou partnerkou a teraz pôsobí ako poradkyňa pre farby, štýl a imidž pre klientov v Londýne a v Bratislave."

V čom je podstata Beinho know how

„Už predtým, ako som začala vytvárať svoje vlastné know how a začala som pracovať so ženami po celom svete, dlho som koučovala a trénovala ľudí v oblasti osobného rozvoja a tímovej spolupráce. Na začiatku som si povedala, že vo svojom prístupe k ženám budem integrovať to najlepšie, čo vo svete nájdem. Zahrnujem teda veľa inovatívnych postupov ako byť sám sebou, komunikovať, objaviť a využívať svoj talent v práci a v podnikaní, ako žiť zmysluplne, naplňiť svoje poslanie a pri tom budovať skutočné bohatstvo. Napríklad, pracujem so ženou, ktorá je expertka vo svojej oblasti v Británii. Keď sme začali spolupracovať, bola spokojná úspešná podnikateľka, šťastná matka a všetko vyzeralo v poriadku. Najala si ma na to, aby som jej pomohla byť ešte úspešnejšou. Ale keď sme sa spolu pozreli na to, čo jej naozaj dáva energiu a zmysel v živote, zistila, že keby mala toľko peňazí, že by už nikdy nemusela pracovať, tak by napriek úspechu určite robila niečo iné v úplne inej oblasti ako teraz. Jej vášňou je pomôcť ženám pred a počas tehotenstva, aby sa vedeli rozhodnúť, kedy otehotnieť, aby tehotenstvo malo dobrý priebeh. Vždy radila svojim kamarátkam v tejto oblasti a nesmierne ju to baví a rozumie tomu. Teraz si najala manažéra pre svoju existujúcu firmu a naplno sa začína venovať rozvoju podnikania vo svojej srdcovej oblasti. Aby som to zhrnula, svoje klientky učím, aby vedeli do jedného celku spojiť to, ako zarobia peniaze s tým čo ich baví a napĺňa."

Ako pracuje so ženami?

„Komplexne, často s prihliadnutím na konkrétnu situáciu, zameranie a ciele tej ktorej ženy. Popíšem to na príklade jednej prominentnej ženy, ktorá bola vo vysokej politike a potom odišla. Začala so mnou pracovať, pretože plánuje návrat do politiky a o rok chce kandidovať na prezidentku vo svojej krajine. Objavili sme viaceré oblasti jej života, kde si musela vyjasniť niektoré svoje hodnoty a priority, aby vedela byť sama sebou a lepšie vyjadrila svoj odkaz a sľub pre svoju krajinu. Odkedy spolupracujeme, je nielen šťastnejšia a spokojnejšia napriek tlaku spojeného so svojou pozíciou, ale aj viac ľudí začína chápať jej politický odkaz. Úspech každej ženy závisí od veľa okolností. Niekto cieľ dosiahne za tri mesiace, iný za dva roky. S každou ženou pracujem indivuduálne."

Dokáže pomôcť každému?

„Myslím si, že áno. Ale rozhodla som sa v súčasnoti orientovať len na ženy, ktoré si za niečím stoja a majú veľkú víziu, ktorú chcú zrealizovať. Najviac ma zaujímajú ženy, ktorým nejde len o seba a najbližších, ale ide im o dobro komunity, spoločnosti alebo ľudstva. Viem, že keď ja pomôžem im, ony pomôžu stovkám, tisícom alebo miliónom iných. Mám klientky v Európe, v Ázii, v Severnej i v Južnej Amerike, ale aj na Slovensku a v Čechách. Napríklad na Slovensku pracujem s Andreou Vadkerti. Je to fascinujúca žena s nesmiernou energiu a veľkou vízou a verím, že v priebehu roka uvidíte, kam smeruje a čo nové vytvára."

Kde je dnes Bea Benková doma?

„Ja som doma tam, kde sú ľudia, ktorých mám rada. Bývam s maželom už niekoľko rokov v Londýne, veľa cestujem po sveta a trávim čas s priateľmi, povedzme v Amerike alebo v Hong Kongu. Zároveň mám stále blízko k Slovensku, ktoré pravidelne navštevujem. Som veľmi kozmopolitná, taký svetový občan."

Za rozhovor ďakuje
Libuša Sabová

Uberte si roky

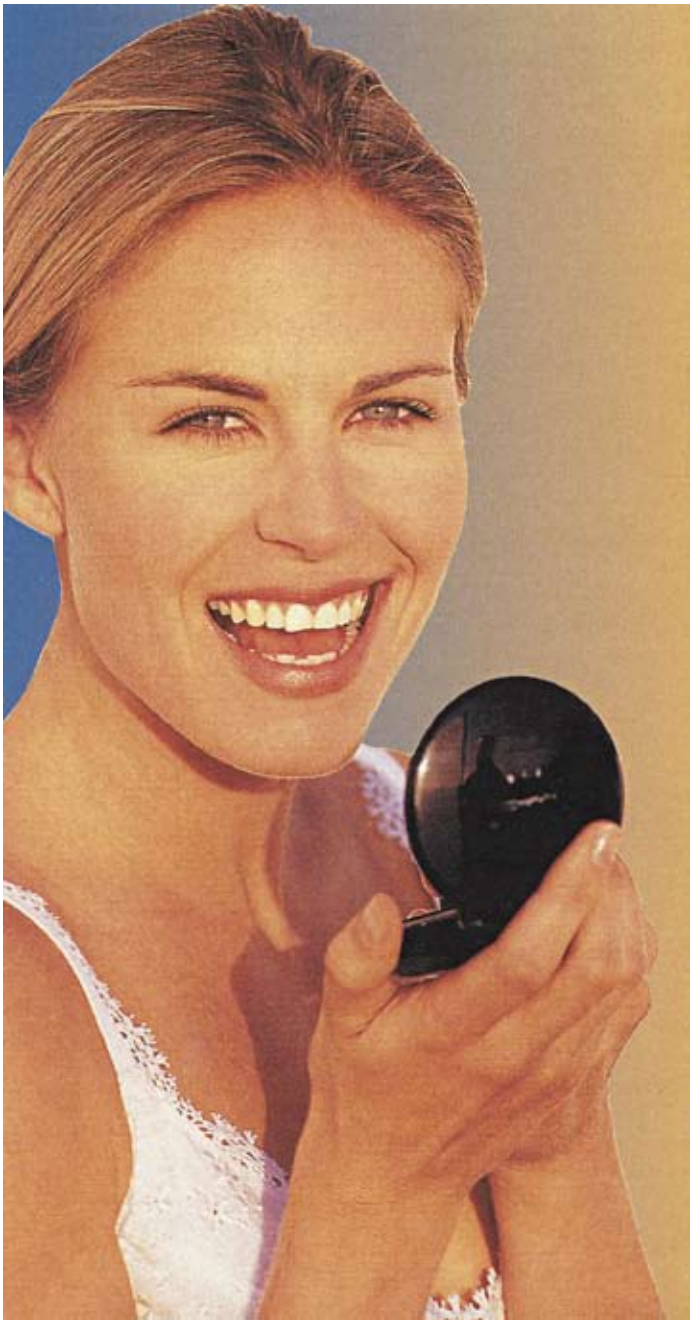
Nielen postava, štýl oblečenia, ale aj vhodné líčenie rozhoduje o tom, či budete vyzerať mladistvo

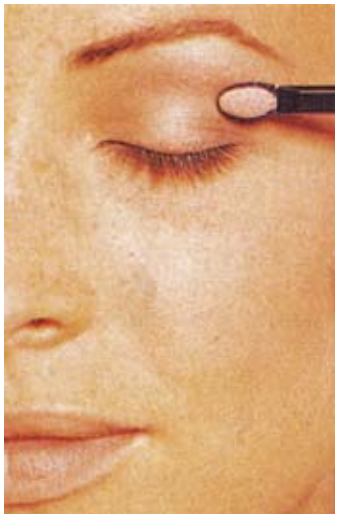
Tmavý mejkap vám rozhodne nepomôže vyzerať mladšie, než v skutočnosti ste. Dajte si záležať na kvalitnom korektore a mejkape, ktorých odtiene presne zodpovedajú farbe vašej pleti.

