deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

3

RODINA

marec / březen 2011 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Jozef Vajda

Muži mu závidia, ženy ho milujú

Jar v pestrých farbách

Veľkonočné dobroty

Prečo je treba detoxikovať telo?

V opojení jarných kvetov

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 03

NADÁCIA
coop
JEDNOTA
H
NÁ
NEMO
POMÔŽTE NÁM VÍŤAZIŤ TAM, KDE TREBA
PRIPOJTE SA K NÁM A POMÔŽTE SVOJIMI 2 % Z DANÍ
DOSTAŤ MODERNÉ PRÍSTROJE DO NEMOCNÍC
AKO NA TO, NÁJDETE
NA WWW.COOP.SK ALEBO
VOLAJTE 02/58 233 269
2%
NADÁCIA JEDNOTA COOP, BAJKALSKÁ 25, 827 18, IČO: 30789214

COOP Jednota Slovensko

COOP Jednota Slovensko oznámila súhrnné tržby za minulý rok. Maloobchodný obrat skupiny COOP Jednota dosiahol výšku 1 225,4 mil. eur, čo v porovnaní s rokom 2009 predstavuje nárast o 2,4%. Na základe údajov Štatistického úradu SR celý slovenský maloobchod bez predaja motorových vozidiel vykázal 97,8%-nú úroveň roku 2009. Ako je spokojný s týmto výsledkom Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko?

Teší nás skutočnosť, že všetkých 26 regionálnych spotrebných družstiev s maloobchodnou činnosťou vykazuje dobré ukazovatele finančnej a ekonomickej stability ako i produktivity práce. Očakávame v blízkom období návratnosť investícií vložených do strategických projektov zameraných na ďalšie zefektívnenie riadenia maloobchodu, ktoré by sa mali prejaviť v nižšej nákladovosti a v lepších službách pre zákazníkov.

Aké je smerovanie obchodu spotrebných družstiev v roku 2011?

Skupina COOP Jednota vstúpila do tohto roku s rešpektom a pocitom zodpovednosti voči svojim zákazníkom. Považuje rok 2011 za výzvu a všetky svoje aktivity smeruje práve na spotrebiteľov. Novými produktmi, modernými službami a kreatívnymi marketingovými riešeniami máme v úmysle osloviť aj deti a mladých vo veku 18-35 rokov.

Nová služba **Cash-back** je aktívne využívaná v 16-tich spotrebných družstvách. Ide o kombináciu nákupu a výberu hotovosti na jednom mieste. Pri nákupe tovarov nad 5 eur má kupujúci možnosť vybrať si hotovosť do 50 eur bez využitia bankomatu.

Plánujeme otvorenie dvanástich nových supermarketov a rekonštrukciou prejde asi 150 predajní. Prioritou je orientácia na tzv. vidiecky supermarket, ktorý sa nachádza blízko k zákazníkovi (v obciach alebo na mestských sídliskách) a poskytuje možnosť realizácie komplexného nákupu. V horizonte jedného roka máme v úmysle vrátiť značku COOP Jednota späť do hlavného mesta SR.

Dôkazom smelých plánov je odštartovanie nového reťazca veľkoplošných predajní s názvom COOP Jednota Tempo, kde všade budú?

V trinástich mestách – v Čadci, Leviciach, Liptovskom Mikuláši, Martine, Námestove, Nitre, Nových Zámkoch, Spišskej Novej Vsi, Šuranoch, Štúrove, Trebišove, Zlatých Moravciach a Žiline. Ako samotný názov TEMPO napovedá, nový reťazec drží „krok s dobou“. Prináša bohatší sortiment produktov vlastnej značky napĺňajúci očakávania rôznych cieľových skupín a dbá na sviežosť ponúkaných komodít v súlade so sloganom “Vždy čerstvé a na dosah“. Okrem vizuálneho odlíšenia v podobe nového loga čaká na spotrebiteľov v blízkom období unikátna novinka. Je ňou možnosť nákupu prostredníctvom bezkontaktných platobných kariet. Tie umožňujú zrealizovať platbu do výšky 20 EUR bez zadania PIN kódu či podpisu platobného dokladu v čase kratšom ako päť sekúnd jednoduchým priložením platobnej karty k čítačke.

Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko

Kedy začnete vyplácať benefity na Nákupnú kartu za rok 2010?

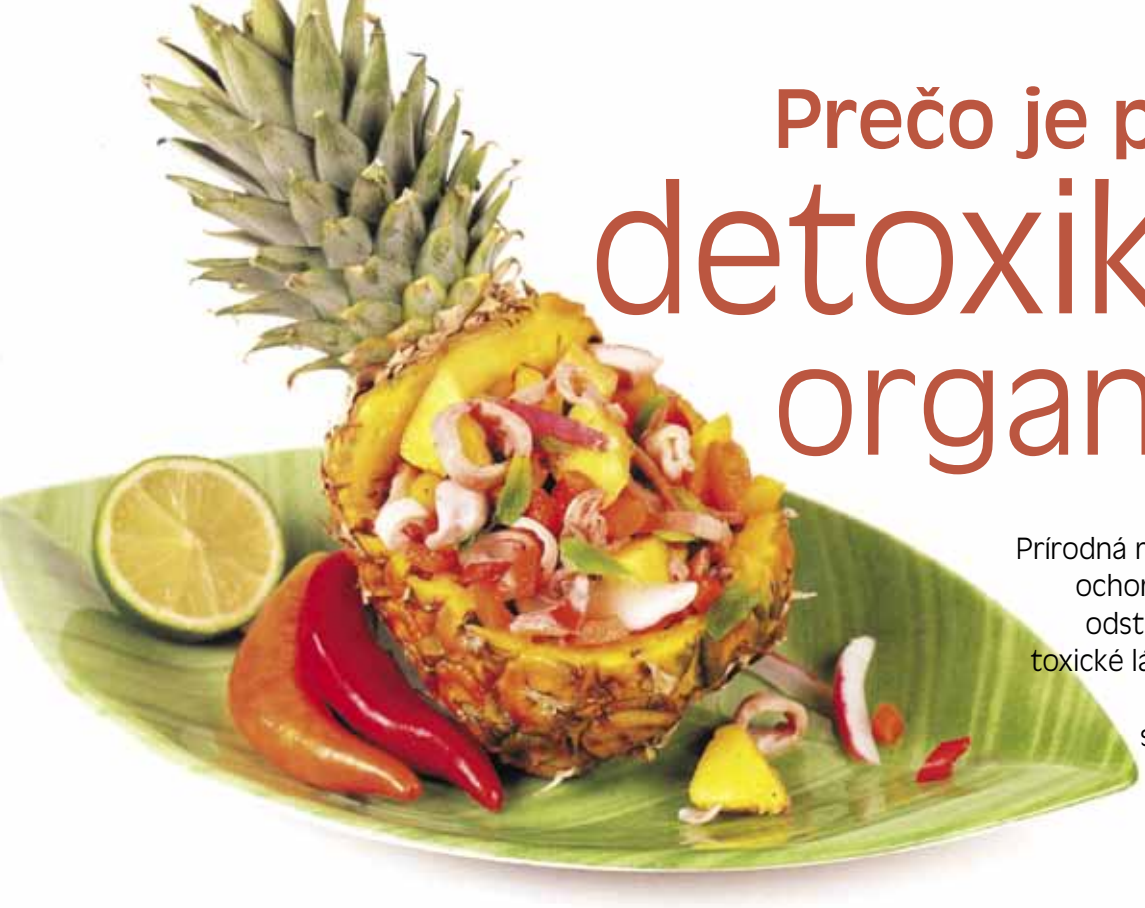
Skupina COOP Jednota od 15. apríla začína poskytovať benefity držiteľom nákupnej karty. Celková suma zliav za rok 2010 je vo výške 7 286 537 eur. Nákupná karta poskytuje verným zákazníkom COOP Jednoty zľavy z hodnoty zrealizovaného nákupu, ktorá sa vypočíta z celkového objemu nákupov za predchádzajúci kalendárny rok (vždy od 1. januára do 31. decembra). Zľavu si držiteľ nákupnej karty môže uplatniť po skončení príslušného kalendárneho roka formou ďalšieho nákupu, ale len v predajniach COOP Jednoty, v ktorej je registrovaný. Ďalším benefitom sú zľavy na služby a produkty zmluvných partnerov: CK Tatratour, CK TIP TRAVEL, Tatralandia Liptovský Mikuláš a Mountfield.

Móda Pietro Brunelli

Nadčasová súčasť šatníka nielen nastávajúcich mamičiek

Modely z novej kolekcie jar – leto 2011 talianskej značky Pietro Brunelli, lídra na trhu s tehotenskou módou, sprevádzajú ženy nielen po celý čas tehotenstva, ale aj po pôrode. Vďaka premysleným strihom zostáva fazóna topov, blúzok, či tuník rovnaká, ale rôznymi spôsobmi viazania sa flexibilne prispôsobuje rastúcemu brušku. Výsledný outfit je s pribúdajúcimi mesiacmi krajší a krajší, rovnako ako budúca mamička!

Novú kolekciu Pietro Brunelli charakterizujú prvotriedne materiály, vzdušné, jemné ana dotyk veľmi príjemné. Farbám dominuje ružová, navy blue, zelená i svetlé farby často kombinované s ručnou potlačou. Výsledkom je elegantný look do kancelárie či na pracovnú schôdzku, ale aj pohodlná ležérnosť na voľný čas.



Prečo je potrebná detoxikácia organizmu

Prírodná medicína považuje akútne ochorenie za snahu organizmu odstrániť z tela nahromadené toxické látky. Chronické ochorenia sú dôsledkom zníženej schopnosti tela vylučovať tieto látky z organizmu v potrebnej miere.

Rôzne ochorenia ako horúčka, nádcha, či kožné vyrážky sú snahou organizmu o očistenie systému. Ak pri liečbe chronických ochorení náhle prepukne akútne ochorenie, je to dobré znamenie toho, že liečba sa vyvíja správnym smerom a telo sa začína zbavovať nadbytočných škodlivín.

Jar – najvhodnejšie obdobie. Prečo?

Jar je obdobím, kedy sa celá príroda zobúdza zo zimného spánku a obnovuje sa. V tomto období aj v tele človeka prebiehajú tzv. akútne očistné stavy. Žiaľ, väčšinou sa chápu ako ochorenia, ktoré treba liečiť. Ak sa len potláčajú symptómy a neodstráni sa hlavná príčina (hromadenie toxických látok v spojivových tkanivách) organizmus sa ešte viac intoxikuje a jeho schopnosť regenerácie zoslabne. V tomto zmysle sú očistné kúry najúčinnejším prírodným liekom, ktorým môžeme pomôcť nášmu telu.

Kde majú „sklad" odpadové látky?

Spojivové tkanivo plní v tele človeka „prestupnú stanicu" medzi bunkami a krvou. Cez toto tkanivo sa k bunkám z krvi privádza kyslík a všetky živiny. Zároveň sa v ňom zachytávajú aj odpadové produkty látkovej premeny, ktoré sa odtiaľ vylučujú do krvi.

Zabezpečuje tiež ukladanie nadbytočných produktov metabolizmu, ktoré čakajú na odstránenie. Napríklad, ak z organizmu nebola odstránená nadbytočná soľ alebo voda, ukladá sa v spojivovom tkanive, kde spôsobuje opuchy.

Situácia v spojivovom tkanive sa podľa množstva nahromadených metabolických látok podobá cestnej premávke. Buď je plynulá, alebo je na nej mierna zápcha, či úplné zastavenie premávky. Ak vznikne stav, že absorbčná kapacita spojivového tkaniva je naplnená – prepuknú v tele rôzne ochorenia.

Všetko, čo sa odohráva v spojivom tkanive, priamo ovplyvňuje stav ostatných buniek a orgánov. Z toho dôvodu je pri prevencii i liečbe akéhokoľvek ochorenia nevyhnutné odstrániť z organizmu čo najviac odpadových a toxických látok.

Prečo sa toxické látky hromadia v tele?

Hromadenie toxických látok v tele spôsobuje viac faktorov:
Prejedanie spôsobuje hromadenie sa toxických látok v tele a je rozšíreným zlozvykom, ktorý vedie k neskorším zdravotným problémom.

- **prejedanie sa** (aj kvalitným jedlom)
- **konzumácia rafinovanej stravy** (cukor, biela múka, biela ryža)
- **zvýšená produkcia toxických látok** (stres, nedostatok spánku)
- **oslabená činnosť obličiek, pľúc a kože**
- **poruchy metabolizmu**
- **endokrinné poruchy** (štítna žľaza, hypofýza)
- **nedostatok vitamínov a minerálov v potrave**

Čo získame očistnou kúrou?

Očistnou kúrou uvoľníme organizmus a pomôžeme celému organizmu.

- **omladnutie organizmu**
- **uvoľnenie energie**
- **regeneráciu buniek**
- **zlepšíme krvotvorbu**
- **zlepšíme prekrvenie všetkých buniek v tele**
- **pomôžeme prirodzenej funkcii všetkých orgánov**
- **predídeme závažným ochoreniam**

Osvedčené druhy očistných diét

Ovocná kúra je osvedčeným spôsobom na celkovú očistu organizmu.
Všetky diéty majú jeden spoločný cieľ: celkovú očistu organizmu. Vďaka osvedčeným účinkom sa najčastejšie používajú nasledujúce postupy:

- pôst
- pitná kúra
- surová zeleninovo – ovocná kúra
- ovocná kúra
- obilná a ryžová
- zemiaková
- Kneippova borievková kúra
- kúra s javorovým sirupom
- kúra s aloe vera

Pomocné opatrenia pri očistnej kúre

Účinok očistnej kúry môžeme zvýšiť teplými kúpeľmi a
saunou, ktoré zlepšujú vylučovacie funkcie kože, čriev, pľúc, obličiek a preto majú na telo silný očistný účinok.
Prechádzka na čerstvom vzduchu je obzvlášť dôležitá pri detoxikačnej kúre.

1. **Každý deň si robíme teplé kúpele celého tela, za priaznivého počasia i vzdušné a slnečné kúpele.**
2. **Raz týždenne pridáme do kúpeľa odvar z ihličia borovice (zvyšuje intenzitu vylučovacích procesov).**
3. **Starostlivo dbáme o hygienu zubov a ústnej dutiny.**
4. **Každý deň 30 minút cvičíme a chodíme na prechádzku**
5. **Ak v priebehu dňa nebola stolica, večer si dáme klystír.**
6. **Pijeme očistné čaje z medvedieho cesnaku, žihľavy, myšieho chvosta.**
7. **Pestujeme pozitívny životný postoj.**
8. **Zaradíme pravidelnú dennú relaxáciu.**

Krása a vnútorná čistota tela spolu súvisia.

Muži mu závidia, **ženy** ho obdivujú

Jozef Vajda
Má 56 rokov, ale ako sám vraví, cíti sa na tridsať.

Je k vám taká štedrá príroda, gény, alebo musíte pre svoj mladistvý vzhľad niečo robiť?
Šport a pohyb, to je jediný spôsob, ako sa človek udrží dlho mladý. Našťastie mám k športu blízko od detstva. Otec ma k tomu viedol, za čo som mu dodnes vďačný. Šport mám už v krvi, lebo viem, že rozhýbať svoje telo je jedna z najpodstatnejších vecí. Len tak naštartujete svoj metabolizmus. Ľudia sa dnes hýbu oveľa menej ako v minulosti. Hlavne deti sú čoraz viac pripútané k počítačom. Stali sa ich otrokmi a zabúdajú na pohyb. Pribúda obéznych, chorých detí a to je veľmi zlý trend.

Ako vy konkrétne športujete?
Už sa teším, že prichádza jar, to budú dlhé prechádzky v prírode. Rád len tak chodím, vnímam prírodu, premýšľam a zhlboka dýcham. Aj dýchanie je veľmi dôležité. Pravidelnou súčasťou môjho života je otužovanie. Celú zimu som sa kúpal v Dunaji a to už tretí rok. Ak by som to mal zhrnúť, tak cvičím 3–4 krát do týždňa minimálne hodinu a pol. Najskôr intenzívne cvičím, buď v telocvični, alebo hrám tenis, alebo plávam a potom zhruba taký istý čas venujem uvoľňovaniu a to nielen strečingu. Sú to aj rôzne uvoľňovacie masáže. Držím sa toho, čo kedysi povedal známy francúzsky herec Belmondo, že človek by sa mal tri hodiny denne venovať sebe.

Teda správna životospráva sa stala súčasťou vášho života. To znamená aj strava, že?
Samozrejme, výživa je súčasťou zdravého životného štýlu. Ja veľmi rád ľudský organizmus prirovnávam k vysokej peci. Keď do nej stále prikladáte, tak sa zanesie sadzami, až nakoniec zhasne. Tak je to aj s ľudským organizmom. Keď ho donekonečna budete kŕmiť potravou plnou konzervantov a chémiou, tiež pomaly vyhasína. Keďže inklinujem k východným civilizáciám, k ajurvéde, pravidelne sa snažím zaradiť očistnú kúru pomocou výživových doplnkov, ale najviac sa mi osvedčila ryžová detoxikačná diéta – trvá 12 dní.

Vydržíte 12 dní jesť len ryžu?
Bez problémov. Hlavne teraz na jar je ryžová kúra veľmi účinná. Samozrejme, že to musí byť celozrnná ryža. Prvé tri dni sa je len uvarená bez soli, potom 3 dni so zeleninou, ďalej sa pridajú aj strukoviny. Nezabúdajme piť čistú vodu – ja chodím na prameň do Marianky.

Ako sa cítite, keď ju absolvujete?
Mohol by som aj lietať. Mám čistejšiu hlavu, veľkú chuť do života. Skrátka svet je nádherný.

Pripravila LIS

Pohyb ako nevyhnutná súčasť **života**

Pohyb je základný princíp života ako takého, jeho rozmanitosť je obrovská. Pohyb je dôležitý k našej existencii a nášmu zdraviu. Pomáha predchádzať nielen chorobám, ale ich aj liečiť. Úmrtnosť ľudí, ktorí sa nepohybujú, je až o tretinu vyššia ako u tých, ktorí sú aktívni. Človek nie je pripravený na jednu vec, a tou je nedostatok pohybu. V dnešnej industriálnej spoločnosti sa hýbeme málo.

V tele s nedostatkom pohybu viaznu biomechanické procesy, vznikajú vyššie riziká rôznych ochorení, a je len otázkou času, kedy sa prejavia v podobe zdravotných problémov.

Hatha joga

Joga je filozofia, ktorá vznikla v Indii asi pred 5000 rokmi. V priebehu mnohých rokov sa rozvetvila do niekoľkých typov – každý je zameraný na určitý aspekt rozvoja a rastu. Joga začína byť pre západnú civilizáciu obľúbeným systémom, ktorý rozvíja súčasného človeka celistvo. Prináša pocit rozvoja a to v rovinách: – mentálnej (duševnej) – ukľudnenie, pocit vyrovnanosti – fyzickej – zlepšenie kondície, vitality, pružné svaly, kĺbovú pohyblivosť

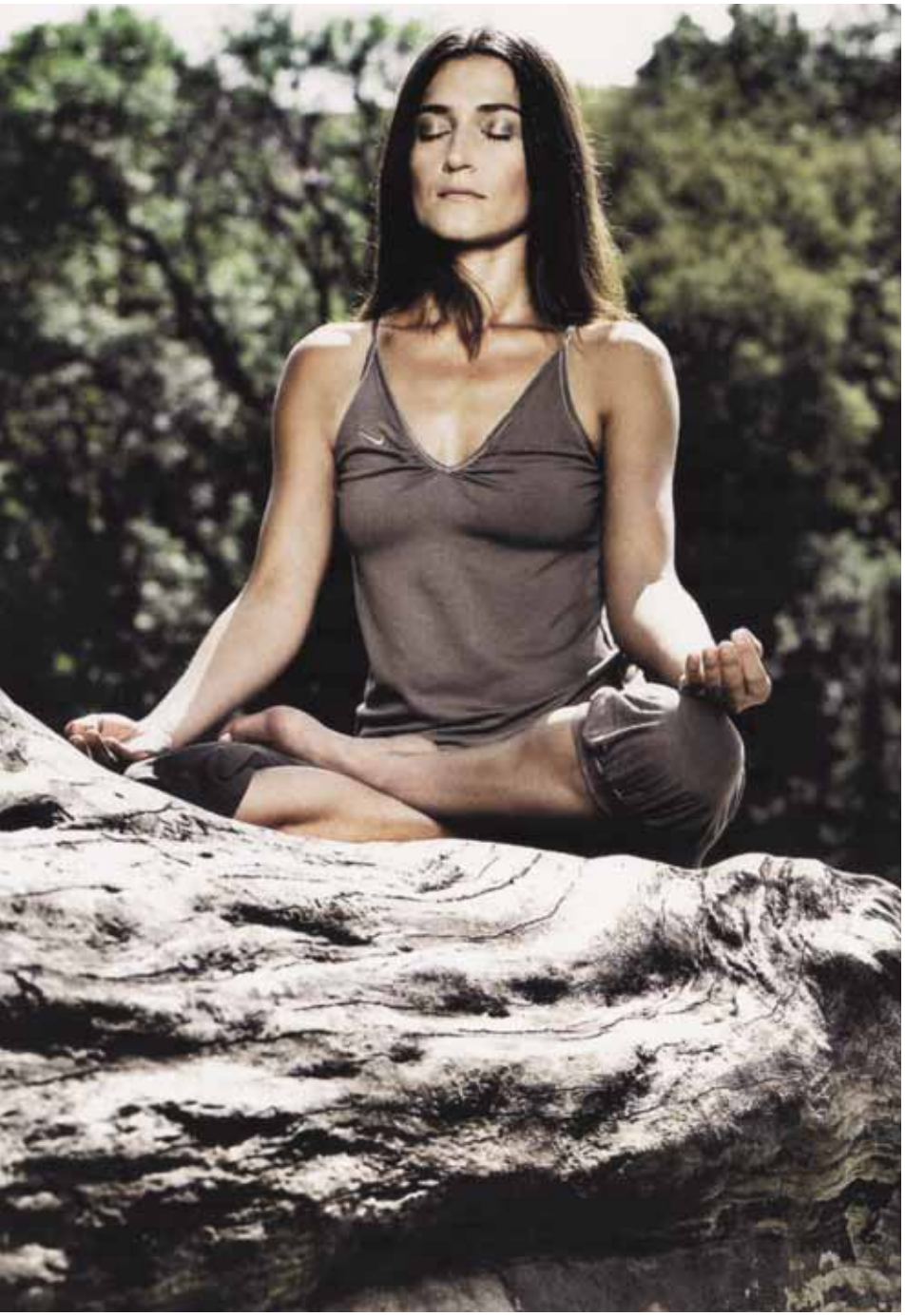
Na západe, joga väčšinou znamená rôzne fyzické cvičenia (asány) a dýchacie techniky (pránajáma). Existuje 7 hlavných typov jogy – Hatha Joga, Raja Joga, Kundalini Joga, Karma Joga, Tantric Joga Bhakti Joga a Jnana Yoga. S využitím rôznych techník majú všetky rovnaký cieľ – dosiahnuť zdravie a harmóniu.

Power joga nie je typická, pôvodná joga. Je to moderný komplexný cvičebný systém, ktorý z klasickej jogy prevzal len základné ásany (pozície) a vytvoril tak cvičenie, ktoré je vhodné pre široké spektrum cvičencov bez vekových, či výkonnostných obmedzení. Cvičenie spočíva v pravidelnom opakovaní základných jogových ásan, kombinovaných do systému sily a natiahnutia. Pozície sa vykonávajú v pomalom tempe s dôrazom na techniku, každý cvik v individuálnom rozsahu a záťaži. Čo sa týka širokospektrálnych zdravotných účinkov, pri technicky správne zvládnutých pozíciách dokážu zabezpečiť stimuláciu jednotlivých orgánov tela.

Hatha joga má filozofické korene v tantrickom pohybe, to znamená, že telo a s ním spojený pohyb využíva ako nástroj k hľadaniu, vnímaniu vnútorného pokoja. Hatha joga pomáha očistiť telo, a tým aj myseľ. K tejto očiste slúžia ásany (pozície), mudry (symbolické gestá), pránajáma (kontrola dychu) a krije (očistné techniky). Je ideálnym cvičením pre všetkých, ktorí chcú dosiahnuť dobrý zdravotný stav a kondíciu. Cvičením Hatha jogy ovplyvňujeme tiež činnosť autonómneho vegetatívneho systému, ovládame riadenie emócií, ktoré sú spojené so žľazami s vnútornou sekréciou. Vďaka cvičeniu a dýchaniu sa učíme rozumieť svojmu telu a okoliu.