Ak vás trápia pigmentové škvrny či popraskané žilky, pomôžte si korektorom. Tento zázračný pomocník by nemal chýbať v kozmetickom kufríku pestovanej ženy. Okrem toho, že dokáže efektne zahladiť drobné nedostatky, možno ho využiť aj ako zjasňovač tváre. V tom prípade by však mal byť o jeden až dva odtiene svetlejší ako váš mejkap. Zjasňovač je úžasný prostriedok, ako si rozžiariť tvár. Vďaka nemu rýchlo miznú kruhy pod očami a výrazné vrásky na čele či nosolícne ryhy sú menej zreteľné. Dobrá rada: Pokiaľ použijete korektor na zakrytie farebných nedostatkov, nanášajte ho prstami alebo štetcom priamo na pleť pod mejkap, prípadne i naň, ak sa rozotieraním mejkapu základná vrstva poškodila. Použite ho aj na hlbšie vrásky medzi obočím, nosolícne ryhy či stred nosa. Vklepnite ho cez mejkap, inak by zjasňovací efekt nebol dobrý.

Preč s kruhmi pod očami

Neviete čo s kruhmi pod očami? Hnevajú vás vrásky okolo nich? Špeciálny zjasňovač alebo korektor ružovej farby vám tmavé kruhy pomôže zakryť a vaše vrásky zjemní. Použite však iba slabú vrstvu, pretože inak drobné vrásky skôr zvýraznite. Pri výbere podkladového tónovacieho krému sa riaďte typom pokožky. Suchá





pleť potrebuje výživnejší mejkap dodávajúci vlahu. Mastnej pokožke naopak vyhovujú matné krémy, ktoré regulujú tvorbu mazu a tak zaručujú trvácnosť podkladu po celý deň. Hladkej, pružnej pleti dožičte kompaktný podklad s výraznou krycou schopnosťou. Nanáša sa suchou alebo navlhčenou latexovom špongiou. Pre suchú a pórovitú pleť sú vhodnejšie tekuté mejkapy, ktoré sa ľahko rozotierajú priamo prstami alebo jemne navlhčenou špongiou. Tieto moderné podklady nie sú nápadné, vytvárajú dojem prirodzenej zamatovej pleti a dodávajú jej vlahu a výživu. Na tekuté prípravky je vhodné použiť sypký alebo kompaktný púder, ktorý by mal opäť zodpovedať odtieňu pleti a tým i použitého mejkapu. Vhodný je transparentný púder, ktorý nemení farbu podkladu. Nanáša sa labutienkou alebo širším štetcom drobnými poklepmi. Prípadný prebytok púdru môžete zmiesť zhora dole tak, aby sa nezachytával na jemných chĺpkoch tváre.

Obočie a očné tiene

Na zvýraznenie obočia je najvhodnejší hnedý neutrálny odtieň. Čierna pôsobí neprirodzene a na mladistvosti vám určite nepridá. Konečný tvar pri líčení zafixujte gélovou riasenkou alebo tužidlom na vlasy. Pokiaľ ide o očné tiene, voľte jemnejšie tóny, farbu očí a príležitosť, pre ktorú sa líčite. Ak vaše viečka lemujú vrásky alebo ich poznačili kožné previsy, nepoužívajte tiene s obsahom perlete, pretože perleť zvýrazní každú nerovnosť. Studenému farebnému typu najviac pristanú sivé odtiene, modré, sivohnedé, sivozelené, jemne ružové alebo fialkové. S teplými odtieňmi by mali studené typy zaobchádzať opatrne, pretože vytvárajú dojem unavených očí. Použiť ich bez obáv môžete vtedy, ako do teplých farieb pridáte sivý odtieň. Skvelou, dokonale prírodnou kombináciou je sivá farba s fialovou. Takto zmiešané farby možno naniesť na celú plochu viečka a líčenie bude vyzerať prirodzene. Teplý farebný typ vyzerá sviežo v hrejivých tónoch hnedej, hrdzavej, zlatej, žltej, kaki zelenej a béžovej. Výrazné odtiene ružovej, fialovej, vínovej, červenej alebo hrdzavohnedej dodávajú tvári dojem smútku, najmä ak ich použijete na unavené a nevyspané oči.

Zázraky s kontúrami

Kontúrové ceruzky robia tvári dobrú službu. Na dolnom viečku môžete nimi vykresliť linku tmavým odtieňom do tvaru dlhého trojuholníka: vo vonkajšom kútiku je linka najširšia a smerom ku stredu oka sa zužuje do stratena. Súvislá, rovnako široká linka pod celým okom nie je vhodná, pretože oči uzatvára, zmenšuje ich a pôsobí tvrdým dojmom. Tieňová linka je mäkšia než linka vykreslená konturovacou ceruzkou. Ak ju napriek tomu chcete použiť, vykresľujte ju na hornom viečku drobnými krátkymi ťahmi priamo v riasach a prepudrujte ju tieňom v príslušnej, prípadne kontrastnej farbe, nebude sa vám rozpíjať a vydrží celý deň. Dovútra dolného viečka priamo k beľmu oka, môžete na zjasnenie očí použiť bielu alebo béžovú kontúrku.

S mihalnicami jemne

Ak chcete vyzerať jemne, vyberajte si riasenky s redšou kefkou, ktorá mihalnice obalí a zároveň oddelí od seba. Mäkší dojem vytvára sivá a tmavomodrá farba. Prírodný vzhľad dosiahnete, ak nanesiete jednu tenkú vrstvu na dolné a potom horné riasy. Pokiaľ sú spodné riasy príliš dlhé alebo tmavé, radšej ich nelíčte, prípadne naneste riasenku len ku korienkom. Príliš nalíčené spodné riasy vrhajú tiene, ktoré opticky zvýraznia vrásky a kruhy pod očami. Dbajte, aby celkové nalíčenie rias pôsobilo prirodzene. Nahrubo nalíčené mihalnice tento dojem rozhodne nevzbudzujú.

Ideálne lícenky

Ideálnym odtieňom lícenky pre väčšinu studených farebných typov je ružovobéžová alebo vínová. Hnedé, hrdzavé a oranžové odtiene sú vhodné pre teplý typ pokožky, pri studenom, type ich možno použiť keď je pleť opálená. Lícenku nanášajte v smere lícnej kosti od ucha smerom k jamke, ktorá sa vytvorí, keď stiahnete líca. Nepreťahujte však úroveň špičky nosa, lebo aj tvár by sa neprirodzene pretiahla.

Svetlé rúže

Vizážisti hovoria, že naše ženy používajú príliš tmavé rúže, ktoré im zbytočne pridávajú roky. Pokiaľ chcete vyzerať jemne, vyvarujte sa aj príliš výrazných odtieňov rúžov, ako je pink ružová, sýtooranžová, fialová, jasnočervená či jemne hnedá. Odtiene rúžov pri omladzujúcom líčení by pri studenom type pleti nemali pôsobiť príliš chladne ani príliš hrejivo. Ideálne je kombinovať studené a teplé tóny spolu. Výborne vyzerá napríklad kombinácia svetlobéžového rúžu zmiešaná s lila alebo ružovým tónom, hnedého s červenou alebo ružovou perleťou. Teplému typu pleti pristanú jemné karamelové tóny. Pery najskôr prekryte korektorom a púdrom, potom vykreslite ich správny tvar kontúrovacou ceruzkou. Prirodzene zreteľný obrys pier dosiahnete tým, že tmavšiu kontúru rozotriete štetcom do rúžu. Nanášaním rúžu štetcom docielite precízne trvanlivé nalíčenie. Prvú vrstvu líčidla odsajte papierovou vreckovkou, prípadne prepudrujte a naneste ešte jednu vrstvu, rúž potom vydrží veľmi dlho. Pokiaľ sú vaše pery suché a popraskané, nepoužívajte rúže s dlhodobým účinkom. Ich púdrová zložka pery ešte viac vysuší.

Mladá aj vďaka účesu

K mladistvému líčeniu treba zvoliť zodpovedajúci účes. Najvhodnejšia farba vlasov je väčšinou taká, ktorou vás obdarila príroda. Niekedy možno omladzujúci efekt docieliť aj vhodným melírovaním. Platí to najmä pri letných typoch a ideálny čas na takúto radikálnu zmenu nastáva okolo štyridsiatky. Dôležitý je aj strih vlasov a ich dĺžka. Mladistvo pôsobia predovšetkým kratšie, jemne rozstrapatené strihy. Trvalá ondulácia ženám obyčajne roky pridá. Pokiaľ však budete mať kvalitný strih vlasov, určite sa bez nej obídete.

Alergici, astmatici

Zdôverte sa o oboch ochoreniach lekárovi

Napriek tomu, že alergickou nádchou trpí až 20% Slovákov, rizikom vzniku astmy sa väčšina nezaoberá, alebo ho minimálne podceňuje. Astma sa pritom vyvinie až u tretiny alergikov! Celosvetovo patrí medzi najčastejšie chronické ochorenia a na Slovensku postihuje viac ako 160 000 ľudí. Súvislosť oboch ochorení potvrdzuje aj skutočnosť, že až 80% astmatikov trpí zároveň alergickou nádchou, ktorá môže príznaky astmy ešte zhoršovať. Je preto rovnako dôležité, aby sa astmatik zdôveril lekárovi o svojej alergii, ako alergik upozornil lekára na príznaky astmy.

O úzkom prepojení oboch ochorení hovorí doktorka Daniela Širolová z imunoalergologickej ambulancie v Modre: „Podstatou alergickej nádchy je alergický zápal sliznice nosa, pri ktorom dochádza k jej opuchnutiu a zvýšeniu tvorby sekrétu, čo sa prejavuje najmä vodnatou nádchou alebo sťaženým dýchaním cez nos, kýchaním a svrbením slizníc. Nie vždy sa však tento zápal „zastaví“ na úrovni horných dýchacích ciest a asi u 30% pacientov postupuje aj do priedušiek, kedy už hovoríme o alergickej prieduškovej astme. Tá sa môže prejaviť ako náhle vzniknutá dýchavica spojená s pocitom tlaku na hrudníku, ako skrátený dych alebo ako „pískanie“ hrudníka.“

Pri oboch ochoreniach existuje účinná a bezpečná liečba, preto netreba s návštevou lekára otáľať, ak sa objavia ich príznaky. Len tak je možné zbaviť sa nepríjemných prejavov a predísť rozvoju ochorenia.

Niektoré moderné lieky sú účinné proti prejavom astmy aj alergickej nádchy súčasne, preto je dôležité upozorniť lekára, ak pacient trpí príznakmi oboch. Umožní mu to výber najvhodnejšej liečby. Pri správnej terapii môžu astmatici i alergici žiť plnohodnotný a aktívny život bez akýchkoľvek obmedzení, nemusia ich trápiť žiadne príznaky, nepotrebujú užívať tak často úľavové – „záchranné“ lieky a môžu sa naplno venovať akýmkoľvek koníčkom.

Ak si chcete zdarma objednať Vášho sprievodcu alergickou nádchou a astmou – Štyri ročné obdobia, volajte bezplatnú infolinku **0800 800 888** alebo navštívte web stránku **www.brozura.sk**.

Projekt europacolon-u zachraňuje životy

Rakovina hrubého čreva a konečníka je ochorenie, ktoré sa v počiatočných štádiách nijako neprejavuje. Môže trvať roky, kým sa z črevného polypu či iného nezhubného nálezu vyvinie rakovina. Počiatočné štádiá sa dajú včas odhaliť jednoduchým testom a následne úspešne liečiť, často bez následkov. Preto je až nepochopiteľné, že sa lekári ešte stále stretávajú s pokročilými štádiami kolorektálneho karcinómu, ktoré končia smrťou.

S výzvou *„Toto nie je reklamná kampaň na prevenciu, je to kampaň za Váš život.“* odštartovalo OZ europacolon na jar 2009 minipilotný projekt skríningu zameraný na vyhľadávanie včasných foriem rakoviny hrubého čreva a konečníka. Každý občan SR starší ako 50 rokov mohol požiadať o bezplatné zaslanie jednoduchého domáceho testu na odhalenie skrytého krvácania do stolice, ktoré býva často prvým príznakom ochorenia.

Foto: Moderátor Patrik Herman tvár a Jana Pifflová Šypanková prezidentka združenia europacolon.

Ďalej stačilo venovať pár minút odberu stolice a vzorku zaslať naspäť.

Počas troch týždňov kampane zareagovalo na výzvu a o test požiadalo až 80 000 Slovákov. Toto obrovské číslo prekvapilo všetkých zainteresovaných, keďže najsmelšie predpoklady počítali so záujmom približne 6000 ľudí. OZ europacolon nesmierne potešil tak veľký záujem, ktorý doslova šokoval odbornú verejnosť a zároveň vyvrátil tvrdenia, že Slováci nemajú záujem o prevenciu.

Stačí ampulu vložiť a odniesť do schránky alebo na poštu – poštovné hradí europacolon.

Na Slovensku je ročne diagnostikovaných 3000 prípadov tohto zhubného ochorenia. Časť pacientov zomiera len preto, že ochorenie a jeho príznaky podcenili. Na rakovinu hrubého čreva a konečníka zomiera každoročne na Slovensku približne 1700 pacientov. Neskorá návšteva lekára zmarila ich šancu na prežitie. Europacolon sa snaží robiť všetko pre to, aby ľuďom čo najviac zjednodušil prevenciu. Svoje zdravie si však nakoniec chráni každý sám, preto by sme chceli osloviť všetkých ľudí, najmä nad 50 rokov, aby boli k svojmu zdraviu zodpovední, neignorovali ponúkanú pomoc a pomohli nám tak naplniť náš cieľ a poslanie.

Epilepsia a diskriminácia

Epilepsia je postihnutie, ktoré určite má svoje špecifické dôsledky. No ľudia s epilepsiou môžu byť zároveň šťastní a zodpovední členovia rodín, pracovných tímov a spoločnosti. Ak sa má svet zbaviť diskriminácie a stigmatizácie, je nevyhnutné zvýšiť povedomie o epilepsii medzi širokou verejnosťou a najmä tými, ktorí môžu život ľudí s epilepsiou významne ovplyvniť (učitelia, vychovávatelia, zamestnávatelia...).