Hlavné zásady cvičenia Hatha jogy

- Ide o nenásilné cvičenie len do pocitu príjemného natiahnutia, či príjemnej únavy so zameraním pozornosti dovnútra, cvičí sa pre prežívanie vlastného zážitku z cvičenia, nie pre vonkajší efekt.
- Pri správnom cvičení neprichádzajú nepríjemné pocity, nevoľnosť, bolesti hlavy, búšenie srdca, rozochvenie a pod.
- Zásadne treba dodržiavať a rešpektovať pravidlo sústredenej pozornosti na pocity z tela, to znamená, pri prvom náznaku bolesti ásanu ďalej „nedoťahovať“. Násilné prekonávanie ztuhnutosti, odrazy, švihy, pády a podobne do jogy nepatria, ba priamo pôsobia proti jej účinkom.
- Cieľom cvičenia Hatha jogy nie sú nepríjemné pocity. Zmysel Hatha jogy je v tom, že dokážete tieto pocity zvládnuť a nebudete ich chcieť prekonať, ale naopak urobiť len to, čo je príjemné. Pokročilosť cvičenia vyjadruje navodenie harmónie pocitu z príjemne, pokojne zvládnutej a precvičenej pozície, nie jej obtiažnosti.
- Hatha jogu sa odporúča cvičiť dva až trikrát do týždňa a keďže ide o pomalšie cvičenie a chvíľu trvá, kým sa pri nej telo rozprúdi, trvanie cvičenia je doporučené na 1,5 hodiny. Výsledky cvičenia Hatha jogy sa dostavia približne po 2 až 3 mesiacoch.



Dýchanie (Pránajáma)

Zadržiavanie dychu má mnoho kontraindikácií, preto každý, kto sa lieči na nejaké ochorenie, by mal plný jogový dych konzultovať s lekárom. Plný jogový dych predstavuje techniku dýchania nosom, pri ktorej sa plynulo spája brušné, hrudné a podkľúčne dýchanie do jednej dychovej vlny. Rozlišujeme tak nádych, výdych a krátku dychovú pauzu. Plynule prechádzajú fázy jedna po druhej a krátka dychová pauza je prirodzeným zakončením každej fázy. Pri výdychu dochádza k uvoľneniu a pri nádychu k napätiu svalov. Dýchať treba nosom a snažiť sa, aby plný jogový dych bol nepočuteľný, tichý. Plný jogový dych ovplyvňuje telo a myseľ. Pre jeho nácvik si treba zvoliť pozíciu v ľahu na chrbte, pozíciu mŕtvoly (šavásanu).

Plný jogový dych sa začína prvým výdychom, ktorým čo najviac vyprázdnime pľúca, a až potom prejdeme k pravidelnému cyklu plného jogového dýchania. Začíname s nádychom v smere od spevneného zámku panvového dna, stiahnutie zvieračov (muladhara bandha) pokračujeme postupne cez spodnú, vrchnú časť brucha, cez hrudník až pod kľúčne kosti a s výdychom sa vraciame postupne cez všetky tieto časti dychovej vlny späť, pričom v postupnom výdychu vtiahneme spodnú časť rebier a pupok, brušný zámok (bandha uddijána) dovnútra.

Prečo cvičiť jogu?

1 **ODSTRÁNENIE STRESU A VNÚTORNÉHO NAPÄTIA**: Joga znižuje nepriaznivé následky stresu na tele a znižuje hladiny stresového hormónu kortizolu. Ďalšími výhodami je znižovanie krvného tlaku, zlepšenie trávenia a vzpruženie imunitného systému, ako aj oslabenie symptómov rôznych negatívnych stavov, ako sú pocity úzkosti, depresia, únava, astma či nespavosť.

2 **ODSTRÁNENIE BOLESTI:** Joga môže zmenšiť bolesť. Štúdie dokázali, že cvičenie jogových asán (pozícií), meditácia respektíve kombinácia oboch redukuje bolesť ľudí trpiacich rakovinou, sklerózou multiplex, vysokým tlakom, ako aj artritídou, bolesťami chrbtice a krku a inými chronickými chorobami.

3 **ZLEPŠENIE DÝCHANIA:** Joga nás učí ako dýchať hlbšie a pomalšie. Takéto dýchanie zlepšuje funkciu pľúc a vyvoláva relaxáciu tela.

4 **FLEXIBILITA:** Joga pomáha zvýšiť flexibilitu a mobilitu vlastného tela, zväčšovať rozsah pohybu a redukuje bolesti a pohybové problémy a to bez ohľadu na individuálne predispozície každého z nás.

5 **POSILNENIE TELA:** Jogové asány (pozície) precvičujú každý sval v tele, pričom posilňujú celé telo od hlavy až po päty. Zároveň však joga napomáha uvoľniť svalové napätie.

6 **REGULÁCIA HMOTNOSTI:** Joga (dokonca aj menej intenzívne/prudké cvičenie) spaľovaním nadmerných kalórií prispieva k lepšej kontrole vlastnej váhy. Joga zároveň uprednostňuje zdravé stravovacie návyky, dodáva sebavedomie a zdôrazňuje význam zdravia a pohody.

7 **ZLEPŠENIE CIRKULÁCIE KRVI:** Joga zlepšuje cirkuláciu krvi a v dôsledku rôznych pozícií sa okysličená krv dostáva do všetkých buniek tela.

8 **KARDIOVASKULÁRNE POSILNENIE:** Dokonca aj jednoduchšie jogové cvičenie môže prostredníctvom zníženia kľudového pulzu, zlepšenia výdrže a zväčšenia príjmu kyslíka počas cvičenia priaznivo pôsobiť na celý kardiovaskulárny systém tela.

9 **ZLEPŠENIE VYROVNANIA TELA:** Joga zlepšuje vyrovnanie tela, ktoré sa odzrkadlí na správnejšom prevedení pozícií a na odstránení problémov chrbtice, krku, končatín a svalov.

10 **ZAMERANIE SA NA SÚČASNOSŤ:** Joga pomáha zamerať sa na súčasnosť, zlepšuje sebareflexiu a stimuluje zdravie tela a ducha. Zároveň nachádza spôsob ako si zlepšiť koordináciu, pamäť, zrýchliť reakcie a reflexy.

20 NAJZDRAVŠÍCH NÁPOJOV NA SVETE

Pitie nápojov bohatých na dôležité vitamíny a minerály nás ochráni pred vysokým krvným tlakom, rakovinou aj rednutím kostí. Tak teda na zdravie!

Voda tvorí 50–70 percent celej hmotnosti tela. Práve vďaka nej prebieha v organizme takmer každá chemická reakcia. Tekutiny ovplyvňujú látkovú premenu, udržujú konštantnú telesnú teplotu, dodávajú nám potrebné vitamíny, minerály a stopové prvky. Nedostatok tekutín spôsobuje zahustenie krvi, čím sa zníži tlak, zaťaží sa srdce, zhorší sa prietok krvi vlásočnicami a vzniká riziko trombózy. Odborníci zostavili rebríček 20 najvhodnejších nápojov, ktoré uhasia smäd, osviežia, zahrejú a posilnia naše zdravie.

Mlieko: Proti vysokému tlaku. Napriek niektorým laickým názorom, že zahlieňuje organizmus, lekári ho pokladajú za najkomplexnejšiu a najzdravšiu potravinu. Obsahuje tuky, ktoré sú zdrojom energie, minerály – dôležité pre kosti a zuby, vitamíny, enzýmy, bielkoviny s protirakovinovými, antisklerotickými a imunostimulačnými vlastnosťami. Je dokázané, že ľudia, ktorí pravidelne pijú nízkotučné mlieko, majú nižšie riziko vzniku problémov s tlakom.

Zelený čaj: Proti rakovine. Obsahuje polyfenoly, ktoré spomaľujú rast nádorov. Bránia tiež vzniku zubného kazu. Pitie zeleného čaju upravuje krvný tlak, odburáva cholesterol z krvi a zabraňuje kôrnateniu tepien. Neutralizuje vplyvy žiarenia. Kofeín obsiahnutý v čaji podporuje činnosť centrálnej nervovej sústavy, vitamín E spomaľuje degeneráciu buniek, fluór bráni vzniku zubného kameňa. Prítomný draslík vplýva na správne fungovanie mozgu a nervov, je účinný pri detoxikácii organizmu. Horčík je stavebným materiálom kostí a zubov, zinok sa zúčastňuje na tvorbe červených a bielych krviniek, hojení rán a delení buniek. Železo pomáha vstrebávaniu kyslíka do krvi, fosfor, sodík a mangán posilňujú kosti, metaboli zmus, spaľovanie tukov, aktivujú dôležité enzýmy a vitamíny.

Víno: Pre štíhlu postavu. Podľa výskumov amerických vedcov dokáže červené víno predĺžiť mladosť, znížiť riziko Alzheimerovej choroby, demencie, pôsobí ako prevencia proti mŕtvici a srdcovému infarktu. Chráni aj proti ateroskleróze a pomáha udržať štíhlu líniu. Po jedle sa preto odporúča radšej deci vína ako pohár vody, pretože víno bráni ukladaniu tukov v tele.

Džús z granátových jabĺk: Na krvný obeh. Granátové jablko obsahuje až 77 % vody, veľa sodíka, draslíka, vitamínov C, B a A. Bohaté zastúpenie polyfenolov podporuje tok krvi v drobných cievkach, napríklad v oblasti srdca. Prítomnosť antioxidantov zase zabezpečuje ochranu pred nánosmi v cievach a vznikom nádorových ochorení.

Šťava z rakytníka: Proti stresu. Pomáha odstraňovať únavu, posilňuje imunitu, zlepšuje zrak a lieči boľavý žalúdok. Bobule rakytníka obsahujú 10-krát viac vitamínu C ako pomaranč.Vitamín B, kyselina listová, železo, horčík a mangán blokujú škodlivé účinky stresových hormónov. Nesladený čaj z rakytníka pomáha najmä pri tráviacich ťažkostiach.

Brusnicová šťava: Proti infekciám močových ciest. Ak vás trápia časté zápaly močových ciest a močového mechúra, niet lepšieho prírodného lieku. Brusnice sú bohaté na vitamíny C a K. V bobuliach sú prítomné aj 3-omega mastné kyseliny. Sú účinným pomocníkom pri hnačkách, bolestivej menštruácii a pri chrípke.

Kokosové mlieko: Na rovnováhu v tele. Nemá skoro žiadne kalórie, zato obsahuje veľa minerálov a stopových prvkov. V tele vyrovnáva množstvo kyselín a zásad, znižuje objem kyseliny močovej a zbavuje tak telo jedov.

Kakao: Proti vysušovaniu pokožky. Kakao obsahuje flavonoidy, ktoré majú priaznivý účinok na kardiovaskulárny systém. Okrem toho sa jeho pravidelným pitím dodáva pokožke potrebná vlhkosť. Pripravovať by sme ho mali z prášku s vysokým obsahom kakaa a nízkym obsahom cukru, pridaním odtučneného mlieka.

Pivo: Na pevné kosti. Zlepšuje minerálnu hustotu kostí a zohráva dôležitú úlohu v boji s osteoporózou. Vďaka flavinoidom v chmeli pomáha chrániť telo pred rakovinou, znižuje riziko demencie, aj srdcovo-cievnych ochorení, infarktu a pomáha udržiavať optimálny krvný tlak.

Voda: Pre silné srdce. Voda je liekom na všetko! Pomáha nielen pri problémoch s obličkami, močovými cestami či prekyslením žalúdka, ale podporuje aj krvný obeh, vyrovnáva krvný tlak a dokonca zlepšuje pamäť. Čistá voda dokáže Ľudí zbaviť mnohých chorôb a bolestí, zlepšiť zrak, sluch, znížiť hladinu cukru v krvi, zlikvidovať tuky uložené v tele, poraziť rôzne zápaly a plesne, odstrániť bolesti hlavy, znížiť riziko lámavosti kostí, znížiť kazivosť zubov, odstrániť poruchy spánku a predĺžiť život o 20–30 rokov. Denne by sme mali vypiť aspoň 2 litre vody.

Kefír: Na dobré trávenie. Má schopnosť vyrovnať sa v tráviacom trakte s premnoženými kvasinkami, baktériami, vírusmi a stimulovať tak imunitný systém. Rozkladá ťažko stráviteľné látky a bráni tak zhromažďovaniu a hnitiu potravy v črevách. Okrem toho, že obnovuje črevnú mikroflóru, lieči aj zápchu, ochorenie žlčníka, pečene, choroby nervov, pomáha aj pri vyrážkach, ekzémoch a kvasinkových infekciách.

Čierny čaj: Proti Alzheimerovej chorobe. Čierny čaj zlepšuje krvný obeh, chráni pred vznikom usadenín v tepnách a znižuje riziko ochorení Alzheimerovou chorobou. Teín obsiahnutý v čaji rovnomerne povzbudzuje mozgovú činnosť bez zaťaženia srdca a krvného obehu. Vitamín B1 pozitívne ovplyvňuje nervový systém. Vitamín P pomáha pri hromadení vitamínu C. V čiernom čaji sú obsiahnuté ďalšie stopové prvky a minerálne látky, ako sú fl uór a draslík. Éterické oleje dodávajú čaju vôňu. Aromatické látky spolu s chlorofylom pôsobia pozitívne na nervy.

Mrkvová šťava: Pre krásnu pleť. Betakarotén a vitamín A posilňujú imunitný systém. Mrkva zvyšuje odolnosť proti infekčným chorobám, bráni tvorbe vredov a opuchov, zlepšuje kvalitu mlieka u dojčiacich matiek. Šťava z mrkvy pomáha aj pri liečbe chorôb a porúch hrubého čreva.

Jablčný ocot: Proti stresu a nadváhe. Podporuje spaľovanie tukov a činnosť čriev. Vyrába sa kvasením šťavy z celých čerstvých jabĺk. Svoje liečivé účinky získava vďaka kombinácii minerálov, organickej hmoty a kyseliny octovej, ktorá mu dodáva charakteristickú vôňu a chuť. Jablčný ocot obsahuje priemerne 5 % kyseliny, je bohatý na minerály a má nízky obsah prírodného cukru a vitamínov. Ukrýva v sebe mnoho draslíka, vápnika, fosforu, sodíka a stopových prvkov. Pomáha zastaviť hnačku, zvyšuje okysličovanie krvi, zlepšuje metabolizmus, posilňuje trávenie, zabraňuje zubným kazom, pôsobí ako dezinfekcia proti črevným parazitom a zvyšuje zrážanlivosť krvi.

Paradajková šťava: Proti spáleniu kože na slnku. Lykopén obsiahnutý v paradajkách sa usadzuje v podkoží a zmenšuje následky škodlivého ultrafi alového žiarenia. Zistilo sa, že 10 polievkových lyžíc paradajkovej omáčky alebo 4 poháre paradajkovej šťavy týždenne znižujú riziko rakoviny prostaty v priebehu pol roka o 33 % a rakovinu prsníka dokonca o polovicu. Paradajky obsahujúce vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákninu sa považujú za všeliek, pretože posilňujú imunitu, chránia srdce aj cievy, telo pred infekciami, zabraňujú tvorbe krvných zrazenín, znižujú cholesterol.

Šťava z červenej repy: Proti chudokrvnosti. Cenné minerálne látky, najmä horčík a meď, podporujú chuť do jedla, tok žlče a chránia pred voľnými radikálmi. Pomáhajú pri chudokrvnosti. Repa podporuje vylučovanie cholesterolu, olova a radioaktívnych látok z organizmu. Dodáva pružnosť a lesk pokožke, vlasom a nechtom, pomáha odvodňovať organizmus a zbavuje ho toxických látok. Veľmi dôležitá je aj v tehotenstve, pretože chráni plod pred rôznymi vývojovými chybami.

Pomarančový džús: Prevencia proti nachladnutiu. Čerstvá pomarančová šťava zabráni tvorbe voľných radikálov, ktoré poškodzujú cievy a môžu viesť k vzniku infarktu. Je výbornou prevenciou proti nachladnutiu a chrípke, zlepšuje pamäť, pomáha regulovať krvný tlak, bojovať proti alergiám, astme, migrénam, urýchľuje hojivý proces a podporuje trávenie.

Zázvorová voda: Proti nevoľnosti. Obsahuje betakarotén, vápnik, železo, zinok a cenné oleje. Pôsobí proti bolestiam, pomáha pri nevoľnosti, aj cestovnej, pri tráviacich ťažkostiach a nachladení. Zlepšuje prietok krvi, a tým prispieva k ochrane srdcovocievneho systému. Znižuje riziko infarktu aj artériosklerózy. Úľavu prináša i meteosenzitívnym osobám.

Káva: Proti mŕtvici a infarktu. Kofeín bráni zlepovaniu krvných doštičiek, predchádza tak zužovaniu ciev a vzniku krvných zrazenín. Bojuje aj proti baktériám spôsobujúcim nepríjemný zápach z úst. Pitie kávy môže chrániť organizmus dokonca aj pred vznikom niektorých druhov rakoviny, napr. rakoviny hrubého čreva alebo pečene, ale táto skutočnosť je ešte len v štádiu výskumu. Narastá aj počet dôkazov, že pitie kávy pomáha udržať rozumové schopnosti počas starnutia.

Kvas: Pre krásnu pleť. Obsahuje množstvo minerálnych látok, vlákniny, vitamínov a enzýmov. Podporuje činnosť čriev, imunitný systém, zlepšuje kvalitu krvi a blahodarne pôsobí na pokožku. Jeden liter kvasu pritom obsahuje iba 5 kcal.

Chcem sa **páčiť**

Mám akné. Čo robiť? Určite nečakať, až to prejde!

Príde to ako smršť. Taká smola! Povzdychne si mnoho mladých dievčat a chlapcov na prahu dospelosti. A dospelí sa často iba usmejú a mentorsky prehodia – hormóny sa rozhodli zviditeľniť, dospievanie sa prejavuje aj takýmto spôsobom. Patrí to k mladosti ako prvé rande, či prvý bozk a nedá sa s tým nič robiť. Je to naozaj tak?

MUDr. Eva Škutilová, odborná kožná lekárka v nemocnici v Podunajských Biskupiciach tvrdí, že nie. Medicína má dnes dostatok možností ako akné liečiť a vyliečiť.

Čo je vlastne akné?

Ochorenie prebieha prísne individuálne a prejavy sa menia od ľahkých povrchových foriem až po ťažšie s nežiaducimi dôsledkami. „Najľahšou formou sú tzv. akné comedonica, otvorené alebo zatvorené komedómy, červíkovíté útvary belavej farby s čiernou hlavičkou veľkosti makového zrnka. Niektoré sa nezapália. Keď sa však kde – tu v okolí vývodu vlasového vačku vytvorí opuch, sčervenanie, až zápal a na vrchole sa objaví hnisavá žltá hlavička, dermatológovia hovoria o ďalšej forme akné.

Aj je vyrážok veľa a vytvárajú tzv. konglomeráty vo veľkosti šošovice, niekedy sa zbiehajú do súvislých plôch. To sú už ťažšie formy akné. Tieto kozmeticky rušivo pôsobiace zápalové a bolestivé procesy na koži si vyžadujú odborné lekárske vyšetrenie.

Všetky formy akné sa lokalizujú dominantne na tvári, tam sú najviac vyvinuté mazové žľazy, navyše na odkrytej časti kože je najfrekventovanejší prístup baktérií. Ďalšou lokalitou je chrbát a hrudník. Akné viac postihuje mastnú ako suchú.

Vyrážky poznačujú dušu

„Chorí často hľadajú pomoc dermatológa. Majú totiž pocit frustrácie, nedokonalosti, komplexu, či neschopnosti komunikácie so svojim okolím. Postihnutým často zostáva len s utrpením počúvať dobre mienené rady okolia, neraz i medicínsky vzdelaných ľudí, že ich problém potrebuje čas, že sa sám vyrieši. Tento argument by však mladý človek nemal prijať, je vo veku, keď hľadá sám seba, považuje svoj vzhľad za jeden z najdôležitejších atribútov svojej existencie v spoločnosti. Jeho hierarchia hodnôt je jednoducho taká," hovorí MUDr. Škutilová. „Zanedbanie potrebnej liečby vedie k nenapraviteľným zmenám na koži i psychike chorého. Nielen u mladých, ale aj v dospelom veku je akné neželaným handicapom s dlhotrvajúcimi dôsledkami a psychickou traumou," zdôraznila MUDr. Škutilová.

Kedy vyhľadať odborníka?

Niet nad prevenciu. Akné netreba zanedbať, dôležité je zachytiť ochorenie včas. Starostlivosť o pokožku má byť adekvátna jej stavu. Pri ľahkej forme, ak sa sem- tam objaví vyrážka, ktorá spontánne dozrie., stačí bežné kozmetické ošetrenie. Vtedy je šanca, že obdobie puberty a dospievania mladí zvládnu bez trvalých následkov. Ak ide o ťažšie a rozvinutú akné, primeranou liečbou vieme dosiahnuť pre pacienta až prekvapujúco dobré výsledky. Medicína má dnes dostatok možností akné liečiť a vyliečiť. Žiada sa však spolupráca a disciplinovanosť pacienta, inak terapeutický efekt nie je zaručený.

Škodlivé sebatríznenie

Podľa doktorky Škutilovej stále platí zásada: ruky preč od akné! Vyrážky by sa nikdy nemali drasticky vytláčať či nechtami doma pred zrkadlom. Pri neodbornom zákroku sa môže vytlačiť len časť obsahu vyrážky a zvyšok tlakom vtisnúť hlbšie pod kožu, navyše zápal sa môže rozšíriť a mechanickým neodborným vytláčaním sa podráždi aj okolitá koža. Až 99 percent dievčat si v snahe zbaviť sa vyrážky nechtami likviduje povrchovú časť kože do takej miery, že sa vytvoria chrasty. Chrasta má svoj vlastný reparačný proces. Keď sa pod ňou vytvorí zdravá vrstva, sama odpadne. Mnohí sú však takí nedočkaví, že si chrasty stále zoškrabujú, takže z pôvodnej nezahojenej chrasty sa vytvorí nová. Vzniká začarovaný kruh. Škody na pleti sú nesmierne, často desivé a nenapraviteľné. Pri čistení aknóznej pleti netreba experimentovať a neskúšať zaručené techniky svojich kamarátov. Čistenie patrí do rúk vzdelanej a skúsenej kozmetičky, ktorá vie, ako aknóznu pleť ošetrovať.

Čo s jazvičkami po ťažkej forme akné?

Po doznení zápalového procesu existuje niekoľko spôsobov, ako jazvičky a iné defekty aknóznej pleti odstrániť – peelingom s vysokými koncentráciami AHA kyselín, metódou tzv. fotoomladzovania a pri veľkých a hlbších jazvičkách je vhodné ošetrenie laserom.

„Pacientom vysvetlíme pozitíva i možné riziká jednotlivých zákrokov i percentá zlepšenia. Všetko sa robí na báze deštrukcie povrchových vrstiev kože a vyhladenia nervového terénu na pokožke. Výsledok závisí od hĺbky deštrukcie pokožky. Veľa sa dá napraviť, žiaľ, pokožku vymeniť nedokážeme. Dospievanie chvíľu trvá. Chce to však správne ošetrovanie, trpezlivosť a aj vyváženú životosprávu."

Prečo bývajú súrodenci **takí rozdielni?**

Aké bude dieťa, závisí od toho, koľké sa narodilo.

Poradie narodenia dieťaťa je jedným z faktorov, ktoré budú formovať jeho život. Je preto dobré vedieť, ako na jeho život bude vplývať. Pomôže vám to dieťa lepšie spoznať a pochopiť, prečo sa správa tak, ako sa správa. Spravidla platí:

PRVORODENÉ

- narodilo sa prvé a prvým chce zostať
- po narodení súrodenca (najmä ak je medzi nimi malý vekový rozdiel) sa môže cítiť „zbavené“ trónu: hľadá prílišnú pozornosť a ak ju nenájde, cíti sa prehliadané, neisté
- veľmi často je nadmerne výkonné, úplne zaujaté svojou vlastnou prestížou
- býva perfekcionistické, musí mať pravdu, byť dokonalé. Je zodpovedné.