Školská dochádzka

Najčastejšie problémy dieťaťa s epilepsiou

- riaditeľ/ka školy nechce dieťa prijať
- učitelia sa boja mať žiaka s epilepsiou vo svojej triede
- dieťa je vylúčené z telesnej výchovy, niekedy aj pri aktivitách, ktoré by vykonávať mohlo. Vyčleňuje ho to z kolektívu a najmä chlapci sa môžu dočkať posmechu od spolužiakov
- dieťa s epilepsiou väčšinou nemôže ísť na školský výlet, lebo učiteľ / školský lekár sa bojí ho vziať, čím je pripravené o možnosť vytvárať si vzťahy so spolužiakmi a byť súčasťou kolektívu
- rodičia ostatných spolužiakov nesúhlasia, aby ich dieťa chodilo do triedy s epileptikom
- dospievajúce dieťa s epilepsiou sa môže stretávať s odmietaním a výsmechom aj pri nadväzovaní prvých kontaktov s opačným pohlavím

Ako hovoriť o epilepsii

Pri prijímaní do školy a informovaní riaditeľa školy resp. pedagógov o epilepsii dieťaťa by jeho rodič nemal len povedať, že dieťa má epilepsiu, ale viac by mal hovoriť o jej prejavoch a dôsledkoch..

Čo môžeme urobiť?

My všetci: nepodliehať zažitým a mylným predstavám, zistiť si pravdivé informácie, prijať ľudí s epilepsiou medzi seba, naučiť sa im pomáhať a podať prvú pomoc pri záchvate, ale inak sa k nemu správať ako k zdravému človeku

Pacienti: spolupracovať s lekárom, dodržiavať liečbu a pravidlá životosprávy

Rodina, priatelia: pomôcť, ak človek s epilepsiou pomoc potrebuje, ale inak sa k nemu správať rovnako, ako k ostatným a prehnane ho neochraňovať

Účinná liečba hnačky pre deti aj rodičov

Hnačku u detí najčastejšie vyvolávajú infekcie baktériami (napr. Salmonella) alebo vírusmi (najmä rotavírusy). Jej priebeh a komplikácie sú tým závažnejšie a častejšie, čím je dieťa mladšie. Najmä v dojčenskom veku môže rýchlo viesť k rozvoju závažných stavov, ako je dehydratácia a rozvrat vnútorného prostredia – čo je u detí závažný stav, ktorý môže mať fatálne následky, pokiaľ sa včas a účinne nezakročí.

Cieľom liečby hnačky je hlavne odstrániť príznaky a predísť dehydratácii organizmu. Na liečbu existuje mnoho rôznych voľnopredajných prípravkov. Komplexnou možnosťou liečby sú adsorbenciá, čo sú látky schopné viazať na seba plynné a pevné látky. Do tejto skupiny patrí adsorpčné (živočíšne) uhlie a diosmectit – Smecta.

Smecta pôsobí proti vírusovým aj bakteriálnym pôvodcom, neutralizuje bakteriálne toxíny a chráni hlienovú bariéru črevnej sliznice. Je to overený, účinný a bezpečný liek proti hnačke. Smecta pôsobí proti všetkým typom hnačiek a je účinná u dospelých i detí, môžu ju užívať všetci vrátane dojčiat a novorodencov, starých ľudí, ako aj tehotné a dojčiace ženy. Účinkuje rýchlo, skracuje trvanie hnačky, znižuje počet stolíc, zmierňuje plynatosť a chráni črevnú sliznicu.

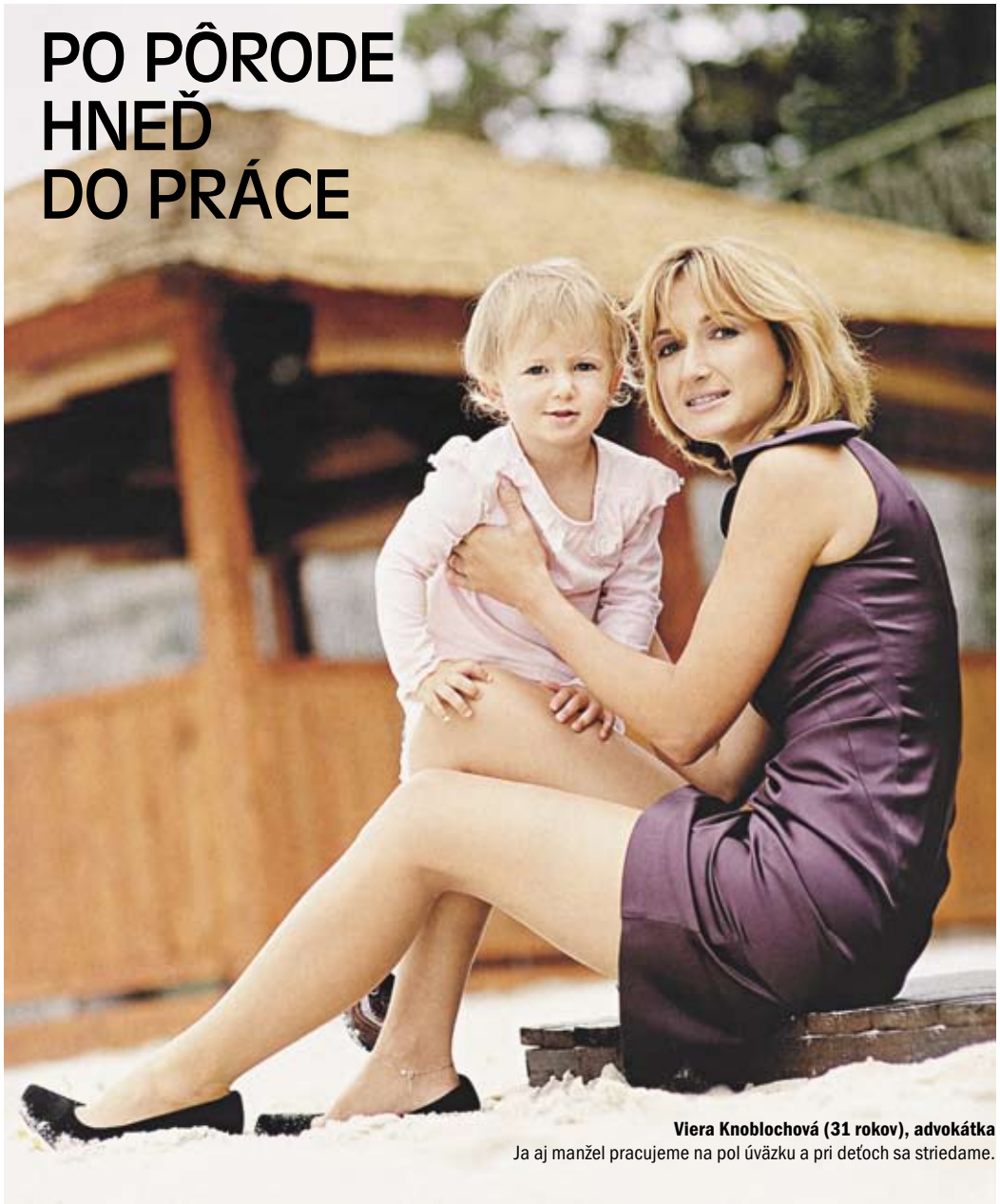
Výhodou je aj to, že Smecta nezafarbuje stolicu ako napríklad živočíšne uhlie, vďaka čomu ju môže lekár aj popri liečbe vyšetriť a nehrozí prekrytie prípadného krvácania do stolice. Smecta má formu prášku rozpustného vo vode, čo zabezpečuje jej vyššiu účinnosť, pretože môže ihneď po požití pokryť poškodenú sliznicu tráviaceho traktu. Pôsobí na veľkej ploche – 1g Smecty sa rozprestrie až na 100 m^2, pričom povrch črevnej sliznice dospelého človeka je asi 200 m^2 a jedno vrecúško obsahuje 3g Smecty.

Smecta je vhodná na každý typ hnačky počas celého roka, pre dospelých aj deti už od narodenia, je to prírodný liek, môžu ju bez obáv užívať aj tehotné ženy. Preto by mala byť súčasťou každej domácej lekárničky. Podrobné informácie o hnačke, jej príčinách a prejavoch, ako aj o odporúčanej liečbe sú dostupné na internetových stránkach **www.hnacky.sk**.

Bez materskej

Svojho syna som si veľmi želala. Veď som mala už tridsať rokov, keď sa narodil. Napriek tomu som nechcela zostať doma štyri roky. Partner so mnou súhlasil. Problém mali moji známi a aj moje priateľky. V ich očiach som bola krkavčia matka.

PO PÔRODE HNEĎ DO PRÁCE



Viera Knoblochová (31 rokov), advokátka
Ja aj manžel pracujeme na pol úväzku a pri deťoch sa striedame.

„Naša spoločnosť má v tom, ako dlho má byť žena doma s dieťaťom jasné - štyri roky a dôležitá je najmä tá číslovka," hovorí Linda Sokáčová a dodáva, že individuálne potreby dieťaťa, ako aj kvalita starostlivosti o dieťa, to nikoho nezaujíma. Za dobrú matku je automaticky považovaná tá žena, ktorá je na plný úväzok doma s dieťaťom. Nikto sa pritom nepýta, koľko sa dieťaťu naozaj venuje. Je jedno, či sleduje seriály, alebo sa s dieťaťom naozaj hrá. „Najdôležitejšia však nie je len dĺžka kontaktu s dieťaťom, ale skôr jeho zaujatie a to, čo spoločne prežívajú. A tým môže byť napríklad stavba hradu z piesku," vysvetľuje detská psychologička Marcela Kvandová. Pre dieťa je oveľa prínosnejšie, keď s ním strávite dve hodiny denne, ale dobre naladená na jeho potreby, ako celý deň nešťastná, frustrovaná a nervózna.

Zbláznim sa z toho

Ak si starostlivosť o batoľa budeme užívať, alebo naopak nás nekonečný kolotoč kŕmenia a prebaľovania bude vyčerpávať, to spoznáme až vtedy, keď sa staneme matkami. Vyskúšať si nanečisto starostlivosť o novorodenca, alebo si to akosi natrénovať, to sa nedá. Ale fakt, že sme neustáleho plaču nášho bábätka na pokraji nervového zrútenia sa neznamená, že sme ako matky zlyhali. Napriek tomu, že kojenecké obdobie je veľmi dôležité, máme pred sebou ešte veľa rokov, aby sme dieťaťu dokázali, že je to najcennejšie, čo máme. Ak cítite, že by ste nezvládli byť matkou na plný úväzok, mali by ste na niekoľko hodín odísť. Ale po zrelej úvahe. A až potom, ak dieťaťu zabezpečíte plnohodnotnú a možno aj lepšiu starostlivosť, akú ste mu sama schopná poskytnúť. Manžel vám predsa tiež dá každé ráno pusu a odíde zarábať peniaze. To ale neznamená, že svoje dieťa nemiluje.

Prečo on áno a ja nie?

Mojím priateľom sa dokonca kvôli materskej dovolenke takmer rozpadlo manželstvo. Pred Lindiným otehotnením obaja pracovali ako sudcovia na rovnakom súde. Keď sa Linda tesne pred pôrodom lúčila s kolegami, myslela si, že si len odskočí splniť si materské povinnosti, ale že sa v jej živote vlastne nič nezmení. Na život na súde bude prostredníctvom svojho manžela napojená. Ani vo sne ju nenapadlo, že to bude práve ona, ktorá sa začne izolovať. Na to, že manžel môže chodiť do práce začala totiž žiarliť.. „Prečo on áno a ja nie?" kládla si ukrivdené otázky. „Veď predsa máme rovnaké vzdelanie a ja som ako študentka bola dokonca lepšie." Partner jej každý deň rozprával, čo zaujímavé v súdnej sieni riešil, čo je medzi kolegami nové, ale stretol sa len z odmietavým postojom. „Nehovor mi to," reagovala Linda podráždene, „to už nie je môj svet." Našťastie

bol natoľko znalý, že sám svojej žene navrhol, aby sa vrátila do práce. Striedali sa pri dieťati a najali si aj opatrovateľku. Ale nie každý muž je takýto chápavý. „Žena má byť doma s deťmi, ja uživím rodinu," povedal spolužiak na maturitnom stretnutí. Nič proti tomu, ak si život takto predstavujú obaja. Nemala by to však byť len mužova pohodlná vízia, že on bude pracovať a že sa bude starať o deti a jeho pohodlie. O to, ako si predstavuje chod svojej rodiny by ste mali prediskutovať ešte skôr, než si ju vytvoríte.

Opatrovateľka býva s nami

Spoliehať sa na to, že vždy zoženiete niektorú priateľku, susedku, alebo babičku, ktorá pri dieťati počká, kým vy si na niekoľko hodín odskočíte do práce, to by bolo tým najhorším riešením.

„Pre dieťa je podstatný pocit bezpečia, ktorý mu poskytne len stabilný vzťah k osobe, ktorá sa o neho stará," hovorí detská psychologička Marcela Kvardová a dodáva, že nemusí to nevyhnutne byť matka, pokojne to môže byť otec, babička, alebo opatrovateľka. „Osoby by sa ale nemali často striedať, maximálne by mali byť dve, teda s matkou tri,." Dodáva psychologička. „Najlepšie je, keď sa striedajú rodičia buď s opatrovateľkou, alebo s babičkou., ku ktorej majú dobrý vzťah rodičia i dieťa." Musíte však počítať s tým, že s novou situáciou čiastočne prídete o súkromie. Grafička Jana nastúpila do práce, keď mal jej syn necelý rok. V tom čase prišla o prácu priateľka zdravotná sestra a dohodli sa, že sa bude o dieťa starať. Aby bolo všetko jednoduchšie, na istý čas sa presťahuje do bytu mladých manželov. Po roku sa Jana k synčekovi vrátila. Nevyhovovalo jej, že so synom stráca kontakt. Mala pocit, že do práce sa kedykoľvek môže vrátiť, ale syn bude mať rok len raz. Aj takýto to môže myť vývoj.

Jasle od pol roka

Opatrovateľka na plný úväzok , to je dosť drahá záležitosť. Cifra sa pohybuje okolo 660 Eur mesačne. Ak by vás opatrovateľka stála mesačný plat, asi by ste uvažovali o výhodnosti takéhoto riešenia. Ale ani jasle nie sú najlacnejšie. Navyše ich je oveľa menej. K dispozícií sú hlavne súkromné, ktoré by ste si mali dobre preveriť. Štátne jasle prijímajú deti väčšinou od dvoch rokov, súkromné aj od roka, dokonca aj od pol roka života." Do siedmich mesiacov zvládajú deti jasle väčšinou bez problémov. Neskôr však na odlúčenie často reagujú s plačom, čo môže niekedy trvať aj do dvoch rokov.