V ŠKOLE:

- keďže dostávajú veľa pozornosti od rodičov, môžu to isté očakávať od učiteľov
- zvyčajne majú dobré známky
- radi sú vodcami a preto môžu mať ťažkosti pracovať v tíme, ak ho vedú
- nemajú radi unáhlené zmeny, presne chcú vedieť, čo sa deje a prečo (môžu mať ťažkosti, ak im učiteľ nedá presné a jasné inštrukcie)
- chcú byť najlepšími a veľmi sa o to usilujú, často až nezdravo

DRUHORODENÉ

- je narodené „za“ a ťažko to doháňa
- často je protikladom prvorodeného: ak je ono „dobré“, druhorodené je „zlé“ a naopak
- býva úspešné v oblastiach, o ktoré sa nezaujíma prvorodený súrodenec
- často má pocit, že musí dobehnúť prvého, viac sa snažiť (môže byť hyperaktívne)
- ak často rebeluje, nemá rado pozíciu, do ktorej sa narodilo

V ŠKOLE:

- učiteľ by mal zdôrazňovať jedinečnosť týchto detí a vyhýbať sa ich porovnávaniu so starším súrodencom
- ak sa staršiemu súrodencovi v škole darí, druhorodené dieťa môže mať v škole problémy a naopak môže odmietať autoritu a kontrolu ostatných

PROSTREDNÉ

- nemá privilegované postavenie: nemá výhody najstaršieho ani najmladšieho
- je problém ho charakterizovať, hoci často je v niečom odlišné od staršieho súrodenca. Spravidla platí, že buď si pretlačí cestu lakťami, alebo ostáva v úzadí.
- často je veľmi spoločenské, má veľa priateľov, je nezávislé
- stredné deti bývajú dobrými vyjednávačmi, pretože rozumejú umeniu dať niečo za niečo, vedieť robiť kompromisy

V ŠKOLE:

- zvyčajne má viac priateľov a je spoločenskejšie ako starší súrodenec, zvlášť ak sa najstaršiemu dieťaťu výborne darí v škole
- známky nemáva také dobré, ako najstaršie dieťa, ale býva medzi deťmi obľúbenejšie
- môže sa stať „problémovým“ dieťaťom, ak mladší a starší súrodenci sú silné osobnosti

NAJMLADŠIE

- podobá sa jedináčikovi, ale má súrodencov, ktorých môže pozorovať a modelovať
- môže sa stať „štvancom“ a byť veľmi úspešné, alebo sa u neho rozvinú pocity menejcennosti
- často je „pokazené“ rodičmi a staršími súrodencami. V dospelosti sú z nich spoločenskí ľudia, ktorí vedia druhými veľmi dobre manipulovať
- niekedy nebýva brané vážne, pretože je najmladšie, tiež mu môže chýbať sebestačnosť, pretože mnoho vecí často za neho robia iní
- býva rozmaznané, ale aj temperamentné a srdečné, tvorivé. Niekedy býva netrpezlivé a trochu roztržité

V ŠKOLE:

- už v ranom veku sa naučilo, ako prinútiť ostatných, aby robili veci za neho a táto jeho manipulácia sa môže prejaviť v škole
- býva ambiciózne, zvyčajne sa vie dostať aj zo zložitých situácií
- ak sú jeho starší súrodenci úspešní, snažia sa ich prekonať. Ak sa mu nedarí, môže strácať sebadôveru
- rady sa hrajú a zriedka sú ticho

JEDINÁČIK

- unikátne, trpaslík vo svete gigantov
- závisí od atmosféry v rodine, ako sa bude vyvíjať, zvyčajne je buď nezávislé a samostatné, alebo túži po tom, aby mu niekto neustále pomáhal a zostáva bezmocné a závislé
- nemá súpera, je centrom záujmu rodičov, býva rozmaznané
- má menej príležitostí naučiť sa deliť, často preto trvá na svojom, je bojovné
- často má ťažkosti vychádzať s rovesníkmi, skôr si rozumie s oveľa staršími alebo mladšími
- býva osamelé

V ŠKOLE:

- máva ťažkosti pri nástupe do školy, pretože sa nevie deliť, môže tiež mať ťažkosti pri skupinovej práci
- je orientované na výkon, ale nie tak veľmi, ako prvorodené dieťa, pretože nemá s kým súťažiť

MŔTVE DETI

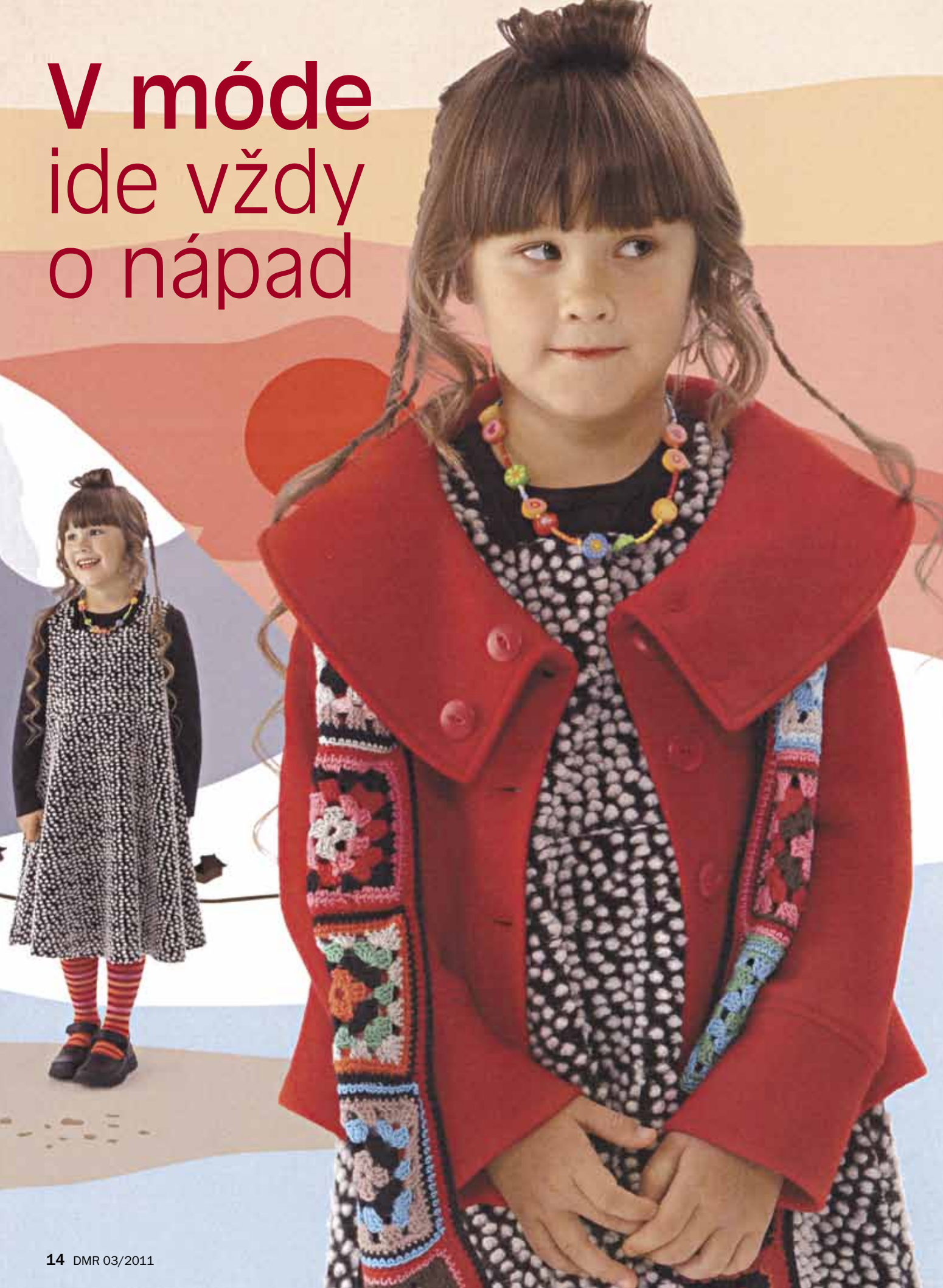
Deti, ktoré zomreli v nízkom veku, ale aj tie, ktoré zomreli ešte pred pôrodom, budú ovplyvňovať život rodičov. Nikdy sa totiž nezbavia myšlienok na ne, budú premýšľať o tom, aké by boli. Pre deti, ktoré „prežili“, je ťažké s nimi súperiť. Mŕtve deti sú totiž spravidla na piedestále rodičov, v ich predstavách sú dokonalé.

HENDIKEPOVANÉ DETI

Zvyčajne bývajú vylúčené zo súťaženia medzi deťmi. Zdravé deti môžu mať niekedy pocit, že sa všetko točí okolo chorého súrodenca a môžu sa cítiť opustené a zanedbávané.

PhDr. D.Čechová, psychologička

V móde ide vždy o nápad



Módny strih krátkeho kabátika s veľkým golierom je pekným oživením dievčenského šatníka. Nápadité gombíky a efektné doplnky. Šaty a šatová sukňa majú spoločný jednoduchý strih, dôležitý je výber materiálu. V takomto oblečení sa vaša slečna bude cítiť naozaj pohodlne.

Modely Ottobredesign

Riflovina s aplikáciami

Modely archív redakcie

Stará dobrá riflovina by nemala v tohoročnej sezóne chýbať v detskom šatníku. Nemusia to byť však len klasické nohavice. Pri troške chuti sa aj z tohto materiálu dajú ušiť naozaj pôsobivé modely. Dôležité je bohaté štepovanie, aplikácie. Práve nimi môžeme efektne ozdobiť jednofarebný odev. Na aplikácie využijeme mnoho rôznych látok, ale len za predpokladu, že hotová aplikácia nebude vystavená veľkej záťaži a často praná. Skôr ako začneme šiť, nasaďme do stroja novú ihlu, vhodnú niť zo stopercentnej bavlny a patku na kľukatý steh. K dokonalosti takýchto modelov chýbajú ešte doplnky. Pestrofarebné tričká nápaditých vzorov a strihov môžete tiež sami ušiť.

Vecnosť a hravosť

Nové motto v jarnej a letnej móde pre deti

Štýlové materiály, doplnky, horúce farby a hlavne zábava – to sú hlavné hity tejto sezóny. „Deti sa musia v oblečení cítiť pohodlne a zábavne. Oblečenie pre nich nie je len nutnosť, ale aj hra." Povedal módny návrhár pre Calvin Klein Kids. A kde hľadať inšpiráciu trendov v oblečení pre deti pre tohtoročnú jar a leto?

Asi nikto so svojou ratolesťou nevyráža pravidelne za módnym stylistom. Preto vám určite prídu vhod naše rady, ako deťom v tejto sezóne vybrať nové modely oblečenia tak, aby sa v nich cítili dobre a šli s poslednou módou.

Čiernobiela elegancia dobije aj šatníky vašich detí. Biele blúzky, čierne kostýmy, klobúčiky a doplnky v čiernej a bielej farbe, módne čiernobiele vzory – to všetko jar a leto dopraje detskému šatníku.

Stylista radí: Nepodceňujte strih a materiál – pri detskej móde sú dôležitejšie než módne výstrelky!

Predtým než sa v obchode vrhnete po farebnej sukni alebo neónových nohaviciach, ubezpečte sa, že sa v tomto oblečení bude vaše dieťa cítiť pohodlne. Oblečenie musí sedieť. Nesmie nikde ťahať, tlačiť ani padať. Súčasne musí byť materiálovo aj strihovo natoľko kvalitné, že vydrží aj nejaký ten pád. Dobre si prečítajte návod na údržbu. Pre deti zásadne

nekupujte oblečenie, ktoré možno prať len v ruke, alebo ktoré sa musí čistiť v čistiarni. Pokiaľ máte sušičku na bielizeň, vyhnite sa aj modelom, ktoré v nej nemožno sušiť. Dokonca aj doplnky pre deti, akými sú batohy, kabelky, hodinky alebo topánky vyberajte také, aby ich bolo možné vyprať.

Dôležité je tiež vybrať správny materiál, aby oblečenie nebolo syntetické, pretože v ňom pokožka nemôže dýchať. Nemusíte sa ale báť moderných športových materiálov. Tie sú syntetické, ale špeciálne materiály dobre odvádzajú pot a dovoľujú tak pokožke pod oblečením dýchať. Medzi materiálmi pre deti vedie jednoznačne veľmi jemná a hypoalergénna biobavlna. „Detská pokožka môže byť veľmi citlivá a alergická na niektoré druhy materiálov, preto je dôležité, aby bol vybraný správny materiál.“ Hovorí módna návrhárka z Miss Grant.

Nepokazte celý outfit svojho dieťaťa tým, že mu k oblečeniu nedoladíte farbu či štýl topánok, alebo že mu nezladíte oblečenie so školskou taškou. Aj vy si strážite, či sa vám kabelka hodí k oblečeniu – prečo by to malo byť inak u detí. Nesprávne je ale riešiť to nakupovaním nevýrazných čiernych doplnkov, topánok alebo tašiek.

Zabudnite na bohaté zdobenie alebo nepodstatné detaily, teraz budú v kurze jednoduché strihy a hlavne farby, ktoré nepôsobia nudne. Novým mottom v móde pre deti je vecnosť a hravosť.

Zo šatníka ale nevyhadzujte základnú klasiku: modré džínsy, šedivé manšestráky alebo klasické čierne bavlnené nohavice. Sú praktické a skvele sa kombinujú. Dievčatám doprajte módne pestré kabelky zladené s outfitom a tento rok aj módne klobúčiky.

SVETER
S VOLÁNMI

Modely Susanna

Veľmi módna záležitosť. Ktorá mladá slečna by ho nechcela mať vo svojom šatníku. Ak viete pliesť, tak by to nemal byť žiadny problém.

ZLATÉ KÚPELE TURČIANSKE TEPLICE

Na riaditeľskú stoličku v kúpeľoch ste si sadli v roku 2004. Aké boli kúpele vtedy?

V čase môjho nástupu do funkcie generálnej riaditeľky, SLK Turčianské Teplice, a.s. boli úplne v pôvodnom stave, tak ako boli postavené od začiatku. To znamená, značne zastaralé a opotrebované budovy, izby, zariadenia, spoločenské priestory. Našla som ich v takom stave, v akom ich pacienti poznali viac desaťročí dozadu. Dýchalo to tu bývalým režimom. Kúpele prežívali tak ako im podobné na celom Slovensku. V štruktúre klientely prevažovali klienti (80%), ktorých pobyty boli financované prostredníctvom zdravotných poisťovní. A len približne 20% tvorila komerčná klientela. Priemerný vek klientely bol 70 rokov. V roku 2004 prešlo slovenské kúpeľníctvo značnými otrasmi, ktoré boli dôsledkom legislatívnych zmien v sektore zdravotníctvo. Objem verejných zdrojov financovania určených pre kúpeľnú liečbu bol okresaný cca. o 700 mil. Sk. Bolo to dosť drastické. Dnes sa môžeme nad tým pousmiať, ale vtedy mali kúpele čo robiť, aby sa s takou situáciou vysporiadali. Samozrejme nezvládnutie tohto obdobia by malo oveľa drastickejšie následky. Úpadok kúpeľov by sa automaticky postupne prejavil na stagnáciií a postupného úpadku mesta, regiónu, zamestnanosti a vôbec – ohrozil by existenciu mnohých rodín v hornom Turci. Jediné, čo mohlo zvrátiť tento stav, bolo začať s komplexnou a radikálnou transformáciou kúpeľov a to v každej oblasti produktovej, obchodnej, marketingovej, nákladovej a samozrejme v investičnej na modernú destináciu zdravotného cestovného ruchu.

Čo všetko sa počas vášho pôsobenia v kúpeľoch zmenilo?

SLK v Turčianskych Tepliciach sa môžu pochváliť otvorením nového hotela, ktorý sa neoficiálne nazýva Veľká Fatra II. Ide o komplex, pozostávajúci z veľkej ubytovacej časti s 300 lôžkami čím sa celková kapacita našich kúpeľov zvýšila na 800 lôžok a z časti balneologickej.

Výstavbou tohto hotela sa kúpele dostávajú do popredia a povedomia doma aj v zahraničí, ako meno významného kúpeľného mesta. Ďalej v roku 2007 sme úspešne dokončili realizáciu nového aquaparku, ktorý sa nazýva: „SPA&AQUAPARK“. Je vybavený rôznymi atrakciami, tobogánmi, šmýkalkami, divokou riekou, atď.

Niečo o riaditeľke

Ing. Zuzana Ďurinová je riaditeľkou v Tepliciach od roku 2004. Má 38 rokov a narodila sa v Prešove. V Bratislave vyštudovala ekonomickú univerzitu na fakulte podnikového manažmentu, odbor strategický a finančný manažment. Postgraduálne si doplnila vzdelanie ako súdny znalec v obore podnikové hospodárstvo a stanovenie hodnoty podnikov, taktiež absolvovala skúšky z finančných derivátov I., II. na burze cenných papierov v Bratislave. Aktívne ovláda anglický a taliansky jazyk. Začínala vo finančníctve v poradenskej firme, pokračovala v lízingovej spoločnosti. Jej krédo? Vybudovať modernú destináciu zdravotného cestovného ruchu. V jej prospech hovorí fakt, že oproti minulému roku kúpele Turčianské Teplice, a.s. zvýšili mesačný obrat v priemere o 3 mil. Sk. Z Bratislavy sa dostala na vidiek. Neprekáža jej to? *„Nie! Zmena pôsobenia si síce vyžiadala samozrejme aj zmenu životného štýlu, ale aj život v malom mestečku má svoje čaro. Krásna príroda, príjemní ľudia a čistý vzduch v Turčianskej kotline mi imponujú.*

Čo všetko nájdu návštevníci v novom hoteli?

Okrem spomenutej ubytovacej časti sa v komplexe nachádza plavecký bazén s celoročnou prevádzkou, čo významne zvýšilo štandard ubytovania v našich kúpeľoch.

Najdôležitejšou súčasťou nového liečebného domu je však balneoprevádzka, ktorej vybavenie a procedúry spĺňajú najvyššie požiadavky na úroveň kúpeľnej liečby nielen na Slovensku ,ale aj vo svete.

Klienti určite ocenia architektonicky riešené prepojenie oboch častí liečebného domu Veľká Fatra , môžu takto využiť všetky služby, pod jednou strechou.

Samozrejmosťou je aj vytvorenie parkovacích miest pre klientov ubytovaných v kúpeľoch.

Aký prínos má z vášho pohľadu zavŕšenie tejto realizácie pre mesto a širší región?

Dokončenie tohto projektu prinieslo pre región a mesto v prvom rade vytvorenie nových 60 pracovných miest, čo je v čase ekonomickej a hospodárskej krízy veľmi pozitívna správa.

Rozšírenie ubytovacích kapacít SLK v nemalej miere prispieva ku každoročnému zvýšeniu príjmov mesta z dane z ubytovania, čo podľa našich informácií v iných kúpeľných mestách v súčasnosti nie je samozrejmosťou a príjmy z ich činností pre mestá momentálne klesajú.

My naopak, aj v čase krízy, sa dokážeme rozvíjať a zvyšovať nielen svoje obchodné aktivity, ale aj finančné efekty pre mesto.

Z novovybudovanej časti do mestskej pokladnice pribudne približne 1,5 milióna korún ročne viac.

Som rada ,že sme sa v oblasti rozvoja našej spoločnosti vybrali správnym smerom a veľkou mierou prispievame k rozvoju mesta Turčianske Teplice a regiónu Turca.

Zvýšený počet kúpeľných hostí znamená väčší príliv peňazí pre živnostníkov a podnikateľov na tomto území.

Realizácia takého rozsiahleho diela sa určite nezaobišla bez problémov. Môžete niektoré z nich vymenovať?

Samozrejme, že výstavba nového hotela nebola jednoduchá, ako po stránke technologicko – realizačnej, tak aj po stránke finančnej. Získať a zabezpečiť finančné zdroje v takom veľkom objeme v dnešnej celosvetovo hospodársky nepriaznivej dobe je veľmi náročné, ale podarilo sa, a to je dôležité! Preinvestovali sme 230 miliónov Sk a realizácia stavby trvala 10 mesiacov.

Mrzí ma, že popri odborných veciach týkajúcich sa riešení či už stavebnej časti, financovania a iných vecí súvisiacich s týmto náročným projektom sme museli míňať energiu na niektoré nezmyselné prekážky kladené zo strany vedenia mesta.....

Napriek tomu sa nám podarilo túto stavbu úspešne zrealizovať. Veľmi sa tomu teším, je to ďalšie naše dielo, ktoré v Tepliciach navždy zostane a dlhodobo bude prinášať mestu a jeho obyvateľom ekonomické efekty. Najmä novovytvorené pracovné miesta, sú garanciou toho, že kúpele v T. Tepliciach majú aj v neistých časoch určitú stabilitu.

Je známe, že vo svojich investičných zámeroch chcete pokračovať. Aké budú vaše ďalšie kroky v tejto oblasti?

Poslednou etapou, ktorú chceme realizovať je rekonštrukcia kúpeľného domu Malá Fatra – Kollár na 4 hviezdičkový Grand hotel ELIZABETH. Celý hotel spolu s modrým kúpeľom by mal byť zrekonštruovaný v pôvodnom duchu 30.–40. tých rokov. Veľmi sa nato teším. Bude to skutočne nádherný kultúrny skvost, ktorý prinavráti historického ducha a tradičnú atmosféru kúpeľného mesta Turčianskym Tepliciam.

Pomaly sa začne letná turistická sezóna. Čo všetko ste pre klientov pripravili? Čitateľov nášho časopisu budú zaujímať predovšetkým pobyty pre celé rodiny.

V roku 2011 prichádzame s novinkou, novou produktovou radou „GOLD“ produktov. V tejto kategórií ponúkame exluzívne pobyty s allinclusive službami pre náročných klientov. Ďalej máme pripravené rodinné balíky „SPA&AQUAPARK“ za výhodnú cenu, určené pre rodiny s deťmi. Komplexná produktová rada zahŕňa tri základné línie jednotlivých pobytov: 1) klasické liečebné pobyty, ktoré sú určené pre klientov so zdravotnými ťažkosťami, alebo ako liečebná prevencia, 2) medicínsky wellness: rôzne programové pobyty, ako napr. beuty, wellness, bodyforming a pod. Tieto pobyty preferuje hlavne stredná generácia, pre ktorú je charakteristický problém s nedostatkom času, lebo je aktívne pracovne činná. 3) Potom tu máme zábavné pobyty pre mladú generáciu. Prevažne sa jedná o pobyty v „Spa&Aquaparku“, kde si môžu prísť na svoje na rôznych atrakciách: tobogány, divoká rieka, šmýkalky a pod. Pre najmenších máme pripravený detský klub s rôznymi animačnými programami, rodičia majú čas pre seba, môžu relaxovať a o dieťa sa Vám postaráme my. Každý deň od 9:00 do 12:00 hod. a potom od 19:00 do 22:00 hod. v čase večerných tanečných zábav a rôznych kultúrnych podujatí. Čiže, v našich kúpeľoch môže stráviť dovolenku absolútne bez problémov aj trojgeneračná rodina. Každý z nich si tu môže nájsť produkt pre seba, tzv. „šitý na mieru“. U nás môžete stráviť príjemnú dovolenku všetci spolu, podľa vlastných predstáv a ešte k tomu urobíte niečo pre seba a svoje zdravie.

Zdravie z kúpeľov

Kúpele Turčianske Teplice patria medzi najstaršie kúpele na Slovensku a taktiež aj v Európe. Prvá písomná zmienka o ich existencií pochádza z roku 1281, keď kráľ Ladislav IV. Kumánsky daroval územie so vzácnymi termálnymi prameňmi grófovi Petrovi. Ozdravujúce účinky turčianskej termálnej minerálnej vody vyhľadávali králi, šľachta i poddaní. Zdravie si sem prišli liečiť kráľ Žigmund Luxemburský, kráľ a cisár Maximilián Habsburský, do Turčianskych Teplíc pravidelne chodievala grófka Ňáriová, palatín František II. Veseléni i Mária Sečianská, známa pre svoju krásu ako Muránska Venuša.

Liečivé účinky Turčianskej minerálnej termálnej vody ako prvý opísal vo svojom diele doktor Ján Lisschoviny. Alkalicko – zemité pramene v Kúpeľoch Turčianske Teplice majú teplotu 47 °C a výnimočné minerálne zloženie so zvýšeným obsahom vápnika, horčíka a fluóru. Celková mineralizácia predstavuje vyše 1520 mg/l.

Turčianska termálna vysoko liečivá voda má dokázateľne liečivé účinky na ochorenia pohybového aparátu a chrbtice, pri liečbe obličiek, močového ústrojenstva, pri urologických, neurologických a gynekologických ochoreniach. Pitné kúry vynikajúco preventívne pôsobia proti osteoporóze, žlčníkovým a črevným ťažkostiam. Výrazné úspechy dosahujú kúpele pri liečbe chorôb z povolania i pri rekonvalescencii a regenerácii, napríklad po prekonaných onkologických ochoreniach, zápaloch prostaty, rôznych typoch úrazov a pod.

Kontaktné šošovky v oku alergika

Kontaktné šošovky sú dnes veľmi módne. Nielenže nositeľovi umožňujú lepšiu kvalitu života, dokonca sa stali aj módnou záležitosťou, pretože vďaka ním môžete mať krásne modré, zelené, či čierne oči. Môžu ich však nosiť aj alergici?

Každý alergik vie, za akých okolností a v akom období sa u neho prejaví alergia. V čase, kedy sa nestretáva so žiadnymi alergénmi a jeho alergia „spí“, respektíve jeho ochorenie je pod kontrolou (pomocou liekov, opatreniami v domácnosti...), môže alergik nosiť kontaktné šošovky ako každý iný bežný nositeľ šošoviek. Otázka je, či je vhodné nasadiť si šošovky, vyvstáva až v období, keď sa alergia prejaví. Na túto otázku nám MUDr. Daniela Kostelničáková, očná lekárka z polikliniky Ružinov odpovedala: „Alergici, ktorí majú problémy s očami v čase prepuknutej alergie zvyčajne okrem liekov používajú rôzne kvapky do očí na zmiernenie prejavov alergie. Pokiaľ je alergia silná a nárazová, napríklad pri kvitnutí tráv a stromov a alergik si musí aplikovať kvapky viackrát denne, mal by kontaktné šošovky na toto obdobie úplne vysadiť a nosiť okuliare. Po prekonaní tohto obdobia a príznakov alergie sa po porade s lekárom môže vrátiť ku kontaktným šošovkám. Sú však aj takí alergici, u ktorých sa alergia neprejavuje dramatickým spôsobom a kvapky do očí užívajú preventívne ráno a poobede, príp. večer. V tomto prípade môže alergik po dohode s lekárom nosiť kontaktné šošovky a to tak, že ráno si aplikuje kvapky do oka a po 10–15 minútach si môže nasadiť šošovky. Po príchode z práce, zo školy si hneď šošovky vyberie z oka, ošetrí ich a do očí si aplikuje svoje kvapky.“

Krásna vďaka Calendule

Kozmetické prípravky tejto značky, vychádzajú v ústrety tej skupine spotrebiteľov , ktorá už vystriedala všetky krémy, nielen domácej ale aj zahraničnej výroby a stále sa nemôže zbaviť prejavov podráždenia, precitlivelosti, alebo nadmerného vysušenia pokožky. Pri zostavovaní receptúr prípravkov sa kládol dôraz na jednoduchosť a indiferentnosť zloženia. Preto sa vyberali také suroviny, ktoré nevyvolávajú dráždenie a precitlivenosť Kozmetické prípravky boli vyvinuté v spolupráci s lekármi dermatológmi.