Po druhých narodeninách časť detí pobyt v kolektíve zvláda, po treťom roku potom väčšina. Vždy záleží na povahe dieťaťa a na jeho istote v stabilnom vzťahu k blízkym osobám," hovorí Marcela Kvardová. Cenovo sú jasle veľmi rozdielne. Batoľa môžeme voziť do anglických, kde zaplatíme 800 Eur mesačne, ale existujú aj minijasle v rodinnom dome, ktoré sú aj o tretinu lacnejšie.

„Pri ich výbere by som sa sústredila na ich polohe, dala by som prednosť vilke v zelenej štvrti pred budovou v centre mesta. Využila by som hodiny na zvykanie si, aby som sa presvedčila, ako sa personál chová. Dôležitý je počet detí na jednu vychovávateľku," radí psychologička.

Ak sú jasle pre dieťa vhodné, záleží aj na tom, koľko dní v týždni a koľko hodín počas dňa v nich strávi. „Ja som Lukáška vodila do jasličiek, kde prijímali deti už od pol roka. Kúpila som si mesačnú permanentku a keď tam syn strávil sto hodín mesačne, za hodinu som zaplatila 2,50 Eura, pri vyššom počte hodín sa cena znižovala. Páčilo sa mi, že personál si o každom dieťati zistil jeho zvyky a potom sa nimi naozaj riadil. Chodí spať dvakrát denne? My to zabezpečíme. Pije pred spaním mlieko? Prineste, aké má rád. Vychovávateľky prilepili na fľašku štítok s menom dieťaťa a vy ste mali istotu, že ho naozaj dostane. Samozrejmé bolo pravidelné prebaľovanie. Môj syn tam začal chodiť keď mal rok aj trištvrte a veľmi sa mu tam páčilo.

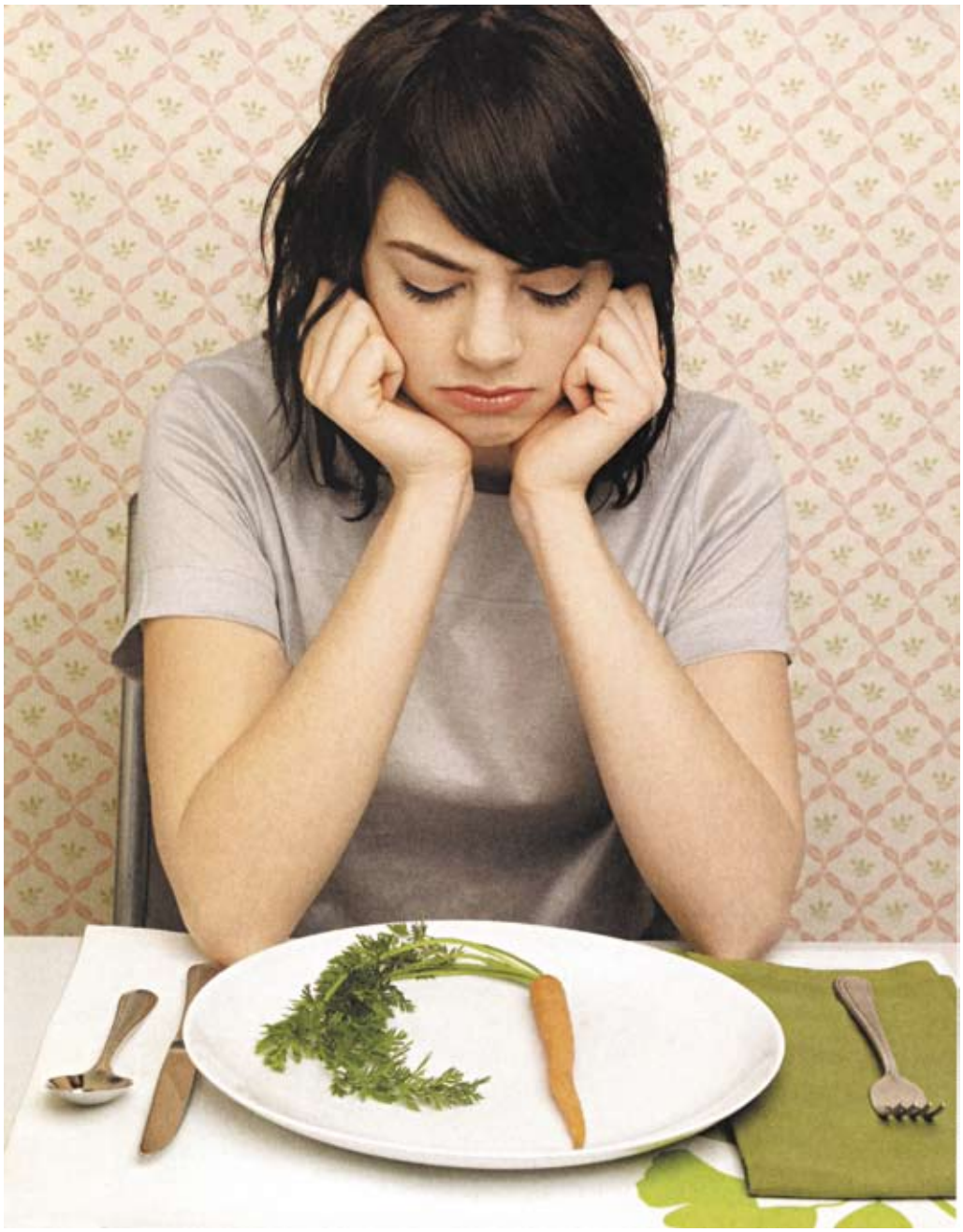
Ale nie každé dieťa do troch rokov víta pobyt s inými deťmi. Ale to sa z roka na rok, ako dospieva, môže zmeniť. Vždy je potrebné pristupovať individuálne. Ak nemáte peniaze na opatrovateľku, ani babičku a vaše dieťa nepatrí k tým, ktoré by znášali jasle, mali by ste odložiť nástup do práce. Verte, nič vám neutečie!

Petra Gernerová (32 rokov), majiteľka fullservisovej agentúry
Opatrovateľku som začala vyberať v treťom mesiaci tehotenstva

Martina Vávrová (32 rokov), pracuje v PR agentúre
Pracovať som začala 4 mesiace po pôrode. Priatelia sa trochu čudovali.

Bojím sa

Bojíte sa, že vás vyhodia z práce? Bojíte sa, že vás opustí partner? Máte strach pri pohľade na jedlo, aby ste vôbec niečo zjedli? Nebojte sa, podobný strach je bežný.



Keď sa pred niekoľkými rokmi Denise podarilo získať miesto redaktorky v celoštátnom denníku, splnil sa jej sen. V práci sa je darilo, šéfovia s ňou boli spokojní, napriek tomu ju z času na čas prepadol strach, aby ju nevyhodili. Bála sa, keď „bol odídený“ jej kolega alkoholik, bála sa, keď noviny menili majiteľa, bojí sa teraz v čase krízy – v redakcii sa stále hovorí i znižovaní stavu.

V poslednom čase sa Denisa skoro každé ráno budí so stiahnutým žalúdkom: čo keď nedokáže zvládnuť všetky úlohy a dostane výpoveď? „Ako si poradiť so strachom z prepustenia? Nelipnúť na tom zamestnaní. Téma lipnutia na niečom, sa totiž pri strachu objavuje vždy,“ radí psychoterapeutka Oľga Kunerová. O čo dôležitejšie prídeme, keď stratíme prácu? Ako vlastnú hodnotu, pretože „vyhadzov“ vnímame ako potvrdenie, že sme menejcenní. O kolegov, pretože zostaneme sami, lebo v mimopracovnom živote nemáme žiadnych priateľov. Podobné dôvody strachu môžu byť u niekoho aj zásadnejšie ako obava, že nebudeme mať prostriedky na živobytie, alebo že sa budeme musieť niečoho vzdať – veci totiž prinášajú falošný pocit istoty. Najskôr je potrebné zistiť, či sami, alebo s pomocou odborníka, čoho presne sa bojíme. Paradoxne platí, že vo chvíli, keď sa stane to, čoho sa obávame, prestaneme sa báť. Strach je obava z neznámeho.

Denisa priznáva, že v kútiku duše sa asi najviac bojí, že by prišla o pracne nadobudnuté sebavedomie. Podľa teraspeutky môže v takej situácií pomôcť, keď si vybavíme nejakú zložitú situáciu z minulosti, ktorú sa nám podarilo vyriešiť. „Dobré je aj naplánovať si, čo budeme robiť, keď nás vyhodia. Prepustenie si tým určite neprivoláme, lebo nejde o negatívnu myslenie. Naopak ide o žiadúce uvoľnenie v mysle, všetko čo príde, mi niečo prinesie. Tím, že si naplánujeme niečo konkrétne, napríklad štúdium angličtiny v zahraničí, pustíme do neznámej temnoty svetlo.“

Hranolčeky ako obraz pekla

Anna (29) si potrpí na nemastnú a na vitamíny bohatú stravu, kupuje si biopotraviny a výrobky Fair trade. Keď jej ponúknete čipsy, zatvári sa odmietavo: „Niečo tak nezdravé by som do úst nedala.“ A dodáva: „Keď niekedy zhreším a zobnem si dva – tri hranolčeky, dlho má trápia výčitky svedomia.“ Anna nerieši štíhlu líniu, bojí sa o zdravie. Ako dieťa bývala často chorá a mama ju stále upozorňovala, čo má jesť a čo nie a pred jedlom nech si umyje ruky. Anna je čokoľvek, o čom nevie, kto a ako to pripravil. Na návštevách veľmi trpí. „Môže to znamenať strach zo straty kontroly – čo nepoznám,

to ma ohrozuje.“ Hovorí Oľga Kunerová. Jedlo je v rodine dôležitý komunikačný kanál, kedy sa môže aj všeličo pokaziť.“ Nič si z toho nerob a zober si kúsok koláča, učia nás rodičia, ako zareagovať na bolestivé prežitky. „Toto jesť nebudem,“ dieťa zlostne odtlačí tanier. Je to preň jediný spôsob, ako dať najavo nesúhlas. „Jedlo slúži aj ako náhradné dosycovanie. Máme totiž tendenciu prejedať sa najmä vtedy, keď nám niečo vo vzťahoch chýba. U žien je časté, že sa z obavy z prejedania sa radšej vôbec nenajedia. Čím viac si ale jedlo upierajú, tým má nad nimi väčšiu moc,“ hovorí terapeutka. Východiskom je priznať si, či jedlo pre nás znamená a čo si ním kompenzujeme.

Tvárou v tvár mužom

Monika (34) krúti hlavou: „Strach z mužov? Netýka sa ma to, vždy som s mužmi dobre vychádzala. Mala som dobrého otca, partner ma miluje a aj so synom si veľmi dobre rozumiem. Ale v mojom prípade ide o oveľa subtílnejšiu obavu, ako je strach z fyzického násilia a mužskej prevahy. Začína zvláštnym pocitom v bruchu a ignorovaním vnútorného hlasu, ktorý hovorí: „Nie, toto nechcem.“ Ide o naše túžby a želania, ktoré potláčame. Všeličo prehliadneme a vydržíme, len aby manželstvo vydržalo. Strach, že by sme zostali samé bez muža, je neznesiteľný. „Niekoľkokrát mi napadlo, čo by som robila, keby som zistila, že mi bol neverný. Raz som mala podozrenie, ale bála som sa ho opýtať. Čo by som si počala, keby ma opustil?“ uvažuje Monika, atraktívna blondína s konfekčnou veľkosťou 38.

V konečnom dôsledku nejde o strach z mužov, ale o obavu z vlastnej bezmocnosti. „Dnes už mužov nepotrebujeme, aby nás zaopatrili, ale aby nás mali radi. Na druhej strane máme strach zo sklamania, ako by reagovali, keby nás videli také, aké naozaj sme,“ hovorí terapeutka.

Monikin manžel nie je akurát tip, ktorý by dával svoje city najavo. Rovnako ako veľa ďalších chlapov. Ale verte alebo nie, za ich fasádami tvrdých chlapov sa skrýva rovnaký strach – z opustenia, zlyhania a odmietnutia. Medzi mužmi a ženami je potom akási zákopová vojna, kedy sa ani jedna strana nemá k tomu, aby vyliezla z úkrytu. Nie je preto lepšie nabrať odvahu a otvorene ukázať, čo cítime, nech si o tom myslí každý čo chce? Je to riziko. Ale existuje aj pravdepodobnosť, že protistrana vyrukuje s niečím podobným. Život s otvoreným srdcom nie je jednoduchší, ale ozajstnejší a teda krajší.

Kúpele Turčianske Teplice – SPA&AQUAPARK

Vaše miesto oddychu!

Využite fantastické last minute ponuky v mesiaci apríl a strávte v Turčianskych kúpeľoch chvíle plné oddychu!

Vitajte v kráľovských kúpeľoch Turčianske Teplice, v oáze zdravia, relaxu a vodnej zábavy! Jarné prebúdzanie v komfortne zariadenej izbe, liečivá termálna voda, krásna príroda, a tiež zasnežené svahy sú tou najlepšou terapiou pre telo i dušu.

V Turčianskych Tepliciach na Vás čaká:

- kvalitná lekárska a liečebná starostlivosť
- široká paleta procedúr s ohľadom na individuálne podmienky podľa zdravotného stavu klienta
- pohodlné a komfortné ubytovanie
- výdatná a pestrá strava
- VITÁLNY SVET s ponukou orientálnych procedúr RASUL a AYURVEDA
- vodná zábava a adrenalín v AQUAPARK-u s CELOROČNOU PREVÁDZKOU
- prekrásne prírodné prostredie v atraktívnej oblasti Malej a Veľkej Fatry s čistým a bezprašným prostredím a príjemnou klímou.

Hotelový komplex Veľká Fatra***

NOVINKA

Fantastickou výhodou moderného hotelového komplexu je, že ako jeden z mála hotelov na Slovensku poskytuje klientom možnosť využiť vnútorný i vonkajší bazén. Zároveň Vás prekvapí komplexným vybavením izieb a bohatou ponukou poskytovaných služieb. Všetky izby sa pýšia prekrásnym výhľadom na okolitú prírodu.

SPA&AQUAPARK – Oáza zdravia, relaxu a vodnej zábavy!

Areál s celoročnou prevádzkou disponuje viacerými možnosťami vodnej zábavy. Nájdete tu Červený kľudový bazén, Ľudový rehabilitačný bazén, Malú vírivku, Veľkú vírivku, Movie tobogan, tobogan Kamikadze, Plavecký vonkajší bazén, Atrakčný bazén, Farebnú šmýkalku, Vitálny svet so širokou paletou klasických i orientálnych procedúr.

Kontaktné údaje:
Slovenské liečebné kúpele
Turčianske Teplice, a.s.
SPA&AQUAPARK
Ul. SNP 519, 039 12
Turčianske Teplice,
Slovenská republika
www.therme.sk,
aquapark.therme.sk
tel.: 00421 43 4913 111, - 865

Nepríjemná ženská choroba

Civilizačných ochorení je celý rad, počínajúc obezitou, cez kardiovaskulárne problémy až po tie menej známe.