Základom kozmetických prípravkov značky Calendula sú kvalitné prírodné suroviny. Prípravky sú dermatologicky testované, nie sú skúšané na zvieratách a vyrábajú sa najmodernejšou technológiou. Prípravky neobsahujú stabilizačné a konzervačné prísady a sú len minimálne jemne parfumované. Bonusom pri vysokej kvalite a hypoalergénnosti je ich priaznivá cena.

Extra čistá a svieža toaleta s každým spláchnutím

Určite sa zhodneme na tom, že existujú aj príjemnejšie domáce práce ako je čistenie toalety. Buď si túto činnosť nechávame v rámci upratovania až na úplný koniec alebo toaletu vyčistíme ako prvú, aby sme mali túto časť práce čo najrýchlejšie za sebou. Upratovanie nám dnes už našťastie môže výrazne uľahčiť účinný pomocník, ktorý by nemal chýbať v žiadnej domácnosti – nový Bref Duo-Aktiv EXTRA Clean & Fresh. Vďaka svojim aktívnym zložkám s čistiacim efektom v jednej nádobke a sviežosťou v druhej nádobke pomáha udržiavať vašu toaletu nielen krásne čistú, ale aj voňavú. Čistenie toalety tak už viac nebude viesť rebríček tých najneobľúbenejších domácich prác.

B plus

Cholesterol nemusí byť nepriateľom, za akého ste ho považovali. Niektorí lekári tvrdia, že zvýšená hladina cholesterolu je iba príznakom začínajúcej srdečnej choroby – nie je príčinou, za ktorú je tzv. homocystein považovaný. Lekári upozorňujú, že vysoká hladina tejto nebezpečnej aminokyseliny, vytvárajúca sa nedostatočným príjmom vitamínu B, môže zvýšiť riziko arteriosklerózy. Prevencia pred srdcovými chorobami teda spočíva v životospráve, bohatej na vitamíny B6, B12 a kyselinu listovú, nachádzajúcu sa v orechoch, v rybách, v mäse, v cestovinách a v zelenine.

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, Pavel Strnad
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.
Objednávky do zahraničia: vybavuje Slovenská pošta, a.s. Stredisko predplatného tlače, Nám.slobody 27, 810 05 Bratislava 15,
email: zahranicna.tlac@slposta.skt

Čerstvá zelenina do zásoby

Zeleninu, ktorú chcete zmraziť, spracujte čo najskôr po zbere, ak chcete, aby bola taká chutná, ako tá z mraziarní. Už po niekoľkých dňoch stráca zelenina veľkú časť svojich cenných komponentov.

Príprava:

- Zeleninu dôkladne očistíme a podľa chuti nakrájame na väčšie či menšie kúsky. Šalátové listy, chren a reďkovky sa na zmrazovanie nehodia.
- Za vysokej teploty privedieme do varu asi 5 l vody, 500 g zeleniny ponoríme pomocou cedidla do vriacej, bublajúcej vody a necháme ju 1 až 3 minúty povariť (blanšírovanie). Čas potrebný na prevarenie volíme podľa druhu zeleniny.
- Zeleninu hneď po prevarení ponoríme do studenej vody, aby čo najrýchlejšie vychladla.
- Aby čo najrýchlejšie uschla, rozložíme ju na čisté utierky.
- Len čo je zelenina suchá, poukladáme jednotlivé porcie do vrecúšok a uzavrieme. Najradšej používame špeciálne vrecká určené na zmrazovanie – k potravine tesne prilipnú a zabránia prístupu kyslíka.
- Vrecká so zeleninou poukladáme vedľa seba do mrazničky. Ak chceme naraz zmrazovať viac ako 1 kg, nastavíme mrazničku niekoľko hodín vopred na najvyšší výkon, aby zelenina rýchlejšie premrzla.
- Zeleninu, ktorú chceme rozmraziť, včas preložíme do chladničky. Ak sa ponáhľame, môžeme zeleninu rozmrazovať pomocou cedidla pod tečúcou studenou vodou.
- Zeleninu po rozmrazení pripravujeme ako čerstvú, pri dusení môžeme rátať s kratším časom. Môžeme ju dať do hrnca ešte zmrazenú a pri nízke teplote, s troškou tuku a vody, ju pomaly rozmrazíme a udusíme.

Spotrebujte aj staršie pečivo

Španielska chlebová polievka

1,5 l vývaru, šesť až osem plátkov žemle, cibuľu, malú konzervu rajčiakov v náleve, dve vajcia, strúčik cesnaku, dve lyžice oleja (najlepšie olivový), tuk na smaženie, soľ, mleté čierne korenie.

V hrnci zohrejeme olej, pridáme posekané rajčiaky aj s nálevom, pokrájanú cibuľu, cesnak a dusíme. Keď je cibuľa sklovitá, vlejeme horúci vývar, povaríme a potom zmixujeme, alebo pretrieme cez sito. Žemľové plátky opečieme z oboch strán na tuku. Polievku prelejeme do ohňovzdornej misy, na vrch uložíme hrianky a opatrne prilejeme rozšľahané vajcia. Vložíme do rozohriatej rúry a zapekáme až kým nestuhnú.

Menštruačné martýrium

Zbavte sa pocitu menštruačného nafúknutia touto päťminútovou zostavou jogínskych cvikov

I. Späť k plochému bruchu

Ľahnite si na brucho a ruky v lakťoch pokrčte tak, aby sa dlane dotýkali podlahy v úrovni ramien. S nádychom ruky narovnajte. S výdychom zatiahnite brucho a zdvihnite hornú časť tela z podlahy. Pokojne dýchajte a potom sa opäť položte na zem. Cvik opakujte dvadsaťpäť krát.

2. Most proti nafukovaniu

Ľahnite si na chrbát s kolenami mierne od seba. Chyťte sa za kotníky – pokiaľ s tým máte problémy, mierne telo zdvihnite. Potom sa nadýchnite a zdvihnite boky zo zeme tak vysoko, ako to ide. Vydýchnete a položte sa opäť na zem. Cvik opakujte dvadsaťpäť krát.

3. Natiahnutie proti stresu

Postavte sa rovno s chodidlami od seba na šírku bokov. Predkloňte sa tak, aby ste celou plochou dlaní dotýkala podlahy. Pravidelne dýchajte. Teraz zhlboka vydýchnite a zatiahnite brucho. Cvik robte dve minúty.

Tipy na jarnú starostlivosť o vlasy

Po dlhých zimných si vlasy vyžadujú intenzívnu starostlivosť. Našťastie, vďaka produktom Gliss Kur je pomoc pre každý typ vlasov vždy nablízku. Vlasoví experti značky Gliss Kur Schwarzkopf&Henkel vám prinášajú **užitočné rady** ako ošetriť vlasy po mrazivých zimných mesiacov:

Rozštiepeným končekom môžete pomôcť predísť **kúrou na rozštiepené končeky Gliss Kur Oil Nutritive**, ktorá vyhladzuje a regeneruje poškodené končeky vlasov a až o 100% znižuje ich opätovný výskyt.

Preč s elektrizujúcimi vlasmi. Obliekanie a vyzliekanie teplých zimných svetrov a čiapok môže vlasy zelektrizovať, dôsledkom čoho sa budú vlasy ťažko rozčesávať a upravovať. „Elektrizovanie“ vlasov pritom môžete jednoduchým spôsobom zneškodniť – naneste malé množstvo laku na vlasy či séra na vašu kefu a následne ich rozčešte od korienkov ku končekom.

Doprajte vlasom potrebnú vlhkosť. Počas zimných mesiacov vlasy stratili vlhkosť. Gliss Kur experti preto odporúčajú ponechať šampón vo vlasoch o niečo dlhšie ako zvyčajne a až potom vlasy opláchnuť: Ďalšiu starostlivosť vlasom poskytnú luxusné proteíny kašmíru, vďaka ktorým vlasy získajú dokonalú hebkosť.

Veľkonočné dezerty

Veniec s vanilkovou náplňou

Príprava: asi 40 minút, pečenie: asi 55 minút

PRÍSADY:
Na cesto: 4 PL instantnej kávy, 125 ml (1/8 l) mlieka, 200 g zmäknutého margarínu alebo masla, 200 g cukru, 1 balíček Vanilkového cukru Dr Oetker, 4 vajcia, 400 g hladkej múky, 1/2 balíčka Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 100 g čokolády na varenie
Na náplň: višňový kompót (hmotnosť po odkvapkaní 350 g), 2 balenia Krémovej náplne s vanilkovou príchuťou Dr.Oetker, 400 ml mlieka, 60 g práškového cukru
Na posypanie: 2 zarovnané PL práškového cukru
Ešte potrebujeme: formu na veniec (priemer 26 cm), sitko, cukrárske vrecko

Príprava:

1. Na prípravu cesta rozpustíme kávu v horúcom mlieku a necháme trochu vychladnúť. V mise ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni maslo alebo margarín. Postupne za stáleho miešania pridávame cukor a vanilkový cukor, kým nevznikne hladká hmota. Každé vajce zašľaháme asi 1/2 minúty na najvyššom stupni.
2. Múku zmiešame s kypriacim práškom a striedavo v 2 dávkach spoločne s kávou krátko zamiešame. Nakoniec ručne vmiešame nahrubo nasekanú čokoládu. Cesto naplníme do vymastenej a vysypanej formy a uhladíme. Formu vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra:	180 °C
Teplovzdušná rúra:	160 °C
Plynová rúra:	stupeň 3
Doba pečenia:	**asi 55 minút**

3. Korpus necháme ešte 10 minút stáť vo forme, potom vyklopíme na tortovú mriežku a necháme vychladnúť.
4. Korpus jedenkrát pozdĺžne rozrežeme a spodnú časť položíme na tortový podnos.
5. Na náplň necháme višne dobre odkvapkať na sitku a vykôstkujeme, niekoľko višní si odložíme na ozdobu. Pripravíme obe krémové náplne s mliekom a cukrom podľa návodu na obale. Asi jednu tretinu naplníme do cukrárskeho vrecka s trubičkou (priemer asi 8 mm). Do zvyšku vmiešame višne a lyžicou rovnomerne nanesieme na spodnú polovicu korpusu. Priložíme hornú časť korpusu, zľahka pritlačíme a ozdobíme krémom a zvyškom višní. Posypeme práškovým cukrom a najmenej na 1 hodinu uložíme do chladničky.

Jahodové želé pre šibačov

Príprava: asi 10 minút, tuhnutie: minimálne 5 hodin

PRÍSADY:
500 ml vody, 1 balíček Ovocného želé s jahodovou príchuťou Dr.Oetker, 70 g krupicového cukru, 200 g čerstvých jahôd
Ešte potrebujeme: 20–30 malých pohárikov na alkohol alebo formu s vyšším okrajom

Príprava:

1. Na prípravu želé privedieme vodu do varu.
2. Obsah vrecka spolu s cukrom vsypeme do horúcej vody (vodu už nevaríme) a ručne metličkou veľmi dobre zamiešame.
3. Jahody nakrájané na menšie kúsky vložíme do pohárikov alebo poukladáme na dno formy a zalejeme hotovým želé.
4. Necháme stuhnúť v chladničke minimálne 5 hodín alebo cez noc.
5. Pred podávaním uvoľníme špičkou ostrého noža želé od okraja pohárika a pohárik postavíme asi na 30 sekúnd do horúcej vody. Tým dosiahneme to, že celý obsah naraz môžeme „vypiť“. Vo forme nakrájame želé na kocky a pomocou kuchynského noža alebo plochej lopatky poukladáme na tanier.
6. Želé až do podávania uchovávame v chladničke.

TIPY
- Pre dospelých šibačov môžeme pripraviť alkoholický variant. Polovičné množstvo vody nahradíme vodkou, ktorú do želé prilejeme až po pridaní cukru. Už nevaríme.
- Vyskúšajte aj Ovocné želé s broskyňovou príchuťou Dr.Oetker.

Pletenka plná maku a jabĺk

Prípravya asi 40 minút, kysnutie: asi 90 minút, pečenie: asi 40 minút

PRÍSADY:
Na cesto: 1 balenie Buchiet Dr.Oetker, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 1 vajce , 260 ml vlažnej vody , 120 ml oleja (12 PL)
Na makovú náplň: 1 balíček (250 g) hotovej makovej náplne, 1 KL Rumovej arómy Dr.Oetker, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker
Na jablkovú náplň: 250 g olúpaných nastrúhaných jabĺk, 60 g cukru, 1 balíček Škoricového cukru Dr.Oetker , hrozienka podľa chuti, ½ balíčka Zlatého klasu Dr.Oetker, 2 PL studenej vody, 2 zarovnané PL strúhanky
Na posypanie a potretie: 1 vajce, 1 PL práškového cukru
Ešte potrebujeme: plech na pečenie, maslovačku, strúhadlo, váľok

Príprava:

1. Na prípravu cesta pridáme do zmesi na buchty vanilínový cukor, vajce, vodu, olej a ručne vareškou vypracujeme hladké cesto. Necháme zakryté vykysnúť na teplom mieste 45–60 minút.
2. Do hotovej makovej náplne vmiešame arómu s vanilínovým cukrom.
3. Na prípravu jablkovej náplne zmiešame v hrnci jablká, cukor, škoricový cukor, hrozienka a necháme 3 minúty povariť. Zlatý klas (20 g) zmiešame s vodou a zamiešame do zmesi. Odstavíme zo sporáka a vmiešame strúhanku.
4. Vykysnuté cesto rozdelíme na 4 rovnaké diely a z každého dielu vyváľame obdĺžnik s hrúbkou asi 5 mm. Na dva obdĺžniky cesta nanesieme makovú náplň a na ďalšie dva nanesieme jablkovú náplň, zarolujeme a upletieme pletenku zo 4 prameňov. Pletenku položíme na vymastený plech na pečenie a necháme ešte asi polhodinu kysnúť na teplom mieste. Potrieme rozšľahaným vajcom. Plech vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra:	170 °C
Teplovzdušná rúra:	150 °C
Plynová rúra:	stupeň 2
Doba pečenia:	**asi 40 minút**

5. Ešte teplú pletenku zľahka poprášíme práškovým cukrom.

Veľkonočná vaječná tlačenka

Prípravy: asi 20 minút, tuhnutie: asi 3 hodiny, najlepšie cez noc

PRÍSADY:
Na zmes: 1 sterilizovaná zelenina v sladkokyslom náleve (napr. Moravanka hmotnost 330 g), 3 zarovnané PL Želatíny v prášku Dr.Oetker alebo 3 plátky Želatíny v plátkoch Dr.Oetker, 75 ml nálevu po odkvapkaní zeleniny, 4 natvrdo uvarené vajcia, 1 menšia cibuľa, 250 ml tatárskej omáčky, 1 zarovnaná KL soli, 1/2 KL čierneho korenia, 1 PL octu
Ešte potrebujeme: formu na biskupský chlebíček, potravinársku fóliu, sitko

Príprava:

1. Na prípravu necháme na sitku dobre odkvapkať zeleninu. Želatínu necháme podľa návodu na obale napučať v 75 ml nálevu zo zeleniny. Zeleninu spolu s vajcami a cibuľou nakrájame na veľmi malé kúsky. Zmiešame s tatárskou omáčkou, osolíme a okoreníme. Pridáme napučanú želatínu a dochutíme octom.
2. Tekutú zmes nalejeme do formy vyloženej potravinárskou fóliou a necháme v chladničke minimálne 3 hodiny najlepšie cez noc, stuhnúť.
3. Stuhnutú tlačenku vyklopíme, stiahneme fóliu a krájame, podávame s čerstvým chlebom alebo pečivom.

NOVINKA

Oblátkové kvetiny pristanú každému dezertu

O chvíľu je tu Veľká noc a s ňou aj množstvo koláčov a sladkých dobrôt na vašom stole. Tento rok navyše môžete klasické sviatočné dobroty ozvláštniť niečím novým a netradičným. Vďaka novinke z radu dekorácií Dr. Oetker Kvetiny oblátkové dokáže každá gazdinka pripraviť vlastné, atraktívne dekorované dezerty. Kvetiny oblátkové v praktickom balení dodajú zákuskom a tortám svieži jarný vzhľad, ktorému neodolajú ani najkritickejší jedáci. Jedno balenie obsahuje 5 bielych a 5 ružových kvietkov, doplnených o 10 zelených lístkov. Vďaka praktickým tipom na obale a jednoduchej manipulácii zvládnete prácu s dekoráciami aj keď s pečením len začínate. Kvetiny sú vyrobené z jemných oblátok a ich delikátna chuť sa hodí každému dezertu.

Jarné recepty

Bačovská šalátová misa

Okrúhly biely chlieb – 1 kg, 300 g čerstvého kozieho syra, 1 viazanička jemných zelených šparglí, 4 vetvičky čerstvého tymianu, 2 dl Oliolu, 2 lyžice octu, 24 čiernych olív, štipka soli, mleté čierne korenie

Špargle očistíme, umyjeme, odrežeme koncové časti od mladých zelených vrcholkov a nakrájame na menšie kúsky. Špargle uvaríme v slanej vode – 4 minúty nakrájané časti, 2 minúty vrcholky. Uvarené schladíme v studenej vode a dáme odkvapkať.

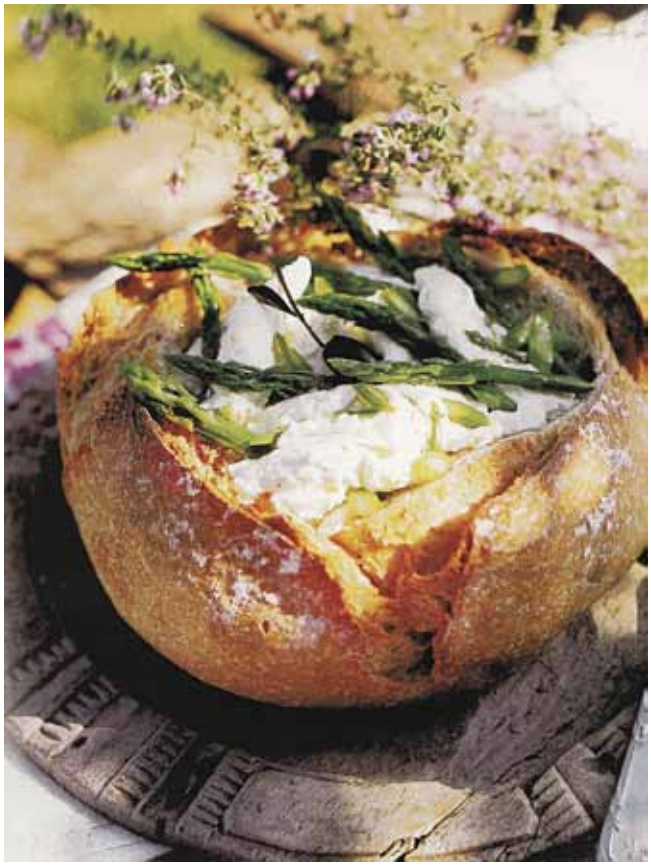
Z chleba odkrojíme vrchnú časť, striedku vyberieme. Olivy vykôstkujeme a nadrobno nakrájame. V miske vymiešame syr s olivami, kúskami špargle, tymianom a 1,5 dl oleja. Zmes osolíme a okoreníme a naplníme ním chlieb. Vrcholky šparglí osušíme, pokvapkáme zvyšným olejom a uložíme na krém. Pokvapkáme balzamovým octom, prípadne ozdobíme celými olivami.

Bravčové filé v bylinkovom plášti

600 g bravčového filé, čerstvo pomleté čierne korenie, soľ, 1 šálka listov bazalky, 30 g orieškov kešu, 20 g parmezánu, 4 lyžice oleja Oliol, 1 strúčik cesnaku
Okrem toho: 500 g rajčiakov, 300 g cukiet, 1 menší pór, 2 lyžičky rozmarínových ihličiek

Mäso opláchneme pod tečúcou vodou a osušíme. Lístky bazalky umyjeme a osušíme. Oriešky kešu, parmezán, bazalku, očistený strúčik cesnaku a olej rozmixujeme. Rajčiaky umyjeme, namočíme do vriacej vody, ošúpeme a nakrájame na štvrťky. Cukety umyjeme, očistíme a pozdĺžne rozpolíme. Potom ich šikmo nakrájame na kúsky. Pór očistíme, umyjeme a nakrájame na kolieska.

Bravčové filé okoreníme a dohladka potrieme bazalkovou zmesou. Polovicu očistenej a nakrájanej zeleniny dáme do hlineného pekáča, mierne posolíme a okoreníme a na ňu položíme bravčové filé. Zvyšnú pripravenú zeleninu navrstvíme okolo mäsa a posypeme rozmarínom. Pokrývku hlinenej nádoby opláchneme v studenej vode, dáme na nádobu a vložíme do studenej rúry na druhú koľajničku. Zapneme rúru na 220 stupňov a pečieme asi 35 minút. Potom dáme pokrývku z nádoby preč a pečieme ešte ďalších 10 minút. Pred podávaním môžeme posypať orieškami kešu a strúhaným parmezánom. K tejto pochúťke chutia opekané zemiaky posypané rozmarínom.



Jahňacie rebierka

12 haňacích rebierok, 6 lyžíc strúhanky, 100 g strúhaného parmezánu, 1–2 vajcia, Fritol, soľ, mleté čierne korenie
Rizoto: 350 g ryže, 1 zväzok špargle, 2 cibuľky, 60 g Palmy, 50 g strúhaného parmezánu, 1 l hydinového bujónu, soľ, mleté čierne korenie

Rebierka osolíme a okoreníme z oboch strán a obalíme ich v rozšľahanom vajci a v strúhanke pomiešanej s parmezánom. Takto upravené ich odložíme do chladničky. Špargľu nakrájame: odrežme vršky a prekrojíme ich na polovice, stonky na jemné kolieska. Pokrájanú špargľu povaríme v slanej vode 5 minút a potom necháme odkvapkať.

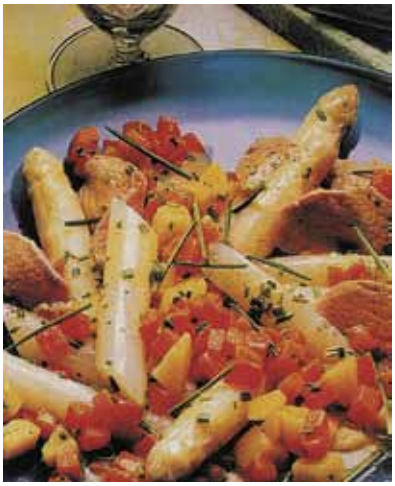
Vo väčšej nádobe rozpustíme 40 g masla, speníme na ňom nadrobno nakrájanú cibuľku, pridáme opláchnutú a odkvapkanú ryžu a pražíme 3 minúty. Zalejeme naberačkou bujónu a miešame, kým ryža absorbuje všetku tekutinu. Potom vlejeme ďalšiu naberačku bujónu a už nemiešame, varíme 20 minút a občas pridávame bujón podľa potreby. Odtiahneme z ohňa, vmiešame podusenú špargľu, zvyšné maslo a strúhaný parmezán, osolíme, okoreníme, prikryjeme a uložíme na teplom mieste.

Na oleji dozlatista vyprážame jahňacie rebierka z každej strany 3 až 4 minúty. Podávame so špargľovým rizotom.

Kukuričný šalát

2 konzervy lahôdkovej kukurice, 1 viazanička pažítky, 200 g rajčiakov, 1 lyžica mladého bôbu, 1 lyžica hrášku, 50 g cukrového hrachu, 50 g mladej zelenej fazuľky, 3 lyžice oleja Oliol, 2 lyžice posekanej petržlenovej vňate, 1 lyžica mäty piepornej, 1 lyžica posekanej petržlenovej vňate, 1 lyžica nakrájaného koriandra, 1 červená cibuľa, soľ, čierne korenie, 2 lyžice citrónovej šťavy

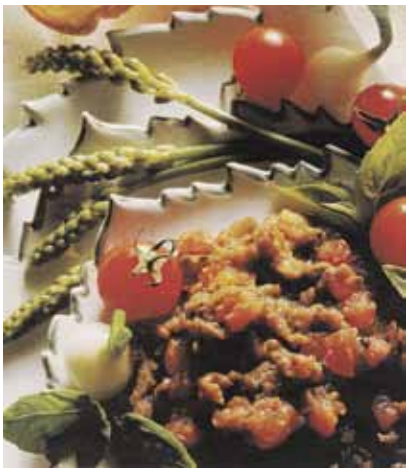
Do šalátovej misy dáme nadrobno posekanú pažítku, nakrájané rajčiaky, petržlenovú vňať, citrónovú šťavu, olej a bylinky. Pomiešame a necháme postáť v chlade. Zelenú fazuľku a cukrový hrach nakrájame na kúsky a asi 5 minút povaríme v osolenej vode spolu s hráškom a bôbom. Scedíme a vychladnutú zmes vložíme do šalátovej misy. Potom pridáme scedenú lahôdkovú kukuricu, premiešame a ozdobíme červenou cibuľou nakrájanou na tenké kolieska. Šalát podávame schladený.



Špargľový šalát s bravčovým filé

250 g bravčového filé, ku každej porcii 300 g nových zemiakov a mrkvy, soľ, 1,5 kg špargle, štipka cukru, 10 g Ságy vita, viazanička pažítky
Marináda: 6 lyžíc bieleho vínneho octu, 2 lyžice sherry, 1 dl slepačieho vývaru, soľ, mleté čierne korenie, cukor, 1/8 l Raciolu

Pripravené bravčové filé zabalíme do fólie a dáme na 30 minút do mrazničky. Zemiaky a mrkvu nakrájame na kúsky a 5 minút povaríme v slanej vode. Všetky prísady na marinádu zmiešame. Zeleninu vyberieme z vriacej vody, necháme odkvapkať a vložíme do marinády. Špargľu umyjeme, olúpeme, drevnaté konce odrežeme a zvyšok nakrájame priečne asi na 6 cm dlhé kúsky. Zvaríme soľ, štipku cukru a maslo. Pridáme špargľu a necháme vrieť asi 10 minút. Bravčové mäso nakrájame na tenučké rezy. Vodu, v ktorej sme varili zeleninu, uvedieme do varu, vložíme do nej mäso a necháme vrieť asi minútu. Mäso vyberieme a odkvapkané ho pridáme k marinovanej zelenine. Spolu varíme ešte 10 minút. Pažítku umyjeme, osušíme a nakrájame. Odkvapkanú špargľu pridáme k zelenine a mäsu, posypeme pažítkou a podávame.



Baklažánový kaviár

4 menšie baklažány, 3 rajčiaky, 1 strúčik cesnaku, 1 cibuľa, 2 dl oleja Raciol, 150 g čiernych olív, ½ bagety, soľ

Zľahka osolené, olejom pokvapkané baklažány ugrilujeme, potom ich olúpeme a dužinu pomelieme na mäsovom mlynčeku. Rajčiaky ošúpeme, zbavíme zrniečok a dužinu nakrájame na malé kocky. Na panvici speníme na 2 lyžiciach oleja najemno posekanú cibuľu, pridáme nakrájané rajčiaky a podusíme asi 10 minút na miernom ohni. V šalátovej mise vidličkou pomiešame pripravené pyré z baklažánov, rajčiakovo-cibuľovú zmes a posekané olivy. Počas miešania postupne pridávame zvyšný olej. Do servírovania uložíme na chladnom mieste. Podávame s hriankami.

V opojení jarných kvetov

Tohtoročná jar má byť radostná a plná života. Snáď práve preto sú najobľúbenejšími farbami objavujúcimi sa v jarných kyticiach a aranžmánoch červená, jasne modrá, sýto fialová a matne ružová. Tulipány, iskierniky, veternice, kosatce, gerbery a zornice sa tak často kombinujú v malých kytičkách, tesne uviazaných kyticiach dozdobených kockovanou látkou alebo stužkou. Aranžmány a kytice sa stávajú akoby vyšívanými vzormi.

Vázy majú akýkoľvek tvar. Niektoré majú široké „bruško“ a rozširujúci sa okraj, iné sú útle a štylizované. Kytice v nich vyzerajú, akoby boli naaranžované dosť náhodne a veľkosť kytice niekedy vôbec nie je v súlade s veľkosťou vázy. Aj pri kyticiach a aranžmánoch sa tvar zdá byť podriadený efektu použitých farieb.

Krása rezaných kvetov je bohužiaľ len dočasná, aby sme sa z nej mohli radovať čo najdlhšie, je nutné kvetom poskytnúť potrebnú starostlivosť. Je im nutné okamžite, ešte pred tým, ako ich naaranžujeme do vázy, šikmo zrezať stonky (zhruba o 2 cm), čím zväčšíme plochu sania. Stonky je vhodné odrezávať ostrým nožíkom pod vodou, aby sa do nich nedostal vzduch. Nožnice sú na tento účel celkom nevhodné, pretože konce stoniek rozdrtia a tak narušia bunky vodivých pletív – kvet nemôže nasávať vodu.

MALÝ TIP

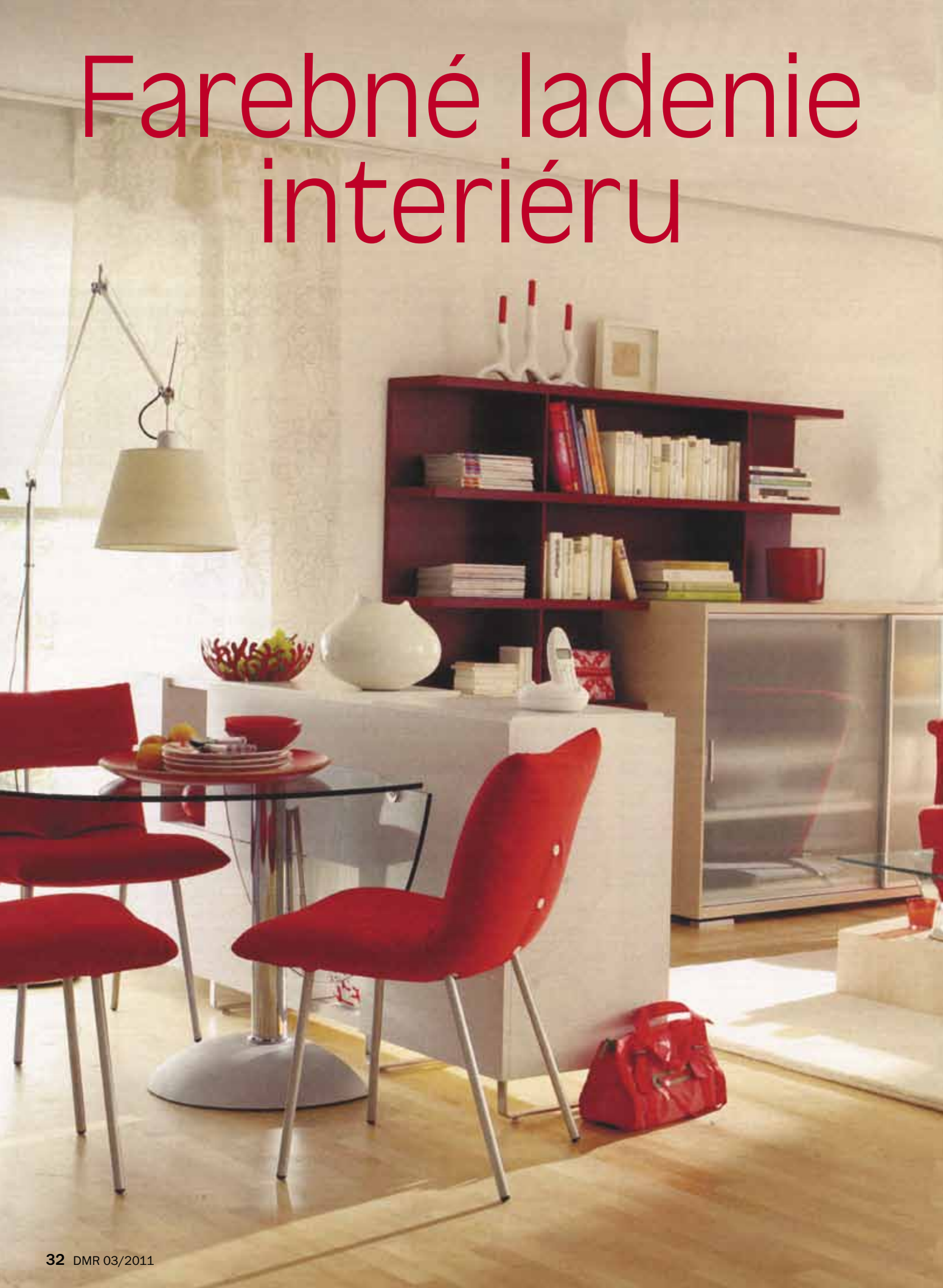
- Tulipány, prv než ich naaranžujeme do vázy, je dobré nechať dostatočne napiť čistej vody, ak sú ešte zabalené.
- Tulipány, ktoré sú už osadené vo váze je lepšie znova nepreskupovať – aranžmán by sa celkom rozpadol.
- Vädnúce tulipány môžeme oživiť tým, že ich opäť zrežeme, zabalíme do plastovej fólie alebo papiera a necháme niekoľko hodín ponorené vo vode.

Tiež je potrebné odrezať zo stonky zbytočné listy (asi do 1/3 stonky). Prebytočné listy totiž zväčšujú plochu odparovania a znižujú tak životnosť kvetov, nehľadiac na to, že keď listy opadajú do vody, zahnívajú a kazia ju. Takto pripravené kvety už môžeme dať do dobre umytej vázy naplnenej odstátou vodou. Ak chceme, aby kytica vydržala čo najdlhšie, je možné pridať do nej ešte výživu pre rezané kvety (je nutné dodržať správne dávkovanie). S vodou nemusíme šetriť, pretože rezané kvety obvykle vyžadujú veľa vody. Výnimkou sú gerbery, ktorým postačí voda vo výške jednej tretiny stonky. V nasledujúcich dňoch je potrebné vodu vo váze pravidelne vymieňať a každé 3–4 dni stonky znovu zrezať.

Čo nerobí rezaným kvetom dobre

Rezaným kvetom nerobí dobre prudké slnko a prievan. Nevyhovuje im spoločnosť ovocia, pretože pri dozrievaní vylučuje etylén na ktorý, rovnako ako na svietiplyn, sú rezané kvety citlivé. Dokonca ani rôzne druhy kvetov nemôžu byť spolu v jednej váze. Napríklad ruže sú pre iné kvety jedovaté, pretože vylučujú do vody produkty látkovej výmeny.

Farebné ladenie interiéru



Ak chceme farebne zladiť interiér, najprv si odpovedzme na otázku, o akú izbu ide a aké činnosti v nej vykonávame. V prípade obývačky už z jej názvu vyplýva, že v nej prevládajú denné aktivity. V obývačke môžeme relaxovať s knihou, počúvať hudbu, sledovať televíziu, prijímame v nej návštevy, hráme sa s deťmi. Možno je to i naša večerná či dokonca celodenná pracovňa. Z funkcie a využitia obývačky by mala vychádzať aj jej farebnosť.

Z psychologického hľadiska napríklad žltá podporuje komunikatívnosť, oranžová hravosť, veselosť a pohodu. To sú ideálne odtiene pre obývacie miestnosti. No ak obývačka slúži viacerým rôznym účelom, nechajme steny biele a farebnosť jej dajme zariadením a doplnkami, čím farebne podporíme, prípadne rozlíšime jednotlivé funkčné zóny. Ak v obývačke hlavne relaxujeme, môže byť ladená do zelených odtieňov, resp. do modrej, tá je však vhodnejšia do pracovní a priestorov, kde sa kladie dôraz na čistotu (kúpelňa, chodba).

Prichádza sezóna **alergikov**

Alergológ MUDr. Peter Pružinec, CSc. má mnoho praktických skúseností s liečbou alergie. V období tzv. sezóny pre alergikov vám určite budú užitočné jeho informácie a rady.

Pri prvom jarnom oteplení sa stretávame s najvýznamnejšími alergénmi vonkajšieho prostredia. Patria k nim hlavne pele drevín – jelše, liesky, brezy a hrabu, najväčšia koncentrácia ktorých je v ovzduší v období teplých dní od februára do mája. V nasledujúcich mesiacoch (koniec mája – júl) sú hlavnými vonkajšími alergénmi pele pastvinových tráv a obilnín – timotejka, raž a mnoho ďalších, ktorých alergénová štruktúra je veľmi podobná. August, september a október sú obdobím ďalších bylín a burín: palina, ambrózia, žihľava.

Uvádzate samé nenápadné rastliny. A čo púpavy, ktorých je na jar plno, na tie nie je alergia?

Na peľ púpav môže byť alergia, ale nie je taká častá. Väčšina krásnych kvetov s farebným okvetím má ťažké peľové zrná a rozmnožuje sa hlavne pomocou hmyzu. Preto sú také nápadné – aby si ich hmyz všimol. Samozrejme, že si ich všimneme aj my. Nevšimneme si však, že je okolo nich veľa kvitnúcich tráv. Práve trávy a obiloviny majú peľové zrnká menšie a ľahké, roznášané vzduchom a tak sa stávajú najčastejšími alergénmi.

V domácnosti žiadne trávy nepestujeme a napriek tomu majú alergici občas problémy aj doma.

Problém je v tom, že pele, ktoré sa voľne vznášajú vo vzduchu, sa môžu ľahko dostať do nášho domáceho prostredia. Stačí k tomu otvorené okno, zvlášť ak je vonku teplo a fúka vietor. Pele sa potom s prúdiacim vzduchom dostávajú do našich príbytkov, tam sa udržiavajú v záclonách, kobercoch, poduškách, prikrývkach, čalunenom nábytku. Môžeme si ich priniesť do domáceho prostredia aj sami – vo vlasoch, na oblečení... Pri dodržiavaní určitých zásad však môžeme udržať domáce prostredie s veľmi nízkou koncentráciou vonkajších alergénov.

Niekoľko stručných zásad na ochranu pred alergickou reakciou

1 Pravidelne používame základné protialergické lieky ma zníženie intenzity alergického zápalu. Jedná sa o antihistaminiká a ďalšie liekové skupiny vo forme tabliet alebo očných kvapiek či spreja do nosa, ktoré podávame preventívne pred pobytom vonku, alebo hneď pri najmenšom náznaku rozvoja alergických príznakov. V ich aplikácií pokračujeme pravidelne v priebehu celej alergickej sezóny a vysadzujme ich iba v prípade, ako niekoľko po sebe nasledujúcich dní nemáme žiadne alergické problémy. Sú to lieky, ktoré môže bežne predpísať každý praktický lekár pre deti aj dospelých, niektoré sú voľne predajné v lekárňach. Netreba čakať na špeciálne alergologické vyšetrenie a predpis špecialistu.

2 Vyhýbame sa priamemu kontaktu s veľkou koncentráciou peľu /kosenie trávnika, bicyklovania okolo kvitnúcich lúk a polí s obilím a podobne) v suchom a veternom počasí.

3 Na zvýšenie účinku týchto základných antialergických liekov a na naše výraznejšie zníženie alergických príznakov je vhodné použiť ochranné pomôcky. Napr. nikdy nesmieme zabudnúť na ochranné slnečné okuliare pri veternom počasí, hlavne pri rýchlom pohybe (beh, bicyklovanie), na zabránenie priamemu dopadaniu alergických a dráždivých častíc na sliznicu očnej spojivky. Na ochranu nosnej sliznice môžeme použiť bariérový ochranný krém proti peľom, ktorý preventívne chráni nosnú sliznicu pred pôsobením alergénov a dráždivých látok z okolitého vzduchu. Je veľmi dôležité naniesť ho do nosa skôr, než pôjdeme von, alebo keď očakávame kontakt s alergénmi, dráždivými predmetmi (domáce upratovanie, práca v záhradke, prechádzka v prírode, jazda ba bicykli a podobne.)

4 Umývame si tvár a vlasy pretierame vlhkými rukami, ktoré si potom opláchneme, prezlečieme sa do domáceho oblečenia. Robíme kedykoľvek, keď prídeme domov, aj keď sme zdanlivo neboli v kontakte s alergénmi.

5 Vetráme krátko a intenzívne v čase, kedy je vo vonkajšom ovzduší minimum peľových zrniek. V ranných hodinách, pri bezvetrí, pri daždi alebo po ňom.

pripravila mis

Zastavte alergiu celoročnou liečbou

Neexistuje žena, ktorá by nepriala svojmu dieťaťu len to najlepšie. Ste mamička – alergička a rozmýšľate či a ako môže choroba ohroziť vaše dieťa? Správne, jar je pred dverami a s ňom prichádzajú problémy alergikov. Čo je to alergia a ako sa pred ňou chrániť? Čo spôsobuje? Aká by mala byť prevencia pred narodením vášho dieťaťa? Ako by ste ho mali chrániť po narodení?

Čo je alergia

Vo všeobecnosti za alergiu považujeme neprimeranú reakciu organizmu na látky, s ktorými sa väčšina z nás stretáva bežne v prostredí. Pre alergiou postihnutý organizmus sú tieto látky – alergény nebezpečné. Rozlišujeme nadmerné, prehnané reakcie precitlivenosti (hypesenzitivity) a reakcie normálne, pri ktorých si organizmus vytvára imunitu. Neexistuje jedna alergická reakcia a rovnako nemá jednu podobu. Alergické reakcie sa objavujú náhle, v rôznych podobách, s rôznou intenzitou a na rôznych miestach tela a orgánoch. Medzi alergie napríklad patrí alergická nádcha, alergická astma, alergie na potraviny, anafylaktický šok, ekzém a kožný výsev (výsev kožných vyrážok) po alergickej reakcii. Európska federácia združení pacientov s alergiou a chorobou dýchacích ciest predpokladá, že určitou formou alergie trpí vyše 80 miliónov Európanov. Navyše, pacienti často netrpia len jedným typom alergie. K problémom s alergickou nádchou sa pridávajú napríklad alergické reakcie na potraviny, astma či ekzém.

Celoročná prevencia

Ak trpíte alergiou, mali by ste začať čím skôr s ňou bojovať. Najúčinnejším spôsobom je celoročná kontinuálna liečba, ktorá vám pomôže s alergiou žiť. Liekom sa nevyhnete, pri kožných vyrážkach, alergických opuchoch, alergickej nádche a zápale spojiviek sa používajú antihistaminiká. V minulosti tieto lieky prinášali veľa vedľajších účinkov, napríklad malátnosť, ospalosť či zníženú koncentráciu. Teraz však existujú lieky novej generácie obsahujúce účinnú látku levocetirizín, ktoré v predpísanej dávke neuspávajú, nezaťažujú pečeň a pôsobia protizápalovo. Užívať ich je potrebné na sezónne aj nesezónne druhy alergií. Ak ste mamička – alergička, mali by ste robiť všetko pre to, aby sa vaše dieťa nemuselo touto chorobou trápiť. Nezabúdajte na pravidelné návštevy lekára a celoročnú liečbu. Aby ste vylúčili riziko alergie u vášho potomka, mali by ste prestať fajčiť a vyhýbať sa zafajčeným priestorom. Rovnako by ste mali obmedziť kontakt s domácim zvieraťom.

Čo po narodení?

Čo najdlhšie dojčite. Dojčenie zabezpečí vášmu potomkovi najlepší vstup do života. Materské mlieko je výbornou výživou, dieťatko ho ľahko strávi, navyše, ho chráni proti infekciám. Dojčenie zároveň pomáha prehĺbiť citovú väzbu medzi matkou a dieťatkom, chráni zdravie mamičky a napomáha oddialiť ďalšiu graviditu. Nezabúdajte, že zdravotný stav vás i dieťatka ovplyvňuje aj spôsob výživy, ktorý uplatňujete. Najmä tehotné ženy by mali dbať na správy výber potravín a režim stravovania. Po pôrode je dôležité nevystavovať dieťatko prehnanej hygiene. Jeho organizmus si totiž tvorí imunitu a neskôr sa u neho odolnosť voči alergénom prejaví. Dieťatko pozorujte a ak zistíte akýkoľvek alergický prejav, navštívte lekára. Včasná kontrola pomôže identifikovať príčinu choroby a alergén, ktorý alergickú reakciu vyvoláva. Nepodceňujte rady lekára, neliečená alergia môže prerásť až do astmy, ktorej liečba je oveľa ťažšia. Ak sa u vášho dieťaťa potvrdí alergia, naučte ho v rannom veku s touto chorobou žiť. Predídete totiž zbytočným problémom, reakciám i pocitom, ktoré u neho bude alergia v ďalších rokoch života vyvolávať.

Je dôležité:

- **Dojčiť dieťa čo najdlhšie.**
- **Prvý rok života vylúčiť zo stravy dieťatka kravské mlieko a vajcia.**
- **Pri kúpaní nepoužívať parfémované mydlá.**
- **V detskej izbe vytvoriť bezprašné prostredie.**
- **Pravidelne izbu a postieľku vetrať.**
- **Vyhýbať sa domácim zvieratám (psy, mačky).**
- **Nefajčiť v prítomnosti detí alebo radšej nefajčiť vôbec!**
- **Usilovať sa, aby dieťa neprichádzalo do častého kontaktu s peľom.**
- **Radiť sa s lekármi, nie so susedami z okolia.**
- **Alergiu liečiť celoročne**

V novembri minulého roku bola v Európskom parlamente prijatá alergia medzi závažné ochorenia. Aj tento fakt vypovedá o tom, že počet alergií stále narastá a venuje sa im veľká pozornosť. Pacienti i lekári si uvedomujú, že symptómy alergií sú stále závažnejšie. Liečba by preto mala byť ordinovaná lekárom a kontinuálna – tá z dlhodobého hľadiska prináša lepšie výsledky. Aj správy a poznatky odborníkov z Veľkej Británie potvrdzujú, že dnešným alergiám by sa mala venovať náležitá pozornosť a poukazujú na súvislosť medzi zmenami životného prostredia a zhoršovaním alergických symptómov.

OTESTUJTE SA S NAMI

VŽDY ZOSTÁVATE SAMI SEBOU?

Zostať vždy sám sebou nie je ľahké. Odmietnuť, keď všetci súhlasia, riadiť sa vlastný citmi, svedomím, vlastným rozumom – na to niekedy treba dávku odvahy, niekedy dokonca nepriateľstvo a to môže človeku na dlhý čas vziať chuť zachovať si svoju individualitu. Do akej miery dokážete odolávať podobným nástrahám, vám ukáže nasledujúci test.

1. Aký druh práce uprednostňujete:
a) Prácu v tíme 9
b) Samostatnú prácu, najlepšie bez dohľadu nejakého vedúceho 2
c) Keby som si mohol vybrať, najradšej by som vôbec nepracoval 0

2. Ste ľahostajný k dianiu okolo seba?
a) V podstate ma dianie okolo nezaujíma 0
b) Niekedy ma niečo zaujme, aj to sa však len zbytočne rozčúlim 4
c) Dianie okolo sledujem s aktívnou účasťou 7

3. Hnevá vás, ak vám niekto niečo vyčíta?
a) Nie, skôr ma to upokojuje 0
b) Viem zniesť výčitky, ak je na nich niečo pravdy 4
c) Áno, výčitky ma vedia nahnevať 6

4. Používate vo svojom slovnom prejave ironiu?
a) Áno, osviežuje to rozhovor 1
b) Nie, nechcem ňou niekoho raniť 8
c) Len vtedy, ak sa rozprávam s niekým, o kom viem, že ju znesie 5

5. Máte rád stereotyp?
a) Priam ho neznášam 1
b) Áno, pôsobí na mňa upokojujúco keď viem, čo kedy môžem očakávať 10
c) Raz za čas je dobré vymaniť sa zo stereotypu, lebo keď trvá dlho, je únavný 5

6. Rád na seba upozorňujete?
a) Áno, želal by som si byť zaujímavou osobnosťou 0
b) Nie, nemám rád, keď si ma všímajú 5
c) Občas človeku dobre padne trochu na seba upozorniť 3

7. Koľkokrát ste už menili zamestnanie?
a) Viackrát 0
b) Dva–trikrát 4
c) Vôbec, maximálne raz 8

8. Túžite po vedúcom poste?
a) Nie, také vedúce funkcie ma nelákajú 2
b) Občas, najmä kvôli vyššiemu platu 6
c) Áno, robím všetko pre to, aby som sa raz dostal vyššie 9

9. Máte veľa priateľov?
a) Ani nie 0
b) Neviem, ale stačia mi 5
c) Áno, až priveľmi 7

10. Boli ste v detstve niekedy predsedom triedy?
a) Áno, často 1
b) Párkrát 6
c) Nie, nikdy 7

11. Máte rád poéziu
a) Áno, uprednostňujem ju pred inými literárnymi druhmi 0
b) Nie, poézia mi nič nehovorí 8
c) Dobrá poézia nie je zlá, ale viac sa pobavím pri iných druhoch umenia 4

VYHODNOTENIE

5–30 bodov
Ste samým sebou vždy a za každých okolností. V presadzovaní vlastnej osobnosti niekedy nepoznáte hranice taktu, slušnosti a dobrého vkusu. To ani nie je prejav silnej individuality, to je obyčajné sebectvo. Snažíte sa ho skryť pod pláštikom svojského charakteru, ktorý si vyžaduje rešpekt ostatných. Ten si však takto nezískate. Naopak, môžete očakávať, že vás okolie bude ignorovať, ak sa k vám nebude správať vyslovene nepriateľsky.

31–58 bodov
Ste svojská osobnosť, ktorá si ničoho od nikoho nenechá hovoriť. Zostávate sám sebou, čo vám však zároveň nebráni brať ohľad aj na názory iných. Nemienite sa s nimi riadiť, ste však ochotný si ich vypočuť. Nerobíte iným to, čo nechcete, aby robili iní vám. Vaša individualita je ohľaduplná, neprekračuje únosnú mieru a práve preto je väčšinou všetkým vo vašom okolí bez väčších problémov rešpektovaná.

59–84 bodov
Zachovať si svoj vlastný ráz, to vám zväčša robí problémy. Radšej sa podriaďujete všeobecne platným pravidlám. Cítite sa istejšie, keď máte pocit, že so svojim názormi nezostávate sám. Boli by ste nešťastný, kedy ste stáli niekde bokom od spoločnosti, preto sa radšej prispôsobíte. Bez ťažkostí sa podrobujete daným názorovým trendom. Napodobňujete svoje vzory, kopírujete správanie známych osobností. Pocit sebaistoty, ktorý takto získavate, je pre vás dôležitejší, než byť sám sebou.

Horoskop na marec

Baran 21. 3. – 20. 4.

V priebehu nasledujúcich niekoľkých dní podrobíte analýze svoje profesijné postoje a postupy. Budete k sebe možno až priveľmi kritickí, ale len tak vyriešite v zamestnaní nahromadené problémy a budete sa môcť pohnúť ďalej. Aj napriek tomu, že ste spokojní so svojím ľúbostným a citovým životom, nedávate to na sebe poznať a na svoje okolie pôsobíte veľmi konzervatívne a neprístupne – trochu sa uvoľnite.

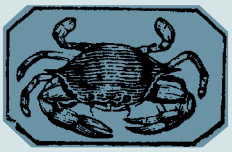
Býk 21. 4. – 21. 5.

Okrem dôležitých povinností, ktorým sa bežne venujete, aby ste v najbližších dňoch nemali zabúdať na seba a svojich najbližších. V blízkej budúcnosti totiž nebudete oplývať optimizmom a z miery vás vyvedie aj ten najmenší problém. Na dôvažok vám a vášmu vzťahu neprospeje ani prípadná žiarlivosť či podozrievanie partnera, ktorý sa cíti tak trochu zaskočený a zanedbávaný, pretože dávate prednosť práci.

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

V najbližšom čase si zachováte svoj vnútorný pokoj, ktorý dokážete preniesť aj na ľudí vo svojom okolí. V prejavoch k svojim najbližším budete veľmi citliví a pozorní, dokážete sa totiž veľmi dobre vcítiť do pocitov iných. Aj napriek pracovným povinnostiam nezanedbávajte svojich priateľov, navštívte ich, možno sa s vami už dlhšie potrebujú porozprávať, len nevedia ako začať.

Rak 22. 6. – 22. 7.



V nasledujúcich dňoch budete mať veľmi melancholickú až depresívnu náladu, ktorú prenesiete aj na svojich najbližších. A navyše sa vo vašom správaní prejaví aj pomerne silná miera neústupčivosti a tvrdohlavosti. Snažte sa vedome a programovo nepodliehať svojim stavom a naučte sa byť tolerantní a ústretoví. Ak budete hľadať oporu u svojho partnera, určite sa vám to podarí.

Lev 23. 7. – 23. 8.

V nasledujúcom období sa budete cítiť plní energie. Pomoc človeku, ktorý vás o ňu požiadal a potrebuje vás, sa pre vás stane otázkou cti. V každom prípade však rozložte svoje sily rovnomerne, pretože aj keď vám srdce velí pomáhať, telo sa pravdepodobne cíti inak. Radšej niekomu vyhovte len čiastočne, ale zostaňte v harmónii sami so sebou.

Panna 24. 8. – 23. 9.

Šťastena stojí stále na vašej strane, preto využite jej náklonnosť. V najbližšom období vás spočiatku ovládne hravosť a tvorivosť, čo sa prejaví najmä v ľúbostnom živote. Potom vás čaká aj ťažké rozhodnutie a problémy v majetkoprávnych sporoch. Ale keďže je pre vás dôležitý rozumový pohľad na problém a dôkladná analýza, budete sa snažiť všetko čo najskôr vyriešiť k spokojnosti oboch strán.

Váhy 24. 9. – 23. 10.

Sebadôvera a vitalita, ktoré sú vám vlastné, sa v najbližšom čase ešte viac posilnia. Nastáva pre vás obdobie, v ktorom si ujasníte myšlienky a aj to, čo vlastne od života očakávate. Aj keď si ako zvyčajne budete tvrdošijne presadzovať to „svoje“, možno vás prekvapí, že na niektoré problémy, ktoré vás trápili, úplne zmeníte názor a budete sa správať ústretovo.

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Čaká vás priaznivé obdobie na vyriešenie záležitostí týkajúcich sa vášho nehnuteľného majetku. Disponujete nezanedbateľnou dávkou kreatívneho myslenia, vďaka ktorému by ste mohli dosiahnuť úspech v akejkoľvek činnosti, do ktorej sa pustíte. O zdravie sa musíte obávať iba v tom prípade, ak svoje telo trestuhodne preťažujete a zanedbávate.

Strelec 23. 11. – 21. 12.

Najbližšie obdobie sa bude niesť v znamení nových možností a ciest vedúcich k zaslúženému úspechu. Aj napriek tomu, že si na svoje plecia naložíte priveľa povinností, vďaka vášmu elánu a aktivite sa vám ich všetky podarí splniť. Nezabúdajte však, že práve táto aktivita môže niekedy vašim najbližším ísť poriadne na nervy – nechajte ich vydýchnuť.

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Najväčšiu pozornosť v nasledujúcich dňoch venujte vzťahom – ľúbostným, ale aj priateľským a pracovným. Všetko budete intenzívne prežívať, čo, žiaľ, môže priniesť aj pocity sklamania. O problémoch, ktoré vás trápia, by ste mali hovoriť a v žiadnom prípade si ich nenechávať pre seba, inak vám hrozí, že ich nevyriešite a navyše zatrpknete.

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Aj keď vás problémy v poslednom čase neopúšťajú, vaša kreativita a spontánnosť vám na poslednú chvíľu pomôžu vždy nájsť správne východisko. Opatrnejší by ste však mali byť v citovej oblasti, máte totiž sklon si svoj proťajšok idealizovať a vytriezvenie vám môže priniesť len rozčarovanie. Koncom týždňa zažijete vítanú zmenu alebo prekvapenie.

Ryby 20. 2 – 20. 3.

V nasledujúcich dňoch pravdepodobne skontrolujete svoje účty, vyrovnáte dlhy a budete veľmi intenzívne zvažovať možné investície. Ak si necháte poradiť, určite neprerobíte. Neskôr svoju pozornosť obrátite na problémy v zamestnaní, kde doteraz čakali na váš názor a rozhodnutie. Počítajte so zvýšenou únavou a vyčerpaním, preto dbajte viac na svoje zdravie.

Domáce recepty pre **zdravé vlasy**

Ľudia bez rozdielu pohlavia už odpradávna dbali o svoj účes. Po celé stáročia prechádzala starostlivosť o vlasy mnohými premenami – mať zdravé a krásne vlasy si vyžaduje určité vedomosti, aby sme im vedeli dodať, čo potrebujú.

O vlasoch v skratke

Vlas je mŕtve zrohovatené tkanivo, uložené v koži vo vlasovom vačku – folikule. Jeho základnou zložkou je keratín – proteín, ktorý umožňuje jeho pevnosť, pohyb, krásu a lesk. Preto je proteín, obsiahnutý v našej strave, tak veľmi dôležitý nielen pre vlasy, ale aj zdravú pleť.

Vlas je zložený z troch vrstiev:
kutikula - vrstva, ktorú vidíme, chráni pred vonkajšími vplyvmi prostedia, šupinatého vzhľadu-čím je ich viac vidno, tým je vlas pevnejší, zabraňuje nadmernému vstrebávaniu vlhkosti)
kortex - stredná najhrubšia vrstva, umožňuje pevnosť a pružnosť vlasu, obsahuje proteíny a vodu, spôsobuje pigmentáciu vlasu
medula - prispieva k lesku

Silný, pevný vlas je zložený zo všetkých troch vrstiev. Ak je tenký a krehký, je zložený len s kutikulových a kortexových buniek. Priemerne sa uvádza, že vlas narastie asi o 1 mm za 3 dni a asi 10-20 cm za 1 rok, pričom v lete rastú vlasy rýchlejšie. Životnosť vlasu je 2-5 rokov, za deň nám priemerne vypadne 80-100 vlasov. Starnutím sa životnosť a rast vlasov skracuje.

Pre krajšie a zdravšie vlasy

Výživa, diéty, spánok, klíma, emócie, hormonálne zmeny, vonkajšie prostredie, kozmetické prípravky, zdravotný stav alebo fyzická aktivita... to všetko má vplyv na kvalitu našich vlasov.

K zlepšeniu ich rastu a pevnosti môže pomôcť obohatiť jedálny lístok o čerstvé ovocie (napríklad čučoriedky, maliny, jablká, hrušky, banány), orechy (napríklad madle, vlašské orechy, kešu, para orechy), čerstvú zeleninu (hrášok, paprika, avokádo, tekvica...), celozrnné výrobky a ryby.

Do veľkej miery však našu pokrývku hlavy okrem stravy ovplyvňuje aj kozmetika, ktorú používame. Aj pri bežnej starostlivosti a stylingu dochádza k zmenám vo vlasovej štruktúre a zmene správania sa vlasovej pokožky. Nesprávny výber vlasovej kozmetiky môže spôsobiť nadmerné premastenie, lupiny, suchosť, lámavosť alebo rozštiepenosť vlasov a zmeny ich pigmentácie alebo precitlivelosť vlasovej pokožky.

Citlivá pokožka vs. zničené vlasy

Najmä tí citlivejší z nás môžu mať problém nájsť vhodné prípravky, ktoré nenarušajú stavbu vlasovej štruktúry a pH vlasovej pokožky. Vlasy a pokožka síce majú rozdielny charakter, ale zároveň sú vzájomne zložito prepojené. Ak máte chvíľku, skúste si dopriať prírodnú starostlivosť, ktorú si sami namiešate.

Kúra proti lupinám a pre mastné vlasy

125ml jablčného octu - jablká obsahujú kyselinu jablčnú, ktorá ma exfoliačné (pílingové) a zvláčňujúce účinky pre vlasovú pokožku. Jablčný ocot ostraňuje odumreté bunky a hydratuje pokožku hlavy.

Ocot prstami vmasírujeme do vlasovej pokožky vždy po umytí šampónom. Opakujeme aplikáciu po dobu 1 týždňa alebo keď sa opäť prejavia príznaky. Jablčný ocot vlasom navráti pevnosť, lesk a rovnováhu ph.

Zábal pre suché, lámavé vlasy

1 malý dozretý banán
1 PL kvalitného medu
1 ČL jojobového oleja

Banány rozmačkajte v miske vidličkou, pridajte med a olej. Dôkladne zmiešajte na pastu. Aplikujeme na vlasy umyté šampónom. Zmes nanášame prstami a dôkladne vmasírujeme do vlasov a na vlasovú pokožku. Vlasy následne prekryjeme igelitovým vrecúškom – zvýši sa tak teplota a účinok sa znásobí. Necháme pôsobiť 20–45 minút. Potom zmes dôkladne vypláchneme. Vhodné aplikovať 1–2 krát do týždňa.

Banány majú vysoký obsah vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Vďaka nim dosiahnete, aby vaše vlasy dostali potrebnú hydratáciu a pevnosť.

Kondicionér pre všetky typy vlasov

250 ml destilovanej lekárenskej vody
1 PL sušeného harmančeka
1 PL sušeného nechtíka
1 PL sušený rozmarín
1 ČL sušená šalvia

Bylinky vložíme do ohňovzdornej nádoby a prelejeme vriacou vodou. Nechajte lúhovať pri izbovej teplote až do vychladnutia. Bylinnú vodu scedíme do čistej nádoby s rozprašovačom, dôkladne pretrepeme a nastriekame na umyté a uterákom vysušené vlasy. Zmes uchovávame v chlade po dobu 5 dní. Keďže neobsahuje konzervačné látky, podlieha skaze.

Pre zvýšenie výživného účinku môžeme do výluhovanej bylinnej vody pridať 1ČL práškového vitamínu C (ascorbic acid) – ochráni vaše vlasy pred voľnými radikálmi z prostredia a dodá im potrebnú pevnosť, pružnosť a odolnosť. Táto zmes dodá vlasom hodvábny lesk a poddajnosť v tvarovaní účesu.

VIADERM

VAŠA KRÁSA ZVNÚTRA

V poslednom čase sa v rámci starostlivosti o krásu dostáva do popredia nový pojem – **nutrikozmetika**. Čoraz viac vedomostí o tom, ktoré aktívne komponenty majú vplyv na hebkosť či lesklosť vlasov, pružnosť pokožky alebo pevnosť nechtov, umožnilo vývoj tzv. výživovej kozmetiky.

VIADERM COMPLETE

Na zdravé vlasy, krásnu pleť a pevné nechty.

Viaderm Complete predstavuje **komplexnú starostlivosť o krásu**. Stará sa o zdravie vlasov, pomáha zväčšovať ich objem a pružnosť, zabezpečuje správnu hydratáciu, pevnosť o celkový mladý vzhľad pokožky a pevnosť nechtov.

Viaderm Complete obsahuje overené aktívne látky, ktoré zlepšujú kvalitu vlasov, pevnosť kože a nechtov a môže zvnútra uľahčiť rozvoj navonok žiarivej krásy. Nové zloženie značky Viaderm Complete s maximálnym kombinovaným účinkom ponúka jedinečný vzorec krásy „tri v jednom" na žiarivú pleť, zdravé vlasy a pevné nechty. Pravidelný príjem týchto látok pomáha zachovať vlasy, kožu a nechty zdravé a krásne.

Účinky:

- látky metionín, biotín a kremík pomáhajú zlepšiť objem vlasov, ich pevnosť a pružnosť a spoločne prispievajú k obmedzeniu vypadávania vlasov a podporujú ich opätovný rast
- výťažok z pupalkového oleja, kremík, niacín a zinok chránia bunky pred starnutím, podporujú pružnosť kože, hydratáciu a redukujú vrásky
- meď a metionín sú potrebné na tvorbu nechtov a ich pevnosť i odolnosť
- vitamíny A a E sú dôležité antioxidanty, ktoré chránia organizmus pred voľnými radikálmi a starnutím buniek, rovnako tak sú potrebné pre zdravé vlasy, kožu a nechty

VIADERM SKIN BEAUTY

Na pevnú, dobre hydratovanú pleť bez vrások

Viaderm Skin Beauty je **špecialistom** v starostlivosti o **pleť.** Vďaka svojmu zloženiu obsahujúcemu štyri vysoko účinné zložky - kyselina hyaluronová, olej z pupalky dvojročnej, kremík a koenzým Q10 - je jedinečným a veľmi účinným produktom proti starnutiu pleti, pretože ju udržuje správne hydratovanú, pevnú a vyhladzuje vrásky.

Aktívne látky ochraňujú bunky pred predčasným starnutím, povzbudzujú pružnosť pokožky, hydratáciu a redukciu vrások, čo vedie k jej rozjasneniu. Ponechávajú pokožku hydratovanú a tak pomáhajú znížiť výskyt jemných liniek a vrások.

Účinky:

- kyselina hyalurónová – revolúcia v starostlivosti o pleť; pomáha zachovať zdravý a mladistvý vzhľad pleti
- pupalkový olej (kyselina gama linolénová) - podporuje pružnosť kože, udržuje ju dobre hydratovanú, sviežu a hladkú
- kremík - pomáha povzbudzovať tvorbu kolagénu a tak znižuje výskyt vrások a pomáha zlepšiť pružnosť kože
- koenzým Q10 - významný antioxidant, ktorý chráni bunky pred starnutím

Výživové doplnky **Viaderm** je vhodné užívať ako súčasť každodennej starostlivosti o krásu a pre spomalenie procesu starnutia. Na dosiahnutie najlepších výsledkov je potrebné užívať Viaderm pravidelne a dlhodobo. Je to vynikajúci doplnok klasickej kozmetickej starostlivosti.

Dostanete v lekárňach, na infolinke 0800 191 191 alebo na www.viaderm.sk

WALMARK®

www.viaderm.sk

Poznajte svoju **pleť**

Suchá, mastná, alebo zmiešaná? Priateľ na telefóne vám neporadí. Nevadí, opýtate sa odborníka.

Výživa: Je úplne jedno, či používate krém, alebo ľahkú emulziu. Bez problémov sa oboje dá kombinovať – napríklad v lete svojej pleti doprajte „odľahčenú výživu“ a v chladných mesiacoch ju zase nechajte poriadne nasiaknuť hutnejšími krémami.

Špeciálna starostlivosť: Aj tej takmer dokonalej pokožke prospeje raz za týždeň intenzívnejšie ošetrenie. Po pravidelnej čistiacej procedúre, ktorú raz za štyri týždne môžete spestriť peelingom, naneste na celú pleť, krk aj dekolt hydratačnú, alebo regeneračnú masku.

Suchá pleť

Premasťujte sa – vašej pleti určite chýba tuk.

Čistenie: Vo vašej kozmetickej výbave by rozhodne nemal chýbať čistiaci krém, ako aj šetrné pleťové tonikum bez alkoholu. Ak nemáte rada krémový odličovač, pokojne ho môžete nahradiť pleťovým mliekom.

Výživa: Pretože vašej pleti chýba tuk, upokojte ju pravidelnou poriadnou dávkou mastného výživného krému. Na rýchlejšiu regeneráciu pokožky potom môžete na noc pridať ešte intenzívnejšie olejové sérum, ktoré však vždy nanášajte pod krém.

Špeciálna starostlivosť: Bez výživnej krémovej masky sa nezaobídete. Môžete si ju aplikovať tri až štyrikrát za týždeň na očistenú pleť. S mechanickým obrusovaním odumretých kožných buniek ale zachádzajte opatrne. Po jemnom peelingovom kréme siahnite tak raz za štyri až šesť týždňov.

Mastná pleť

Odmasťujte – vaše mazové žľazy sa až priveľmi činia.

Čistenie: Nezaťažujte zbytočne svoju pleť krémovými čistiacimi prostriedkami a radšej dajte prednosť ľahšej gélovej či penovej konzistencii. Pristane jej pravidelné ošetrenie pleťovým tonikom s obsahom dezinfekčnej látky, ako je napríklad harmanček, vilín, alebo alkohol.

Výživa: Hutné krémy jej neprospievajú, ale určite ocení dávku živín v podobe ľahkých matujúcich emulzií či hydratačných gélov.

Špeciálna starostlivosť: Raz za týždeň potom pomôže lesknúcej sa pleti ošetrenie jemným peelingovým prípravkom a ešte následne ukľudňujúcou gélovou, či olupovacou maskou.

Zmiešaná pleť

Nezúfajte – vaša pleť nie je ani mastná, ani suchá, skrátka je niekde uprostred.

Čistenie: najdôležitejšia je vždy správna voľba prípravkov. Väčšina z nás sa často zameria len na jeden problém a buď svoju pleť vysušuje, alebo naopak premasťuje. Zmiešaná pleť však potrebuje z každého trochu. Stále lesknúcej sa T – zóne pristane hĺbkový čistiaci gél a zvyšku tváre zase šetrnejšie pleťové mlieko. Spoločné majú len jedno: jemné čistiace tonikum bez alkoholu.

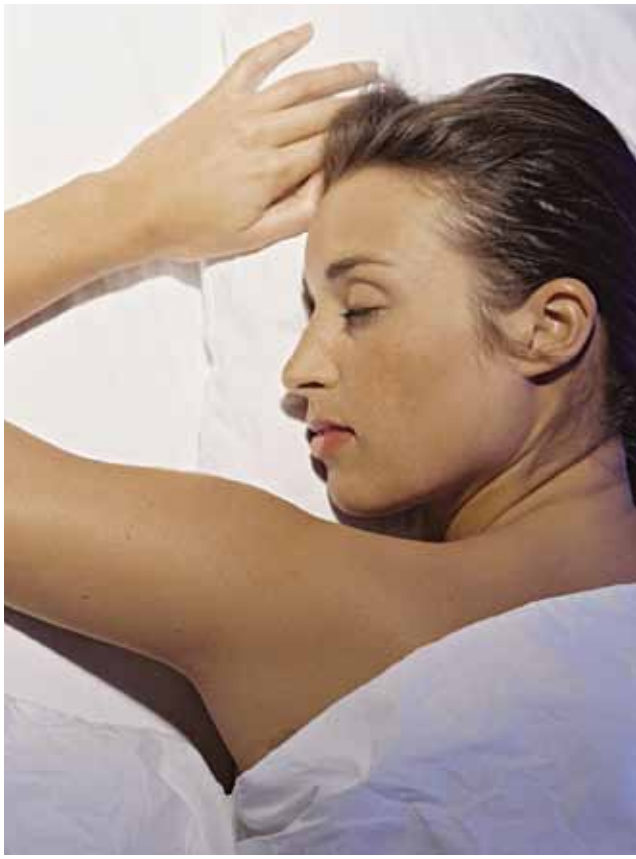
Výživa: Ani tu si nevystačíme len s jedným výrobkom. Podstatne suchšie líca, krk a dekolt sa nezaobídu bez poriadnej porcie hutného výživného krému. Problematická T – zóna si však vystačí s ľahkou fluidnou emulziou so zmatňujúcimi účinkami.

Špeciálna starostlivosť: Venujte svojej pleti dvakrát do týždňa striedavú starostlivosť v podobe gélovej hydratačnej a výživnej olupovacej maske. Ale s častým mechanickým „zbrusovaním“ pokožky to priveľmi nepreháňajte. Peelingový prípravok použite asi raz za tri – štyri týždne.

A ako je na tom vaša pleť?

Prebuďte sa s čistou hlavou

Trápi vás v noci svetový mier, alebo čo si obliecť na kamarátkinu svadbu? Existuje spôsob, ako sa týchto starostí zbaviť.



Som expertom na podobné rady. Prečítala som ich už tisíce a väčšinu som ich aj vyskúšala. Môj typický večer vyzerá tak, že si dám horúci kúpeľ s harmančekom, teplé mlieko s medom a totálne upokojená hlbokým jogovým dýchaním si idem ľahnúť do postele, vedľa ktorej leží blok s ceruzkou na poznámky. Jednoducho vzorné dievča. Napriek tomu, akonáhle moja hlava spadne do levanduľou napchatého vankúša a vynorí sa náznak znepokojenej myšlienky, pozerám do tmy – zase nemôžem zaspať.

Práve minulý týždeň odštartoval noc bez spánku spravodajský šot z vojny v ktorejsi krajine vzdialenej od nás svetelné roky. Napriek tomu ma v noci netýrali predstavy hladných černošských detí: po úvodnom štarte som pozvoľne prešla na pracovné záležitosti, neskôr divný zvuk, ktorý vydáva výfuk nášho auta a strach, či som dcéru preobjednala u zubára. Skrátka reťazové myšlienky.

Nočná prepadovka

Keď zaspávame, nastáva jediná chvíľa dňa, kedy sme naozaj sami napriek tomu, že vedľa nás práve začína niekto píliť ako na cirkulárke. Nič nás neruší, a preto máme kľud na to, aby sme nafúkli akýkoľvek problém. Podobné sklony máme nielen pred zaspávaním, ale aj keď sme unavené, podráždené, keď nám začína menštruácia alebo končí stresové obdobie.

„Muži netrpia na podobné nočné kabarety starostí," poznamenáva psychologička Marta Bočková. „Dokážu totiž oveľa lepšie relaxovať a totálne vypnúť. S nadsadením by sa dalo aj povedať, že nevedia robiť dve veci naraz, takže keď zaspávajú, nemôžu sa už sústrediť na nič iné."

Ženy k starostiam navyše predurčuje aj samotná evolúcia. Sú stvorené na reprodukciu a preto žijú pod nadvládou génov. Na rozdiel od mužov a ich stále sa obnovujúcim spermiám máme k dispozícií len limitované množstvo vajíčok, takže svoje mláďatá musíme chrániť. Preto sme citlivejšie na všetky nebezpečenstvá, ktoré sa ich dotýkajú.

Pokoj potrebuje tréning

Starosti sú normálnou súčasťou života a väčšinou pôsobia ako užitočný varovný signál pred nebezpečenstvom, ktoré nám hrozí. Najviac si asi lámeme hlavu kvôli peniazom, pretože pomocou nich udržujeme rodinu v bezpečí. Druhé v poradí je šťastie a tretia je naša potreba zabávať sa. Nie, nie sme povrchné a zábavychtivé. Vezmime si aspoň jeden konkrétny prípad, napríklad prípravu na rodinnú dovolenku. O čo ide? Užiť si s tými, ktorých milujeme dva týždne pohody. Čo tomu predchádza? Mesiac intenzívnych starosti o oblečenie, jedlo, zdravie a pohodu na mieste určenia.

Pretože starosti sú vlastne užitočné, neznamená to, že nám prospievajú. Môžeme dospieť do štádia, kedy nás akákoľvek udalosť vrhne do takých starostí, cez ktoré už neuvidíme nič pozitívne a sme až po uši v depresiách. U niektorých ľudí sa môže vyvinúť až choroba, ktorá sa volá generalizovaná úzkostná porucha, ktorá sa dá liečiť psychofarmakami a terapiou, pri ktorej terapeut chorého najskôr naučí rozpoznať spúšťací moment, signály blížiacej sa úzkosti a spôsob, ako sa im brániť.

Aj keď takto ďaleko väčšina z nás nedôjde, môže sa vám hodiť rada, ako túto psychickú špirálu zastaviť: neriešiť svoje starosti v noci. Večer zo všetkých síl mozog vypnite a dôkladne si oddýchnite. Snažte sa vyhnúť aj novým stresujúcim informáciám a preto radšej nevolajte šéfovi, svokre ani učiteľkám svojich detí. Kto sa chce naozaj naučiť správne relaxovať, mal by počítať najmenej s tromi týždňami systematickej práce a pravidelného nácviku. Ak náhodou ovládate jogu a metódy autogénneho tréningu, máte výhodu pred nami, totálnymi relaxačnými začiatočníkmi.

1. Vymeňte si mozog

Starosti vás trápia kvôli nedoriešeným problémom. Zavolajte napríklad kamarátke a poproste ju, aby vás chvíľu počúvala a nesnažila sa ani radiť, ani riešiť. Ak všetky svoje starosti vyslovíte, lepšie si ich usporiadate podľa dôležitosti.

2. Zablokujte svoje myšlienky

Ak práve vediete dôležité rokovanie a cítite ako vám do hrdla stúpa panika, ospravedlňte sa na chvíľu a na chodbe po troch rátajte od päťsto k nule. Panika sa zastaví, pretože budete koncentrovaná na niečo úplne iné.

3. Všetko si píšte

Či už v posteli alebo v práci, každý problém, ktorý vás prepadne, by ste si okamžite mali zapísať. Tak ho premiestnite z hlavy na papier a hneď si k nemu pripíšte, dokedy je potrebné vyriešiť ho.

4. Predstavte si zlý koniec

Ak práve šijete pre dcéru maturitné šaty a bojíte sa, že ich skazíte, predstavte si, ako ste ich celé poliali červeným vínom – a život išiel ďalej. Tu vás upokojí.

5. Počúvajte hlasy

Starosti sa väčšinou týkajú vecí z minulosti alebo budúcnosti, takže ide o nezmyselné sebatrýznenie, pretože teraz o tretej ráno s tým už naozaj nič neurobíte. Radšej si zapnite rádio alebo televízor, vrátia vás do prítomnosti.

Letr

Na jar treba organizmus **výdatne posilniť**

Premenlivé jarné počasie spôsobuje, že omnoho ľahšie prechladneme a ochorieme. Našťastie aj v tomto ročnom období máme k dispozícii potraviny, ktoré účinne pomáhajú brániť pred infekciami.

Ovocie proti vírusom

Ovocie nie je iba zdrojom vitamínu C, ale aj inej látky, ktorá zneškodňuje bacily. Je to kyselina trieslová, vďaka ktorej vírusy nepreniknú do bunečného jadra. Veľké množstvo trieslovín obsahujú prírodné ovocné šťavy – jablková, grapefruitová a hroznová.

Zelenina proti infekcii

Zelenina je základným zdrojom vitamínov, zvyšujúcich odolnosť organizmu – betakaroténu a vitamínu C. Najviac betakaroténu obsahujú žlté a zelené druhy zeleniny. Mrkva, špenát, brokolica, paradajky, paprika, zelený hrášok. Mali by sme ich konzumovať v surovom stave, v zime mrazené. Cenným zdrojom vitamínu C sú obľúbené zemiaky.

Celozrnné pečivo prečisťuje

Biele pečivo by sme mali z každodennej stravy vyradiť a celkom nahradiť celozrnným. Obsahuje totiž nielen komplex vitamínov B a vitamín E, ale aj cenné stopové prvky – selén, zinok, vďaka ktorým organizmus ľahšie vylučuje škodliviny a jedy, sťažujúce činnosť bielych krviniek.

Cesnak zabíja baktérie

Obsahuje látky podporujúce aktivitu bielych krviniek. Vďaka tomu účinnejšie ničia chorobopldné zárodky, ktoré vyvolávajú infekcie. Najsilnejšie účinky má čerstvý cesnak a pri náchylnosti na infekcie, alebo aj pri liečbe by sme mali jesť dva strúčiky cesnaku denne. Cesnakové preparáty z lekárne sú síce pozbavené typického prenikavého zápachu, ale nie sú rovnako účinné. Pôsobenie cesnaku zosilňuje vitamín C.

Oleje – zdroj vitamínu E

Rastlinné oleje lisované za studena obsahujú veľké množstvo vitamínu E, ktoré chráni bunky pred vplyvom škodlivín zo životného prostredia a bielym krvinkám pomáha plniť obrannú funkciu. Dostatočné množstvo vitamínu E získame, ak pridáme do každodenného zeleninového šalátu lyžicu oleja.

Jogurt zvyšuje počet protilátok

Pri dnešnom spôsobe života, keď si často nedokážeme nájsť čas na plnohodnotné stravovanie, je dôležité podporovať činnosť tráviacich štiav. Kyslomliečne výrobky pomáhajú udržiavať zdravú črevnú mikroflóru a podporujú tvorbu protilátok na mnohé ochorenia. Nesmieme zabúdať ani na to, že sú významným zdrojom vápnika nevyhnutného na stavbu zdravých kostí, zubov a svalov.

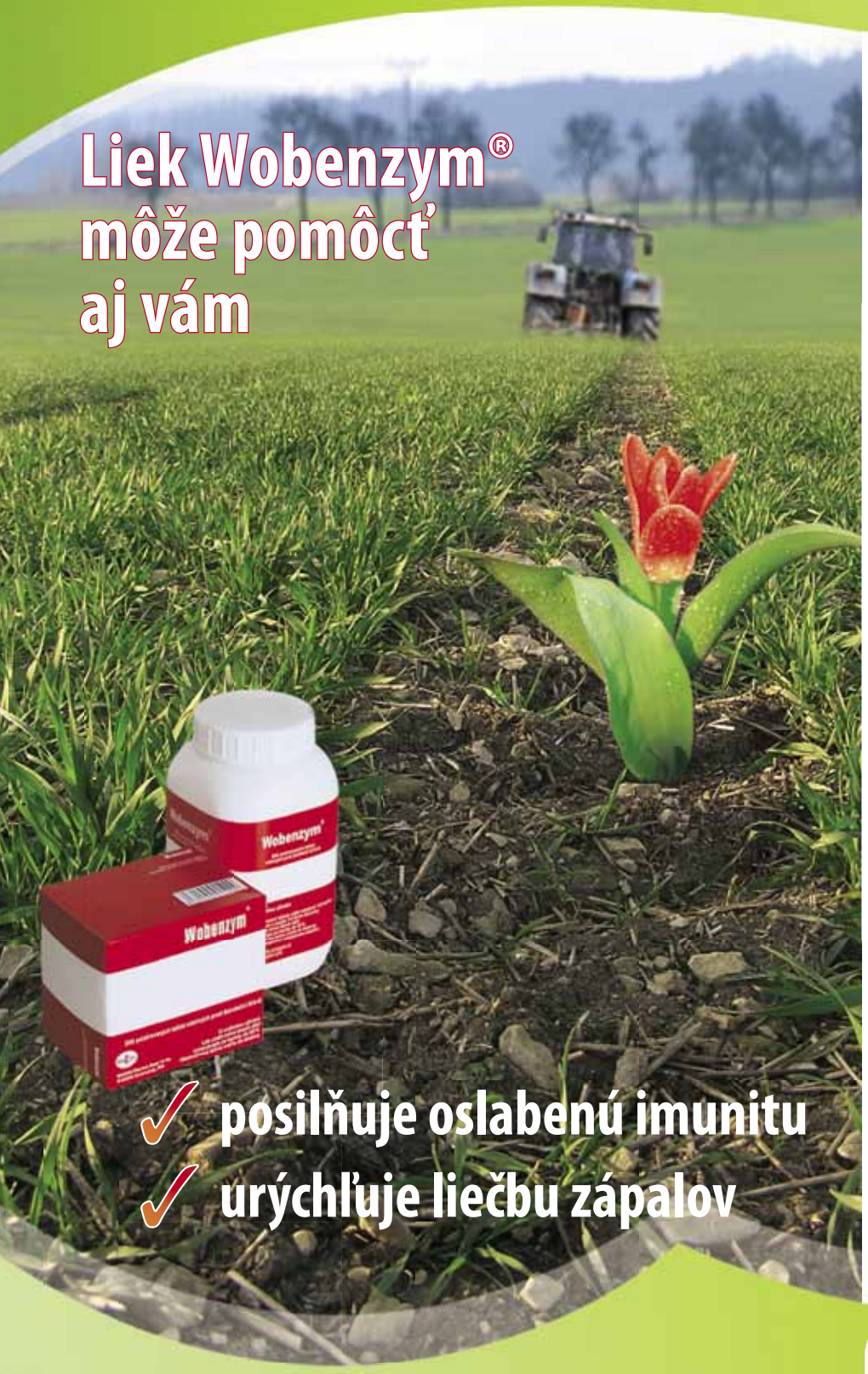
Mnoho dospelých ľudí nemôže piť mlieko bez toho, aby si nepodráždili žalúdok. Spôsobuje to nedostatok enzýmu laktáza, ktorí pomáha pri štiepení a vstrebávaní mliečneho cukru. A práve túto problematickú úlohu preberajú na seba jogurtové kultúry, premieňajúce mlieko na jogurt.

Pri oslabenej imunite pomôžu enzýmy

Niektoré enzýmy v našom tele ovplyvňujú správne fungovanie imunity. V období, keď je organizmus oslabený, nedokáže sám zvládnuť napr. silné zápaly, je vhodné prijímať podobné enzýmy zvonka (napr. v lieku Wobenzym). Pomáhajú zabrániť vysokej chorobnosti a častému opakovaniu chorôb..

inzercia

Je najvyšší čas podporiť imunitu



Problémy s imunitou nás trápia predovšetkým v zime a bezprostredne po nej, keď je naše telo výrazne oslabené. Cítime sa unavení, hrozia nám chrípky a ochorenia dýchacích ciest. Podobná situácia nastáva na jeseň, keď musí organizmus zvládnuť prechod z leta do chladného obdobia s nedostatkom slnečných lúčov.

Enzýmy sú režiséri imunitného systému

Medicína pozná už niekoľko tisíc rôznych druhov enzýmov, ktoré sa zúčastňujú na všetkých procesoch látkovej premeny. Niektoré z nich tiež modelujú a riadia imunitný systém. Dokážu ho naštartovať, zvýšiť jeho obranyschopnosť a v správnom okamihu zasa stlmiť jeho aktivitu. Enzýmy teda udržujú imunitný systém v zdravej rovnováhe.

Wobenzym pomáha už vyše štyridsať rokov

Najznámejší enzýmový liek je Wobenzym. Vo svete si ho ľudia kupujú už vyše štyridsať rokov. V poslednom čase ho každý rok užíva niekoľko miliónov zákazníkov, mnohí z nich opakovane. Keby si sami neoverili, že im pomáha, určite by sa k nemu nevrátili. Výhodou Wobenzymu je, že pôsobí komplexne. Priaznivo ovplyvňuje priebeh zápalov, zmierňuje opuchy a posilňuje oslabenú imunitu. Je vhodný aj pre deti, ktoré najčastejšie trpia opakovanými zápalmi dýchacích ciest.

Na rozdiel od iných liekov prírodné enzýmy nezasahujú proti prejavom alebo pôvodcom určitej choroby, ale mobilizujú imunitný systém, aby sa organizmus zbavil choroby najlepšie sám.

Wobenzym je tradičným liekom z prírodných zdrojov na vnútorné použitie.
Starostlivo čítajte príbalovú informáciu.
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika,
MUDr. Richard Zachar, Kamenná 46, 966 22 Lutila
www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723 175

Šťastná za štyri týždne?

Vraj existuje recept, ako byť šťastná. Preto som otestovala štvortýždňovú kúru, počas ktorej mal môj mozog zalievať dážď endorfínov.
Aký bol výsledok?

Nebudem zastierať. Posledné dni nepatrili k tým najvydarenejším. V práci naháňačka. Zrazu neviem ako napísať naraz tri články, ktoré mali byť už dávno na ceste do tlačiarne. Platenie nového bytu sa komplikuje, vytrhnutý zub múdrosti bolí a môj osobný život sa kýva nad veľmi hlbokou priepasťou.

Na základe múdrych rád múdrych ľudí som sa pokúsila sama vydať sa šťastiu oproti. Čo táto vznešená formulácia znamená? Jednoducho len to, že som vyskúšala návody vedúce k pocitom šťastia – respektíve vykonávala veci, po ktorých by som sa mala zase cítiť šťastná.. Ako to dopadlo?

1. týždeň: **Von medzi ľudí**

Americkí psychológovia tvrdia, že vyraziť medzi ľudí je tým najlepším liekom na boľavé srdce, ale aj na každodenné problémy. Proti spoločnosti nemám nič, naopak. Ale pretože moja práca spočíva v tom, že celý deň komunikujem s ľuďmi, mám niekedy tej spoločnosti až po krk. Ale za pokus to stojí.

Streda, streda, streda, spoločnosti je treba. Kolegyne zvolávajú na redakčnú večeru do reštaurácie. Na tunajší jedálny lístok sa teším už od obeda. Keď pol hodinu po príchode KONEČNE začneme riešiť chlapov, večer naberá na obrátkach... a stáva sa z neho obyčajné klebetenie. Rozchody, rozvody, nevery... do pol druhej preberáme všetky možné varianty vzťahu muž – žena. Radosť z večera (a pocit šťastia) mi ale kazí kolegyňa Ivanka, keď ostatným prezradí, s kým práve randím. Mám chuť prepichnúť pneumatiky na jej aute. Ale ja som mäkká. V tom momente Ivanke odpúšťam a vyprevádzam ju k jej autu...

Ešte raz to skúšam. Sobotné popoludnie trávim vo vani a potom sa hodinu pred zrkadlom. chystám s kolegyňou do tanečného klubu. Stojíme pri bare, keď k nám príde postarší homosexuál v klobúčiku a začne nás ohmatávať. Sme v rozpakoch. „Čo robí, veď je teplý?“ hovoríme si s Terezou. Po niekoľkých drinkoch nás pán v klobúčiku vyzýva, či sa sním nejdeme napiť. „Vďaka,“ hovorím a v ruke držím kolu... tá mi ku šťastiu úplne stačí. Keď za nami potom príde asi osem Angličanov s obligátnou otázkou. „Where are you from?“ a „Your are the best dancer of the night,“ smejeme sa na plné ústa. Chlapi sú jednoduchý až hanba. „Keď bude najhoršie vieme, kam vyraziť,“ vyškiera sa na mňa Tereza, keď ju ráno vyhadzujm pred domom. Tu by si zdvihla sebavedomie aj násada na metlu.

Barometer šťastia: ★★★★☆

2. týždeň: **Športu zdar**

Podľa britských odborníkov, ktorí v rámci projektu televízie BBC Dont worry, be happy testovali najrôznejšie metódy vedúce ku šťastiu, ľudia, ktorí pravidelne cvičia trpia na depresie menej. Všade sa dočítate aj to, ako sa pri cvičení z tela uvoľňujú endorfiny, alebo hormóny šťastia... Preto už po štvrtej hodine opúšťam redakciu a šomrem si niečo o pracovnej schôdzke. Namiesto toho sa rútim na jogu. Po ceste stihnem ešte dve cigaretky. Musím sa pripraviť na príval dobrej nálady a cigarety vraj tiež vyvolávajú pocit blaha... Vchádzam do sály, ako vždy sa postavím do prvého radu. Nemám chuť pozerať sa na to, ako niekto predo mnou zle cvičí a navyše na mňa vystrkuje zadok. Po niekoľkých pozdravoch slnka, bojovníkoch, vrane a záverečnej meditácií sa cítim, ako by som nad svojou karimatkou levitovala. Spievam si po schodoch do šatne a som šťastná ako blcha.

Muži, ktorí idú oproti, na mňa pozerajú so záujmom. „Toto bude pekný deň!“ hovorím si.

Pracovné vypätie mi dovolí opäť vyraziť za športom až v sobotu ráno. Keď v deň voľna zazvoní budík, utekám na aerobik. Po niekoľkých minútach tečie zo mňa krv. Leje zo mňa ako z krhle. Koordinujem ruky, nohy, boky a krútim zadkom tak, že dámy za mnou ma musia upodozrievať z užívania dopingu. Telo ide na doraz. Pohľad do zrkadla ma presvedčí, ako by som bola tesne pred infarktom. Je koniec, hurá do sprchy. Omdlievam blahom. Pod prívalom endorfinov ani nemôžem zjesť svoju obľúbenú pizzu.

Barometer šťastia: ★★★★☆

3. týždeň: **Upratovanie nielen v duši**

Za života toho nazhromaždíme veľa – v byte aj v mysli. Občasná očista od všetkého nepotrebného je podľa čínskej metódy feng-šuej nevyhnutnou súčasťou ozdravného procesu. Potrebujeme miesto pre niečo nové a lepšie. Po práci si preto navliekam gumové rukavice, robím si uzol na vlasoch, lebo dnes budem upratovať. Začínam kúpeľňou. Vyhadzujem fľaštičky a tuby, ktoré sú po záruke. Modré tiene a strieborný lak na nechty letia do koša takou rýchlosťou, že by som sa v hode predmetov mohla zúčastniť olympiády. Vzápätí umývam vaňu. Peeling z minulého týždne ide dole len veľmi ťažko. Ale musím vytrvať. Potom otváram zásuvku písacieho stola – staré písomky z matematiky, kde je niekoľkokrát podčiarknutá päťka, dávam na hromadu – zber. Tie nemusím odkladať. Jednotky zo slovenčiny si s pýchou schovávam. Tie budem rada deťom ukazovať! Keď robím nutné zlo, rozhodnem sa prejsť k veciam, ktoré odkladám už dlho. Volám do banky kvôli hypotéke, potom kamarátke, ktorej už mesiace sľubujem kávu a vytáčam aj kamaráta, ktorému som pred dvomi rokmi znárodnila soundtrack k filmu Moulin Rouge. Nie som síce veľmi šťastná, ale vyškrtnúť tieto veci zo zoznamu, ktorý na mojom mozgovom harddisku zbytočne zaberá niekoľko giga, to je vlastne aj úľava.

Barometer šťastia: ★★☆☆☆

4. týždeň: **Na ihlách**

Stres, ale aj smútok vraj zvláda akupunktúra, tradičná čínska metóda, pri ktorej vám lekár vpichuje ihličky do konkrétnych miest na tele a tak stimuluje vašu energiu. Objednala som sa k doktorke Rusnákovej, termín mám vo štvrtok. Neznášam akékoľvek ihly, takže som sa v čakárni veľmi bála. Kým sa mi ruky stihli hrôzou spotiť, pochodovala som do ordinácie. Doktorka Rusnáková mi vysvetlila, že s pocitmi šťastia a spokojnosti sa dá vďaka akupunktúre veľmi dobre pracovať. Stačí ihly napichať do správnych bodov. V mojom prípade najmä pečeň a slezinu. „Tieto orgány totiž v stresovom období sťahujú cievy a znemožňujú, aby energia prúdila normálne a tak sa vytvára napätie,“ vysvetlila mi. V praxi to znamená, že pečeň a slezina majú vplyv na to, ako sa naše telo vysporiada so stresovými situáciami. Niekto neje, niekto má záchvaty žravosti, iný zase nespí. Na mňa symptómy pasujú na sto percent. Už mesiac spím štyri hodiny denne a rodičia a kolegovia ma dokonca začali podozrievať z poruchy príjmu potravy. Lekárka mi tenkými ihličkami napichala jedenásť bodov a nechala ma si štyridsať minút odpočívať. Cítila som, ako mojim telom prúdi energia a po asi dvadsiatich minútach došlo k úplnému upokojeniu tela i duše. Pripadala som si, ako keby som sa práve prebudila. Odpočinutá, svieža a enormne uvoľnená. Tento stav by mal vydržať týždeň. Hurá! Ak by som ho chcela zachovať, bolo by optimálne chodiť na akupunktúru asi raz za týždeň, čo v prepočte na hodinu času a 15 euro nie je problém.

Barometer šťastia: ★★★★★

KRÁSNA, CHYTRÁ A SAMA...

Vo svojej kariére oslavujú jeden úspech za druhým. Sú pekné a netrpia ani nedostatkom priateľov. Napriek tomu stále nemôžu nájsť toho pravého. Naozaj sa muži boja samostatných žien? Ak áno, čo s tým?

Martina si uvarila espreso a sadla si k novinám. Ako každú sobotu, aj dnes si dopraje dlhé raňajky a prečíta troje novín. Nikam sa neponáhľa, do fitka a do kúpeľov ide až popoludní. Medzi jogurtom a croisantom pozrela do mobilu. Na včerajšom večierku do neho pribudli čísla dvoch mužov, s ktorými flirtovala. „Ozvem sa," sľúbila im a už vtedy bolo jasné, že to na sto percent nesplní. Na každom našla totiž niečo divné. Ten prvý mal divné oči, ten druhý divnú košeľu...

Katka v tom čase už mala v nohách niekoľko kilometrov stúpania. Cez dovolenku so totiž rozhodla pokoriť Mont Blanc. S touto partiou cestuje už pätnásť rokov. Rovnako dlho sa už pozerá na tvár a telo opáleného kamaráta Mira. A čaká, že sa aj on na ňu pozrie rovnakým spôsobom. Ale on vždy venuje svoju pozornosť inej – slečny po jeho boku Katka už dávno prestala počítať. Isté je jedno, ona to nie je. Ona je predsa jeho „výborná kamoška."

Dve ženy a na prvý pohľad rozdielne osudy. Obe majú veľa priateľov, koníčky, sú úspešné v práci. Majú peniaze a môžu si dovoliť takmer všetko. Bolenie hlavy z oslavy tridsiatich narodenín si už ani nepamätajú. Jedno ale vedia určite – vtedy si mysleli, že o tomto čase už budú mať rodinu, alebo aspoň niekoho, s kým ju budú plánovať. A to sa akosi nedostavilo...

„Nehovorím, že môj život sa mi nepáči. Mám dobrú prácu a voľný čas si užívam. Ale nepopieram, že na rodinu myslím. Už sa svojim vydatým spolužiačkam z gymnáziá nesmejem a niekedy si hovorím, že by som sa tiež vedela s nimi rozprávať o plienkach," hovorí tridsaťšesťročná manažérka inzercie Martina. Ibaže „ten pravý" neprichádza. Dlhodobý vzťah mala naposledy pred desiatimi rokmi, potom sa z asistentky stala manažérkou a pribudla jej práca. Martinu to bavilo, vzťah však nevydržal. Odvtedy nemala žiaden vážny vzťah, hoci Martina si nemôže sťažovať na nezáujem mužov. Skôr naopak – na večierkoch, v baroch, v práci sa zoznamuje so stále novými. „Ale nikam to nevedie. Možno chodím na zlé miesta, alebo normálni chlapi sú už zadaní. Vždy je buď akýsi divný, alebo nezodpovedný. A keď je normálny, tak je zadaný," komentuje svojich partnerov.

Katka, ktorá pracuje ako asistentka na vysokej má opačný problém. Čas, kedy si väčšina jej spolužiačok a kamarátok našla manžela, strávila na štúdiách v Holandsku. Potom prišlo niekoľko ďalších stáži v Európe. Dnes priznáva, že niekedy nechápe, prečo sa namiesto cestovania radšej nevenovala hľadaniu manžela. Od svojho návratu domov má totiž pocit, že sa stretáva stále s tou istou skupinou ľudí a tam sú karty už jasne rozdané: ju tam určite žiaden partner nečaká. „Navyše keď náhodou stretnem niekoho zaujímavého, mám pocit, že akonáhle priznám stav, 37, slobodná, dotyčný uteká veľkým oblúkom," tvrdí Katka. Napriek tomu, že v rozhovore sa snaží vyhnúť slovám vzťah, deti, zodpovednosť, radnica.

Obe tušia, kde je problém. U Katky to, že sa stále pohybuje medzi rovnakými ľuďmi a hlavne vedľa kamaráta Mira nemá žiaden muž šancu obstáť. „Môj typ je jednoducho on a ja nechcem zľaviť. To si radšej počkám," priznáva Katka. U Martiny zase akoby platilo príslovie: ľahko nadobudol, ľahko stratil. „Niekedy im ani nedám šancu, aby sme sa lepšie poznali. Jednoducho – máš divnú kravatu, nazdar," hovorí a súčasne jej je jedno jasné: tí, o ktorých stála, zase jej väčšinou nedali šancu.

Sú už ulovení všetci ideálni muži?

Vo vyspelých krajinách podobných žien, úspešných tridsiatničiek, ktoré zostávajú singles, stále pribúda. Dokonca sa im prispôsobuje aj trh – vznikajú cestovky pre jedného, nábytok pre jedného, porcie jedla domov pre jedného... Veľa z nich si slobodu a nezávislosť nemôže vynachváliť. Existuje však aj veľký počet tých, ktoré sú v tejto situácií nedobrovoľne. Ich životný štýl im nastražil pascu.

Mnohé z nich si na pohodlný život bez partnera, či dieťaťa zvyknú natoľko, že potom nemajú dôvod meniť svoju situáciu. Iné si zase nestihli založiť rodinu kvôli užívaniu si.

Napriek tomu je pravdou, že medzi osamelo žijúcimi ľuďmi medzi tridsiatkou a štyridsiatkou približne rovnaký počet mužov a žien, navonok sa zdá, že prevažujú ženy. „Asi nám veľmi nepomáha, že pod šatami máme šupiny," odpovedá legendárna filmová postava Bridget Jones na otázku, prečo je toľko zúfalých tridsiatničiek, ktoré sa túžia vydať. V skutočnosti ich ale nie je až tak veľa – len otvorenejšie než muži priznávajú, že samota im nevyhovuje.

„Muži majú v tomto smere väčšiu možnosť vyžitia," potvrdzuje psychologička z manželskej poradne. Ľahšie si tak nájdu spoločnosť priateľov, kde im nevadí samota a kde im nikto nehovorí, že už by mali (minimálne zo zdravotných dôvodov) mať dieťa. Spoločnosť ich skôr považuje za ľudí, ktorí si dokážu užívať. Ženy to majú presne naopak. Pre okolie sú skôr tými, ktoré

zostali na „ocot“ a samé si viac, ako ktokoľvek iný uvedomujú, ako ich telo starne a prípadné materstvo sa tak môže komplikovať. Znervózňujú ich priamočiare otázky typu „tak kedy nám už ukážeš toho svojho,“ ale aj pohľady „tých zadaných,“ keď sa na večierku objavia s novou tvárou po boku.

Medzi osamelo žijúcimi mužmi i ženami sú určite rozdiely. „Medzi ženami prevažujú tie, ktoré sa veľa venovali práci a kariére,“ vysvetľuje psychologička. „Medzi mužmi sú viac zastúpení tí, ktorí mali úzky vzťah s matkou. Často to bývajú jedináčikovia, alebo prvorodení, často z neúplných rodín, kde sa stali náhradným partnerom matky,“ dodáva psychologička. Možno aj preto je ťažko nájsť niekoho po tridsiatke – dvojica kariéristka a oidipáčik nepatria k overeným kombináciám.

Nechajte ich loviť

Mnohí zo singls tvrdia, že k životu nepotrebujú vzťah. Partnerov striedajú, ale často sa im tento spôsob zabíjania samoty preje. Každý z nás potrebuje lásku – a nielen tu rodičovskú, alebo na jednu noc... Ale ako na to, aby človek nezostal sám? Pravdou je, že menší úspech dosiahnu tie ženy, ktoré ako keby mali na čele napísané: „Ahoj, chceš mať so mnou dieťa?“

„Muž je dobyvateľ a potrebuje cítiť, že si ženu svojho srdca vybojoval on a nie že mu spadla len tak do lona,“ poukazuje psychologička na základnú zoznamovaciu skladbu. Odporúča chovať sa nezávisle a využívať ženské zbrane. Ideálne je striedať prejavy milého záujmu a ústretovosť s väčšou rezervovanosťou, ktorá lovcovi poskytne priestor na manévrovanie. Drsné zvodkyne a večné kamarátky a vŕby tak síce môžu mať okolo seba veľa mužov, ale len máloktorý v nich bude vidieť svoju možnú partnerku.

Napriek tomu, že muži potrebujú mať pocit, že sú dobyvatelia, určite to neznamená, že by ste mali hrať bezmocnú chudinku, ktorá každým svojim pohľadom volá o záchranu – to by vám aj tak ťažko uverili, ak vedia, že v práci zvládate komplikované situácie ako na bežiacom páse. Takže ak by ste pred nimi zapierali, že viete zaparkovať, alebo to, že viete, že počítač má operačný systém, asi by ste vyzerali smiešne... Len v nich vyvoláte pocit, že sú veci, ktoré na nich obdivujete a ktoré vám vedia dať len oni.

Zvážte aj, či ste sama preto, že sa vás muži boja, alebo skôr preto, že podobne ako Katka a Martina mužov preberáte. Ak však máte vysokú latku (o dosť vyššiu, ako ste mali napríklad v šestnástich), potom niet divu, že na toho pravého dlhšie čakáte. Mali by ste zvážiť, ako veľmi je vzťah pre vás dôležitý a čo všetko ste so svojich požiadaviek ochotná obetovať. Určite je dobré zbaviť sa stereotypov (vždy sa mi páčili blonďáci), na druhej strane zdravá sebavedomá žena určite nebude brať kohokoľvek. Britské výskumy navyše ukázali, že aj úspešné ženy sa svojim spôsobom správajú stereotypne: túžia po mužoch, ktorí sú schopnejší, úspešnejší, chytrejší, bohatší... čím si samozrejme výrazne obmedzujú skupinu potencionálnych partnerov. Ak máte pocit, že toto je váš prípad, pokúste sa vždy na konkrétnych mužoch nájsť vždy niečo, v čom sú lepší ako vy.

A ak vás predsa len niekedy prepadla skepsa, že ten pravý nie je v dohľade, nezabudnite – že ženy po tridsiatke majú voči svojim mladším kolegyniam veľa výhod. Vraj mužov dokážu lepšie počúvať. Rovnako im nerobí problém udržať tajomstvo. V neposlednom rade je to humor: sebavedomé ženy okolo tridsiatky, ktoré si vedia urobiť srandu samé zo seba, vraj dokážu rozosmiať mužov ako nikto iný.

Týral ma bez modrín

„Hovoril, že som jediná na svete a žiadnu inú nemal tak rád. Ale už o pol roka som sa od strachu triasla, aby som neurobila niečo, čo v ňom zase vyvolá ten hrozný záchvat zúrivosti a hnevu.“

Alena, dvadsaťšesťročná koncipientka v advokátskej kancelárii sa deň čo deň trápila s jedinou otázkou. Kde som urobila chybu? Ona však, rovnako ako tisíce ďalších žien, ktoré sa každoročne ocitnú v manipulovateľných vzťahoch, neurobila zle vôbec nič. Okrem toho, že začala chodiť s psychicky narušeným násilníkom. Jeho povaha sa nedá odhaliť na prvý pohľad. Skôr naopak, na začiatku sa taký muž zdá byť všetkým, o čom snívame: je romantický, nežný a pozorný, priatelia i rodina ho zbožňujú. Proti tomu nie je imúnna žiadna žena. Týka sa to nás všetkých, nech sme akokoľvek samostatné a silné. Navyše nám môže chýbať aj ostražitosť, pretože oveľa častejšie sa hovorí o fyzickom násilí, akoby neviditeľné rany spôsobené duševným týraním menej boleli.

Z rozprávky do hádky

„Prvýkrát sme sa pohádali po mesiaci nášho vzťahu. Kvôli úplnej blbosti vyvolal polhodinovú scénu, pri ktorej my vyčítal všetko – od mojej nechuti sledovať s ním v televízii horory cez priateľku, ktorá sa mu nepáči, až po to, že s ním chcem manipulovať a ovládať ho. Bola som veľmi otrasená a chcela som sa s ním hneď rozísť. Keď pochopil, že to myslím vážne, veľmi sa ospravedlňoval a presviedčal ma, aby som zostala. Vraj je normálne, keď sa dvaja ľudia hádajú. Prečo z toho robím drámu? Bola som zamilovaná a o svoju lásku som nechcela prísť.... Navyše bolo oveľa jednoduchšie znášať psychické rany ako si priznať, že som sa mýlila, lebo on nebude ten vysnený ideál.“

V tom momentne prichádza prvé dôrazné varovanie, že s partnerom nie je niečo v poriadku. Teraz je potrebné zbystriť pozornosť a viac sa zamerať na jeho chovanie, pretože druhé varovanie už bude definitívne posledné. Niektorí ľudia sú síce výbušní a impulzívni, ale chvíľkový výbuch je niečo iné, ako zúrivé a nahromadené besnenie, navyše bez racionálneho základu. Nikto predsa nemá právo na druhého kričať a nadávať mu.

„Asi po troch týždňoch sme na víkend išli Levoče. Bolo to krásne, žiarila som šťastím. Až do nedeľného rána, keď mal chuť na sex a ja som mu vysvetlila, že by som ešte chcela spať. Kričal na mňa: „prečo asi ľudia chodia na romantické výlety? Aby spolu mohli súložiť od rána do večera! Ty mi nedávaš ani polovicu toho, čo potrebujem, tak nebuď prekvapená, keď si uspokojenie nájdem inde!“ Treskol dverami a nechal ma v cudzom meste úplne samu. Od zúfalstva som plakala. Na druhý deň mi poslal dlhý email, v ktorom mi vysvetlil, že som ho svojim odmietnutím strašne ponížila. Prosil ma, aby sa to už neopakovalo. Súčasne dodal, že ľudia majú na začiatku vzťahu vždy nejaké problémy a že sila ich lásky sa meria tým, či ich spolu vedia prekonať. My dvaja to vraj dokážeme.“

Alena bola taká zmätená, že iracionálne začala pochybovať o sebe samej. To je presne ten moment, kedy prichádza spomínané druhé varovanie. Ak teraz žena pristúpi na partnerovu „hru“, pomyselné zadné dvierka sa pomaly ale iste začnú zatvárať. To sa stalo aj Alene. „Rozmýšľala som, či naozaj nemám nejaký problém so sexom, bola som veľmi neistá a trápilo ma, keď sa partner hneval. Priateľky mi vraveli, že v tejto fáze vzťahu by sme mali žiť raj na zemi a nie sa hádať do krvi, ale ja som to nechcela len tak vzdať. Nikdy som neutekala od problémov. Hádky sa však opakovali stále častejšie, stačilo málo a oheň bol na streche. Stále mi tvrdil, že za všetky spory môžem ja. Aby som pravdu povedala, v tejto fáze som už ani nedokázala rozlíšiť, čo je pravda a čo nie.“

Ale mohla rozpoznať rozdiel medzi vyvádzaním narušeného človeka a obyčajnou hádkou? Keby vedela, že pre psychického násilníka je typické časté striedanie výlevov nekončnej lásky a hlbokého pohŕdania, prekrucovaním reality a bagatelizovaním pocitov druhých a zľahčovaním vlastných záchvatov hnevu, asi by nevstúpila do fázy, v ktorej sa veľa žien ocitne na dlhé roky. Tá žiaľ môže skončiť aj rozpadom osobnosti.

Cesta ku dnu

„Muž so sklonmi k duševnému týraniu dokáže veľmi zdatne obhájiť svoje chovanie a zdôrazniť, že partnerka ho k hnevu vyprovokovala, čím v nej vyvolal fatálny pocit viny,“ vysvetľuje psychologička, ktorá sa špecializuje na rodinné a partnerské vzťahy. „Vety ako – ty ma rozčuľuješ, alebo ty vieš ako mi ubližuješ, keď nerobíš to, čo potrebujem - sú na dennom poriadku. Podobné manipulácie, ale horšie rozoznateľné, pretože sa ukrývajú v pozitívnom obale, sa dajú vyčítať aj vo vetách – Milujem ťa, keď robíš to a to.“ Hádky kvôli drobnostiam a náhle explózie hnevu sú spôsobené precitlivenosťou násilníkov, ktorú si vypestovali v snahe ovládať a kontrolovať svoje okolie.

„Na to, že ma ani chvíľu nenechal vydýchnuť a stále ma mal pod kontrolou, som si pomaly zvykla. Aj tie hnusné hádky som prechádzala mlčaním, ale keď bol výbuch naozaj zlý, potrebovala som sa niekomu na rameno vyplakať. Lenže on mi vyčítal aj to, keď som o našom vzťahu hovorila s priateľkami. Tvrdil, že sťažovanie sa druhým o našich problémoch je svojim spôsobom nevera.“ Alenin priateľ sa totiž snažil zo všetkých síl, aby nikto nemal ani poňatie o tom, čo sa deje za zatvorenými dverami. Psychickí násilníci si veľmi často budujú takmer nepriedušný vonkajší image milého a úspešného človeka, takže ich okolie vôbec netuší, že niečo nie je v poriadku.

Alena prikyvuje: „Kým sme boli v spoločnosti, choval sa ako grand. V súkromí bol úplne iný. Spočiatku aj bol ku mne veľkorysý. Chodili sme do drahých reštaurácií a zaplatil dovolenku v Juhoafrickej republike, kde ma na terase päťhviezdičkového hotela požiadal o ruku. Za svitu mesiaca mi navliekol snubný prsteň s diamantmi, ktorý potom všetkým ukazoval. Bola som v siedmom nebi, len ma trošku zmiatlo, prečo taký sveták nakupuje v Tescu zásadne len zlacnený tovar. Raz som za ním prišla do práce a veľmi ma prekvapilo, že jeho biznis, o ktorom tak rád hovoril, je jedna jediná kancelária bez sekretárky. Takže žiadny bankár ako hovoril, len radový zamestnanec. Ale mne to bolo jedno! Milovala som jeho, nie tie okázalé prejavy moci! A to aj napriek tomu, že mi potom v bare strkal do ruky peniaze, aby som zaplatila účet s tým, že mu ich mám neskôr zo svojho vrátiť.“

Si len moja

„Rodičom bolo divné, že stále nemám peniaze, lebo pôsobil ako bohatý človek. Netušili, čo všetko som za neho platila. Potom sa raz dozvedel, že som mame kúpila parfem za 50 eur. Zúril, že mama si nič také nezaslúži a vôbec, že celá rodina prejavuje len málo vďaky za všetko, čo pre nich robím. Nie že by som občas neocenila väčšiu vďačnosť, ale tak to niekedy asi cítime všetci, že? Ibaže v tom čase som o svojich blízkych skutočne začala pochybovať," spomína Alena na obdobie, kedy pomaly začínala pochybovať, ako kúsok po kúsku stráca svoju nezávislosť. Stačilo len nenápadne popretŕhať všetky nitky, ktoré ju spájali so svetom.

Ten, kto má násilnícku povahu, nesmierne žiarli na každého, s kým má jeho partnerka blízky vzťah. Keď je to kamarát opačného pohlavia, určite je medzi viac ako priateľstvo. Svoju žiarlivosť spočiatku prezentuje ako prejav lásky, lebo keby ju nemal rád, nezáležalo by mu na tom s kým sa stýka a kam chodí. Nespočetné telefonáty počas dňa, ktoré majú za cieľ zistiť, čo priateľka robí a či ho ešte stále miluje, sú ďalšími jasnými prejavmi kontrolujúcimi osobnosti, rovnako ako podozrievavé výsluchy, keď partnerka akurát telefón nezdvihla. Keď už má obeť tak povediac na háku, zasadí poslednú fázu. Aj teraz to urobí veľmi rafinovane. Veď na tom nie je nič čudné, keď sa zamilovaní ľudia rozhodnú bývať spolu.

„Dva mesiace ma uháňal, nech sa k nemu nasťahujem. Skoro som to už urobila. Dnes chápem, že moje inštinkty a pud sebazáchovy boli v tom čase úplne potlačené, preto som dobrovoľne zostúpila až na samé dno nášho vzťahu. Týždeň pred nasťahovaním si to rozmyslel, že možno ešte nie sme na taký zásadný krok pripravení. Zrútila som sa, nevedela som, čo budem robiť, kam pôjdem. Plakala som mu do telefónu a prosila ho, nech si ma k sebe vezme, že svoj byt už mám prázdny a nábytok predaný. Tak veľmi som sa vtedy ponížila. Nemala som už žiadnu hrdosť, bolo mi všetko jedno, bola som úplne zúfalá. Neustúpil."

Povaha týchto tyranov sa naplno prejaví až po niekoľkých mesiacoch, spravidla v čase, keď vás majú k sebe pevne pripútanú. Dovtedy spriadajú neviditeľné siete, do ktorých človeka postupne zamotávajú a vďaka ktorým ho nakoniec úplne ovládnu. Čím dlhšie vzťah trvá, tým je psychické týranie a manipulácia horšia. Ale najväčšie peklo nastane vo chvíli, keď je žena úplne v partnerovej moci – či sa už k nemu nasťahuje, zasnúbi sa s ním, alebo sa vydá a porodí dieťa. Alena mala veľké šťastie, že napriek veľkej partnerovej snahe nestratila úplne kontakt s priateľmi, ktorí v kritickej chvíli začali konať. Videli, že sama by to už nezvládla. Zohnali jej náhradný byt, požičali peniaze a našli odbornú pomoc.

O päť minút dvanásť

„Keď sa to priateľ dozvedel, začal sa mi ospravedlňovať, že urobil chybu, že mu veľmi chýbam a že ma potrebuje. V tom čase som už našťastie chodila k psychologičke, od ktorej som sa dozvedela, že on patrí do širokej kategórie psychických násilníkov. Bol to šok. Nedokázala som pochopiť, že mi tak zlyhala intuícia," nechápavo krčí ramenami Alena. Mala dlhy, prišla o svoj krásny byt a kvôli častému psychickému vyčerpaniu mala veľmi zlé výsledky v práci. Jej snúbenec jej to ale neuľahčoval – prenasledoval ju telefonátmi, zaprisahal jej priateľov, aby Alene dohovorili, sľuboval, prosil, naliehal... Navštívil rodičov a vykladal im, ako výborne sa bude mať ich dcéra, keď s ním bude žiť. Poslal jej veľkú kyticu ruží. Keď nereagovala, bez upozornenia nechal odpojiť telefón, ktorý od neho dostala ako darček. Neuvedomil si, že v tom momente nad ňou definitívne stratil kontrolu. „Konečne som pochopila, že je totálny blázon," uzaviera svoj príbeh Alena.

Teraz dáva dokopy svoj profesný život a lieči si jazvy na duši. Od úplného „vygumovania" vlastného ja jej čiastočne pomohla náhoda a hlavne okolie, ktoré Alenu postupne upozorňovalo na stále skreslenejšie vnímanie reality. Veľa žien žiaľ končí horšie: veľa rokov duševného trápenia oslabí ich osobnosť tak, že z „chorého" vzťahu hľadajú cestu von len veľmi ťažko.

Jana G.

Jar v záhrade
Prvé kroky

Keď sa ozve jar, záhradníka už doma neudrží nič, pretože záhradu treba pripraviť na novú sezónu. Do práce sa však pustite premyslene, len tak vám totiž v priebehu roka vaša záhrada rozkvitne do krásy.

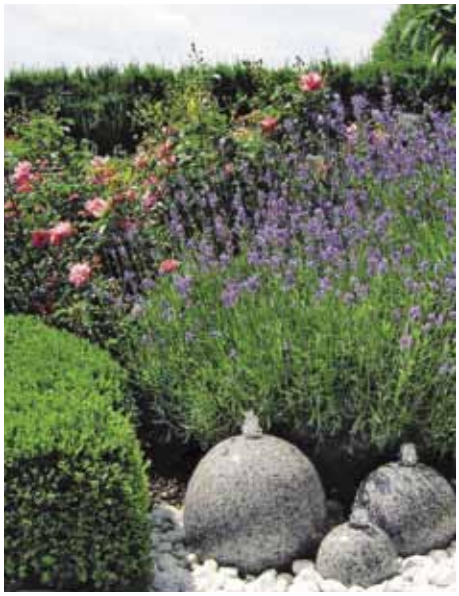
Trávnik

Pokiaľ chcete v tomto roku zakladať nový trávnik, teraz je na to najvhodnejší čas. Polovicou úspechu je použitie správneho substrátu, čiže zeminy. Nezabudnite však pred založením trávnika pôdu dobre vyhnojiť, to vám totiž počas roka ušetrí mnoho starostí.

Svoj trávnik prvý raz koste až vtedy, keď vám tráva narastie do výšky 7 až 8 centimetrov. Pokiaľ vám zima narobila na vašej trávnatej ploche nejaké nerovnosti, zarovnajte ich. Takisto rýľom zarovnajte okraje.

Okrasné kríky

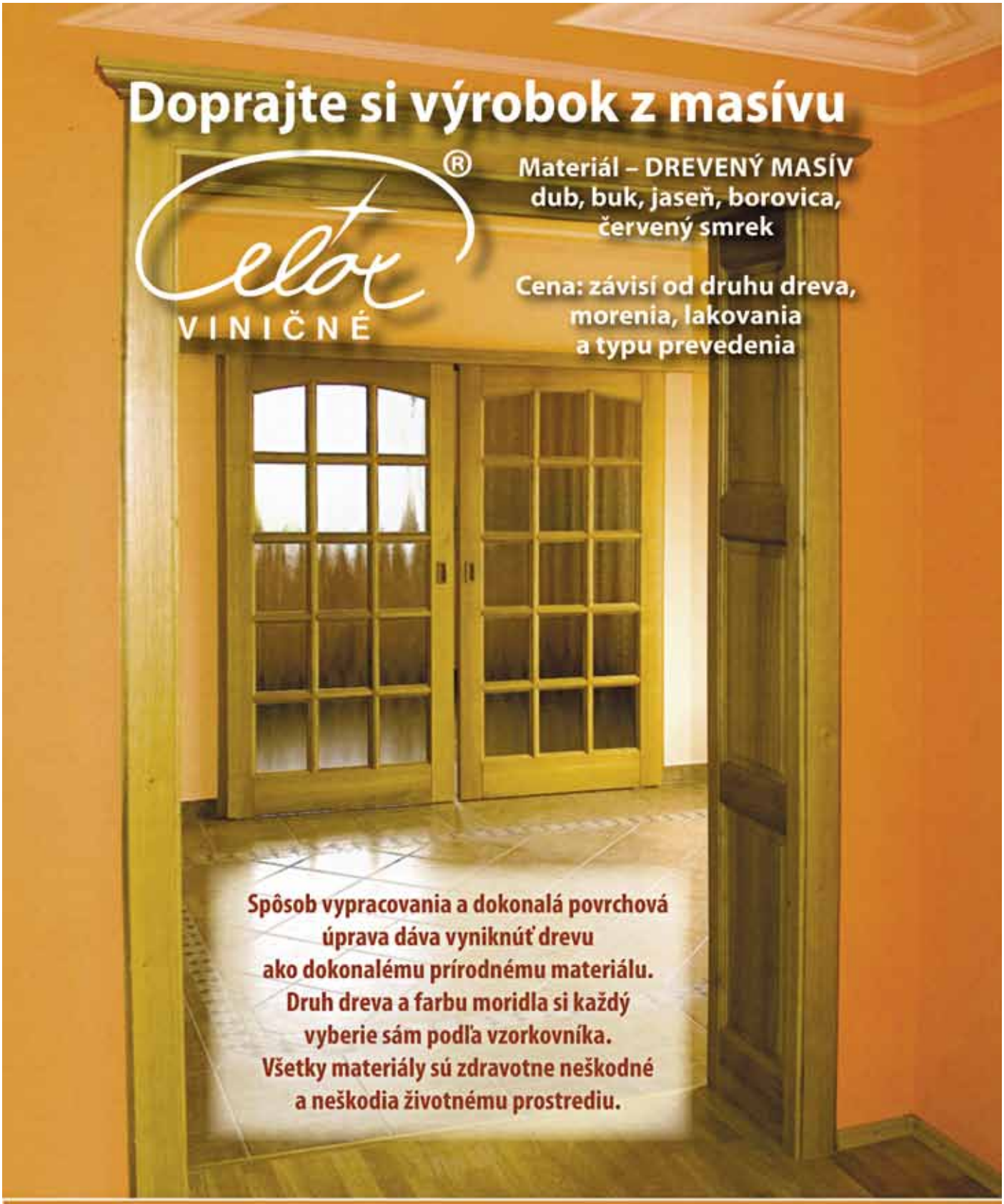
Dobre si svoje okrasné kríky skontrolujte, či na nich mráz nezanechal nejakú škodu. Pokiaľ áno, tak tieto poškodené miesta odstráňte. Teraz je vhodný čas aj na zrezanie kríkov kvitnúcich na sklonku leta. Pokiaľchcete byť pyšní na svoj ružový záhon, mali by ste z ruží odstrániť zimnú ochranu a ani tie nezabudnite zrezať. Takisto myslite aj na živý plot, teraz máte poslednú šancu na jeho zrezanie.



Trvalky a letničky

Pre trvalky by ste si v tomto období mali pripraviť miesto. Urobíte to tak, že odstránite vrstvu nástielky, skypríte a pohnojíte pôdu, do ktorej ich plánujete zasadiť. V marci vysádzajte skoro kvitnúce otužilé trvalky a môžete tiež vysievať skoro kvitnúce dvojročky a otužilé letničky.

Pokiaľ máte v záhrade skoro kvitnúce rastliny, ako sú napríklad snežienky alebo trvalky kvitnúce v máji, rozdeľte ich a presaďte.



CELOX, s.r.o., 900 23 VINIČNÉ 583, tel.: 0903 447 148, 0903 222 849

Vzorkovňa: Družstevná 1, 900 23 Viničné,

tel./fax: 033 6476 573 • e-mail: celox@celox.sk, www.celox.sk

Ochutnaj ...
bag snacks
... nezabudneš!
SUPER SNACK
EXPLOZE pikantní chuť
SUPER SNACK
EXPLOZE solené chuť
bag
60 g
tixy
Cheesy
CHEESE FLAVOUR
Più
GOAL Club
CROCCANTI PATATINE A FORMA DI CALCIATORI
GOAL Club
KETCHUP FLAVOUR
MAGIC SNACKS
Leonardo's
Potato Tubes
Salted potato snacks
NET WT 3.5 OZ (100g)
HAPPY HOUR
KETCHUP FLAVOUR
PATATINE GUSTO Più
HAPPY HOUR
SALT FLAVOUR
PATATINE GUSTO Più
Bizzy
Slané tyčinky
Slané pracliky
www.boomsnacks.sk