Píše sa o nich, hovorí. Niektoré majú svoju vlastnú reláciu v televízii. V tejto záplave informácií je až podivuhodné, že ešte existuje tabuizovaná civilizační choroba. Tou je vaginálna mykóza. Skúsenosť s týmto intímnym ochorením má až 74% žien a pritom 46% žien uvádza, že v médiách o ňom nie je dostatok informácií.

Na Slovensku sa s týmto ochorením stretlo približne 1 260 000 žien. Opakované problémy potom má až 50% populácie. Vaginálna mykóza pritom nie je žiadne ochorenie „špinavých rúk“. Ide predovšetkým o ochorenie nepríjemné. Pokiaľ sa správne nelieči, môže sa vracať opakovane i niekoľkokrát do roka.

Vaginálnu mykózu najčastejšie spôsobuje bifázická dimorfná huba Candida albicans. Tá sa vyskytuje v organizme ženy v dvoch formách (preto bifázická). V prvej forme je súčasťou bežnej mikrobiálnej flóry poševnej sliznice. Vo vhodných podmienkach sa táto forma mení na vláknité výbežky – mycéliá a stáva sa infekčným kvasinkovým ochorením. Príčin vzniku ochorenia je viac, ale medzi dvoma základnými predpokladmi pre rozvoj vaginálnej mykózy je zmena pH v pošve (bežné prostredie je kyslejšie, pH 4,5) a zvýšenie voľných cukrov v tkanive.

Rizikové faktory modernej doby tieto zmeny podporujú:

- antibiotická terapia (predovšetkým opakovaná), ktorá vedie k narušeniu fyziologickej mikroflóry, ktorá za normálnych okolností chráni sliznicu pošvy a podieľa sa na udržiavaní fyziologickej pH.
- chlórová voda v bazénoch, ktorá môže spôsobiť vyhubenie fyziologickej flóry, kedy opäť dochádza k zmenám pH a umožní tak rozmnoženie kvasiniek
- traumy genitálu uľahčujú inváziu kvasiniek (traumy – poranenia)
- hormonálna antikoncepcia zvyšujúca hladinu estrogénov a tým i obsah cukru v epiteliárnych bunkách pošvy
- neliečená mykóza sexuálneho partnera môže byť zdrojom opakovaných infekcií
- diabetes – vytvára ideálne podmienky pre množenie kandid. Podobný efekt má aj prejedanie sa s nadmernou konzumáciou cukrov a obezita. Rovnako tehotenstvo vedie k zníženiu tolerancie cukrov a k zvýšeniu množstva glykopénu v epiteliálnych bunkách
- málo vzdušné prádlo a odevy z umelých vlákien zvyšujú lokálnu teplotu, vedú k poteniu a ku zvyšovaniu pH v mieste
- striedanie análneho a vaginálneho pohlavného styku v „nesprávnom“ poradí podporuje prenos Calbicans, ktorá sa môže vyskytovať v hrubom čreve bez akýchkoľvek klinických prejavov.
- v pozadí recidivujúcich vaginálnych mykóz môže byť porucha imunity

Väčšine týchto rizikových faktorov sa dá s úspechom predchádzať. Najmä medzi mladšími ženami neustále chýba dostatočná informovanosť o tomto ochorení. Až 46% žien uvádza, že v médiách nie je dostatok informácií o chorobe.

Liečba vaginálnej mykózy môže byť lokálna i celková-systémová. Lokálna liečba sa od celkovej líši hlavne v účinnosti. Výhoda systémovej liečby spočíva v tom, že postihuje i hlboké vrstvy tkanív, ktoré sú lokálnou terapiou nedosiahnuteľné a tak urýchľuje liečbu a znižuje riziko návratu mykózy.

Ženy na Slovensku majú k dispozícií aj voľnopredajné prípravky, ktoré otvárajú nové možnosti boja s touto nepríjemnou chorobou hlavne pokiaľ ide o prevenciu. Čipky, masti, alebo tabletky spoločne označované ako antimykotiká sú určené na liečbu akútneho ochorenia. Väčšina žien na ne rýchlo a dobre reaguje, už po niekoľkých dňoch sú spravidla bez príznakov. Problémom je však, že samotné vyliečenie mykózy nedokáže zabrániť jej častému opakovaniu. K tomu je potrebné podporiť imunitný systém. V poslednom čase sa u pacientiek s opakovanými vaginálnymi mykózami stále viac osvedčuje podporná liečba enzýmami, napríklad Wobenzymom.

Trápia vás opakovane vaginálne mykózy?

Začnite už teraz užívať Wobenzym®

Odporúčaná doba užívania 10 týždňov.

VYCHUTNAJTE SI LETO!

Veľký problém je, keď sa mykóza vracia a opakuje

K liečbe akútnych vaginálnych mykóz sú bežne používané lieky a prostriedky – tzv. antimykotiká. Mnohým ženám sa však mykózy, vrátane veľmi nepríjemných problémov, aj po tejto liečbe neustále vracajú. Za opakovanie choroby spravidla môže oslabená imunita. V takom prípade treba organizmu pomôcť, aby sa ochorenie pokiaľ možno už neopakovalo.

Vhodné riešenie – podporná liečba Wobenzymom

Potvrdzujú to výsledky projektu, ktorého sa zúčastnilo 7 ambulantných gynekologických pracovísk v ČR. Sledovaných bolo 62 žien, ktoré v priebehu jedného roku i napriek poskytovaniu štandardnej antimykotickej liečby vo forme čípkov, mastí alebo tabliet prekonalo mykózu štyrikrát až deväťkrát. V nasledujúcom roku po zahájení podpornej liečby Wobenzymom zostalo 39 pacientok – 63% zo všetkých – úplne bez mykóz. 17 žien (27,4%) malo mykózu iba raz, zvyšných 6 žien dvakrát alebo trikrát. Čo je ale zvlášť dôležité: U všetkých sledovaných pacientok došlo k zlepšeniu – t. j. k zníženiu počtu opakovaných mykóz.

Začnite už teraz užívať Wobenzym

Ženy zaradené do projektu užívali Wobenzym v dávke 2x8 dražé denne po dobu 10 týždňov. Samozrejme, že počas tejto podpornej liečby je potrebné v lete dodržiavať nevyhnutné hygienické a ďalšie opatrenia, aby sa možné riziko vzniku vaginálnych mykóz znížilo na minimum. Ak Vás však trápia opakované vaginálne mykózy a chcete si leto prežiť pokiaľ možno bez nich, je vhodné užívať Wobenzym s dostatočným predstihom tak, aby došlo k nevyhnutnému posilneniu oslabenej imunity – jednej z hlavných príčin opakovania tohto ochorenia.

Viac na www.wobenzym.sk

Wobenzym pomáha už viac ako štyridsať rokov

Vo svete si ho ľudia kupujú už vyše štyridsať rokov. V poslednej dobe ho každý rok užíva niekoľko miliónov zákazníkov, mnohí z nich opakovane. Keby si sami neoverili, že im pomáha, určite by sa k nemu nevracali.

Tradičný liek z prírodných zdrojov pre vnútorné použitie. Čítajte pozorne príbalovú informáciu.

MUCOS PHARMA CZ s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika P.O. BOX 19, 971 01 Prievidza 5
www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723175

Junior

Pre deti

COOP JEDNOTA

Mamičky, nájdete ma v najlepších domácich potravinách

Jednotáčik je jednotka!

Dostanete kúpiť
v celej maloobchodnej sieti COOP Jednota

Vieš ma správne vyfarbiť? Skús to!

COOP JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny