deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

5

RODINA

2011 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Jarka Hargašová-Lajčáková

Za všetko môže genetika

Originálny štýl

a zaujímavé detaily

Lákavé **prekvapenie**

Netradičné **džemy**

Keď rozkvitnú **hortenzie**

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 05

www.kvalitaznasichregionov.sk

KVALITA Z NAŠICH REGIÓNOV

KUPUJ VÝROBKY S TÝMTO LOGOM, PODPORÍŠ SVOJ REGIÓN!

A HRÁŠ O ELEKTRONIKU A RODINNÉ AUTO!

NAKUPUJ VÝROBKY HYZA, MILSY, PENAM, RIO, POSIELAJ SMS A HRÁŠ O SKVELÉ CENY. ZÁROVEŇ TÝM PRISPEJEŠ NA PODPORU ZAMESTNANOSTI VO SVOJOM REGIÓNE.

AKO SA ZAPOJIŤ DO SÚŤAŽE: SMS posielajte na číso **6663** v tvare: KVALITA (medzera) DÁTUM NÁKUPU (medzera) NÁZOV PREDAJNE.
Vzor SMS: kvalita 08.06.2011 COOP JEDNOTA | Cena spätnej SMS je 0,50 EUR s DPH.

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

COOP Jednota myslí na ľudí trpiacich civilizačnými ochoreniami

Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko

Sú to produkty špeciálnej výživy. O konkrétne informácie sme požiadali Ing. Gabriela Csollára, predsedu predstavenstva COOP Jednota.

Skupina COOP Jednota ako prvá uviedla na slovenský trh sedem produktov vlastnej značky, ktoré sú určené pre ľudí trpiacich srdcovo-cievnymi ochoreniami, diabetesom, laktózovou intoleranciou, celiakiou a alergiami.

Daná cieľová skupina je citlivá na presné informácie o alergénoch či energetickej hodnote produktu. Z tohto dôvodu obaly produktov špeciálnej výživy obsahujú zvýraznené ikony, ktoré spotrebiteľa informujú o tom, čo daný produkt obsahuje, resp. neobsahuje. Tieto informácie sú na Slovensku stále unikátom, a to nielen z hľadiska viditeľnosti na obale. I preto sa COOP Jednota rozhodla umiestniť na dané obaly skenovateľný čiarový kód, ktorý je snímateľný mobilom a spotrebiteľovi sa v ňom zobrazia potrebné informácie o produkte (zloženie, energetická hodnota, chlebová jednotka, možné stopy, pridaná hodnota, cena atď.). Produkty špeciálnej výživy majú v predajniach svoj špeciálny regál. Zákazník ich môže nájsť všetky na jednom mieste.

Skupina COOP Jednota je dlhodobo lídrom vo vývoji vlastných značiek na území strednej a východnej Európy...

Prvý produkt vlastnej značky bol vytvorený v decembri 1999. Dnes portfólio vlastných značiek zahŕňa 800 výrobkov, ktoré odrážajú aktuálne nákupné trendy a spĺňajú špecifické potreby rôznych skupín zákazníkov: od spotrebiteľov citlivých na cenu (Dobrá cena), zdravý životný štýl (Active life), slovenskú kuchyňu (Mamičkine dobroty), vysokú kvalitu (COOP Premium) až po spotrebiteľov citlivých na zloženie kupovaných potravín z dôvodu ochorení typu diabetes, celiakia, laktózová intolerancia (Špeciálna výživa).

COOP Jednota sa zapojila do projektu Kvalita z nášho regiónu. Prečo je tento projekt dôležitý?

V roku 2009 v čase prebiehajúcej hospodárskej krízy, dôsledky ktorej sme pociťovali všetci, vznikol projekt podpory a stability makro ekonomiky SR „Nakupujeme doma.“ Projekt sa niesol v duchu „Všade dobre, doma najlepšie! Nakupuj tam, kde žiješ, podporíš seba a svoj región!“ Projekt mal za úlohu dosiahnuť celospoločenský prínos a vytvoriť celospoločenské hnutie – Nakupujeme doma. COOP Jednota sa bez váhania zapojila do tohto projektu. Už vtedy sme si uvedomili našu spoločenskú zodpovednosť a to, že nemôžeme sedieť so založenými rukami a čakať, kým kríza pominie sama, ale je potrebné sa aktívne zapájať do procesu riešenia jej dôsledkov. A práve COOP Jednota z pozície najväčšieho domáceho maloobchodného reťazca, ako špecialista na potraviny, sa stala generálnym partnerom projektu. Z rovnakých dôvodov sa aj v tomto roku zapojila do projektu „Kvalita z našich regiónov,“ ktorý je logickým pokračovaním projektu z roku 2009. Cieľom oboch projektov je okrem iného vzdelávať občanov, aby získali základné ekonomické znalosti, apelovať na ich zodpovednosť voči svojmu regiónu, aby ho podporovali, pretože tým podporujú sami seba. A sú to práve potraviny, kde regionálnu príslušnosť cítiť najviac. COOP Jednota ide v tomto príkladom a to hlavne nákupom a predajom práve slovenských výrobkov, ktoré tvoria cca 70% z celkového ponúkaného sortimentu na prevádzkach. Obchodnú a nákupnú politiku COOP Jednoty vo veľkej miere ovplyvňujú silné regionálne značky a malí producenti, ako napríklad pestovatelia ovocia a zeleniny, pekári, mäsiari a výrobcovia mliekarenských výrobkov. Uvedomujeme si, že časť zodpovednosti je na nás, na predajcoch, nakoľko v prípade, že tento tovar nebude dostupný na pultoch predajní, spotrebitelia nebudú mať možnosť kúpou týchto tovarov podporiť svoj región. Veríme a robíme preto maximum, aby sa nám spoločne podarilo naplniť ciele tohto projektu.

LÝDIA ECKHARDT

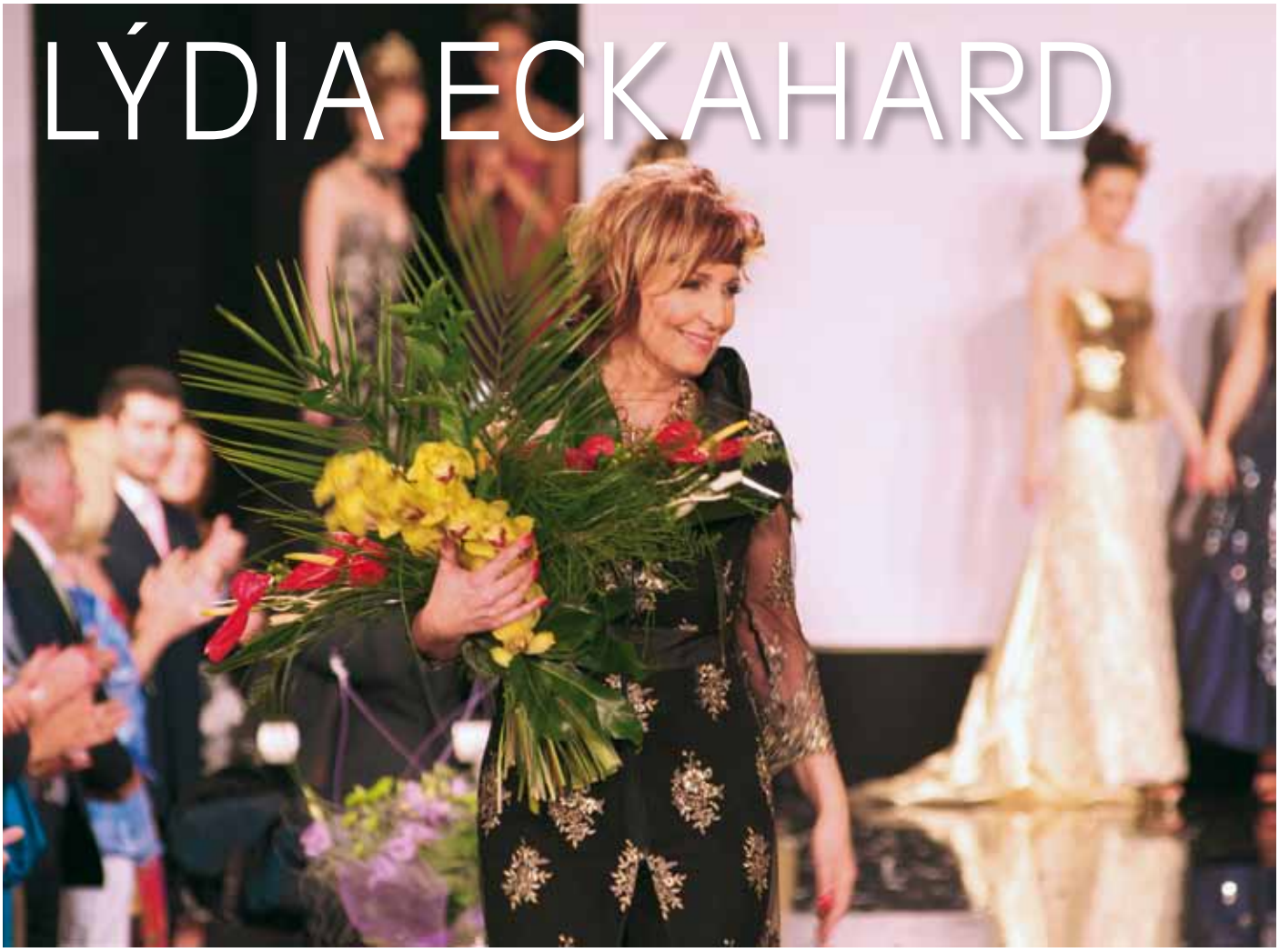
Dvadsať úspešných rokov v módnom biznise

Ako inak ich osláviť než módnou prehliadkou? Séria veľkých módnych šou v niekoľkých slovenských mestách začínala retrospektívou. Pani Lýdia si zaspomínala na viaceré známe osobnosti, ktoré vtedy u nej začínali ako neznáme. Napríklad Robo Opatovský, Jarmila Hargašová, Jaro Bekr, či Misha. A potom to už začalo. Náročné dámske odevné kreácie, ktoré upútajú každú ženu. Na jej módnych prehliadkach azda niet modelu, ktorý by ste nechceli vlastniť, lebo všetky sú „nositeľné."

Leto sa nesie v znamení farebných sýtych tónov. Významnú úlohu hrá ružová, tyrkysová, červená, žltá, ale aj starý dobrý tigrovaný vzor. Strihy nie sú najjednoduchšie. Modely sú bohaté na drobné riasenie, volániky, vrecká, zavinovačky, dĺžka je nad kolená. Už tradične bola vyvrcholením prehliadka veľkých večerných rób. Nádherné. Jedny krajšie ako druhé. Určite inšpirovali každú ženu v hľadisku.

Modely 2.media.cz

LÝDIA ECKAHARD



Dvadsať rokov podnikania pod vlastnou značkou, ako aj úspešné módne prehliadky doma i v zahraničí, či osobnosti politického a kultúrneho života obliekajúce si jej modely, si bezpochyby zasluhujú pomyselný „klobúk dole." Začiatky však boli tvrdé a úspechy sa dostavili hlavne vďaka nesmiernej vytrvalosti a pozitívnemu mysleniu dnes už ikony slovenského módneho dizajnu.

Študovali ste právo. Prečo ste sa nakoniec rozhodli pre módu?

Je to neuveriteľné, ale nikdy som nechcela mať salón, pánsku líniu, kaderníctvo, ani kozmetiku. Všetko išlo akosi prirodzene. V roku 1985 keď som skončila vysokú školu, šila som si šaty jednak pre radosť, ale chcela som byť aj pekne oblečená. Zhodou okolností jedna moja priateľka išla na konkurz do štúdia módy a vyhrala ho. Požičala si odo mňa šaty, jeden overal, ktorý sa porote veľmi páčil. Následne ma oslovili práve z toho štúdia, či by som nechcela pripraviť kolekciu safari. Tak som ju urobila, zožala veľký úspech a začali ju fotiť do časopisov. Dostávala som ďalšie zákazky a ja som šila a šila. Neskôr som sa dostala do hotela Fórum, bolo to v 89 – om, keď sa lámali spoločensko – ekonomické pomery. V tom čase som bola na materskej dovolenke a ešte som si všetko šila sama. Keďže záujem o moje modely bol veľmi silný, oslovila som v tej dobe najkvalitnejší salón v Bratislave na Šafárikovom námestí, či by mi niečo neušili. A priebehu pol roka už na mojich návrhoch pracovala polovička salónu. Zhodou okolností ho v roku 1991 chceli zrušiť. Navrhla som preto dievčatám, aby išli pracovať ku mne, že si založím vlastný salón. Keďže ma dobre poznali, súhlasili a ja som získala veľmi kvalitnú zostavu profesionálnych krajčírok. Úplne neuveriteľné však je, že takmer všetky sú u mňa dodnes. Začínali sme v suterénnych priestoroch na ploche 48 m2. Boli sme tam tri roky a ja ich hodnotím ako nesmierne náročné, pretože som naozaj nevedela, do čoho idem. Kto nás mal naučiť podnikať, keď v socializme každý, kto robil biznis bol triedny nepriateľ!? Spočiatku som dokonca netušila, že keď mám zamestnancov, musím za nich platiť odvody. Bolo to vyčerpávajúce obdobie, ale zároveň ma to veľmi posunulo ďalej a v spomínaných priestoroch sa vytvorili naozaj pekné vzťahy. A musím povedať, že väčšina verných zákazníkov, ktorí dodnes chodia ku mne, ma našla práve tam.

Čím to podľa vás je, že vo vašej firme panujú také nadštandardné priateľské vzťahy?

Myslím si, že vzťahy treba pestovať a ten, kto dáva, aj dostáva. Neviem, či je správne povedať, že mám cit pre ľudí, ale mám jednu teóriu. Keď je niekto sympatický mne, viem, že je to obojstranné. Pokiaľ toto funguje, človek si vlastne podvedome vyberá ľudí, ktorí mu vyhovujú. A keď už niekoho začlením do svojho okruhu, snažím sa urobiť všetko preto, aby zostal. So zamestnancami sme chodievali na dovolenky. Keď bolo desiate výročie, boli sme v Tunisku, po pätnástich rokoch sme navštívili Egypt. Cez víkendy sme relaxovali v kúpeľoch, dodnes chodíme spoločne do divadla. Dalo by sa povedať, že sme taká väčšia rodina.

Vašom mottom je výrok Coco Chanel...

Ten kto vstúpi do môjho domu sa stáva mojim priateľom. Je to naozaj tak. Aj zákazníci si vás vyberajú podľa toho, či ste im sympatický. Predsa obliekať človeka znamená, že si pred vami otvára aj dušu. Ani ja by som nešla do salónu niekomu, kto mi nesedí. Mojim klientom sa jednak páči to, čo robím, ale možno si aj osobne vyhovujeme. Sú ľudia, ktorí vám

vyčaria úsmev na tvári, ale aj takí, ktorým sa radšej vyhnete, pretože vyžarujú niečo nespokojné. Mám rada ľudí, ktorí sa usmievajú, nemusí každý vedieť, že mám nejaký problém, veď aj tak mi ho ten druhý nebude riešiť.

Začínalo sa vám ťažko?

Veľmi. Môžem povedať, že iba moja nevedomosť, ktorou som v tom období oplývala – pretože som vlastne nevedela, do čoho sa rútim – bola tou najpozitívnejšou vecou. Pretože keby som teraz vedela, čo všetko ma čaká, dlho by som zvažovala, či sa na to vôbec dám. Bolo to náročné hlavne preto, lebo som neustále bojovala s financiami. Je to taká snehová guľa, ktorú tlačíte každý mesiac pred sebou. Na výplaty musíte peniaze pripraviť. Hrať sa na veľkých umelcov a dizajnérov sa dá možno chvíľu, ale keď príde termín vyplácania miezd a vy na ne nemáte, tak musíte veľmi zvážiť, ako budete pokračovať. To musím jedno veľké ďakujem poslať môjmu manželovi, ktorý v tom období ako huslista vážnej hudby veľa cestoval a všetky honoráre, ktoré zarobil, bez mihnutia oka investoval do môjho salónu. V priestoroch, v ktorých sme začínali, sme spočiatku nemali ani telefón. Všetko som vybavovala z domu. Pamätám si aj na svoj prvý mobil, ktorý stál nehorázne veľa peňazí, bol ako taký malý kufrík, ale bola som šťastná, že konečne máme vo firme nejakú komunikačnú linku.

Investovali ste peniaze aj do reklamy?

Nie, najväčšia reklama pre mňa bola spokojnosť zákazníkov. Ľudia sa ku mne vracali a posielali ďalších hlavne preto, že boli spokojní. Po tých troch rokoch sme sa presťahovali na Palackého ulicu, kde som viedla aj obchod s módnym tovarom. Ale veľký zlom nastal až 2. mája 1996, keď sme sa presťahovali na Hviezdoslavove námestie do nádherných priestorov, kde sme zotrvali plných 14 rokov. Vlani sme sa presťahovali do River Parku pri Dunaji. Dôvodom bol dopyt mojich klientov po tom, aby som rozšírila svoje služby. Pred štyrmi rokmi som otvorila pánsku líniu, teraz sme sa rozrástli o sekciu Beauty, salón krásy. V ponuke máme kozmetiku, kaderníctvo a masáže.

Čo považujete za najväčšie šťastie a čo je podľa vás v živote najdôležitejšie?

Čím je človek starší, tým viac radí na prvé miesto zdravie. Čo sa týka šťastia, je toho veľa. Šťastie bolo, že som prišla do Bratislavy, že som stretla svojho manžela, ktorý mi dal, mimochodom, výborné meno. Že ma podporoval. Jedno veľké šťastie je, že mám zdravého syna, ktorý mal, keď som začínala iba tri roky. Že sa mi podarilo vytvoriť kolektív ľudí, ktorí zostali. Veľmi dôležité je, aká je atmosféra v dielni a aké sú vzájomné vzťahy. Pretože stokrát by som mohla byť dobrá, príjemná, milá, keby zamestnanci takí neboli. Šťastie je aj to, že zákazníci sa radi ku mne vracajú. Je toho toľko! Niekedy možno človek chce pod týmto pojmom hľadať veľké okamihy v živote, ale ja si myslím, že aj obyčajný deň je mozaikou, z ktorej keď vyextrahujete radostné chvíľky, tak zistíte, že ste vnútorne bohatý. Možno práve preto, že cestujem a to po takých prehliadkach, kde je nápor na psychiku veľmi silný, keďže ide o destinácie ako je Nikaragua, Kambodža, Guatemala, Venezuela, Tanzánia, Zanzibar, Panama, zisťujem, že ľudia sú tam oveľa chudobnejší, ale sú aj spokojnejší. Majú vnútorný pocit radosti, ktorý si každý človek môže navodiť len sám. Radovať sa dá aj z toho, že svieti slnko, alebo že ste stretli príjemného človeka, ktorý ani neviete prečo, ale zanechá na vás hrejivý pocit. Hovorí sa, že človek si je sám strojcom šťastia, ale dôležité je podľa mňa to, čo ide zvnútra. Ide o dar, ktorý venujeme sami sebe.

> Niet takej skúsenosti, ako keď sa učíte na vlastných chybách.

Pre úspech je dôležité aj pozitívne myslenie...

Áno, samozrejme. Väčšina ľudí, keď sa objaví nejaký problém, začne hromžiť a zalamovať rukami. Ale to nie je správne. Problémy sú na to, aby sme ich riešili. Treba sa k ním postaviť čelom a byť šťastní, že ich môžeme a vieme vyriešiť. Zo všetkého, aj z toho nepriaznivého, sa dá zobrať to pozitívne. Teraz to vyzerá možno schematicky. Aj ja mávam zlé dni, ale som si vedomá toho, že za každým mrakom vyjde slnko.

Zažili ste veľa situácií, keď niečo zlé bolo vlastne v konečnom dôsledku pre vás dobré?

Určite. Človek si to veľakrát ani neuvedomuje, ale z toho zlého má skúsenosti a keby to malo znovu prísť, už sa toho vie vyvarovať. Možno by to neskôr prišlo ešte v oveľa horších dimenziách. Prečo sa hovorí, že starší ľudia majú viac rozumu? Možno to nie je tak, ale každopádne majú viac skúseností. Preto nám mamy hovorili, daj si čiapku, aby si neprechladol. Ide o to, že vedeli, čo príde, ak tak neurobíme. Hovorí sa síce, že múdri ľudia sa učia na chybách druhých, ale ja osobne si myslím, že niet takej skúsenosti, ako keď sa človek niečo naučí na tých vlastných.

Ste známa, že robíte iba nositeľné modely. Čo hovoríte na príliš extravagantné kusy, ktoré sú určené iba na prehliadkové móla. Má to podľa vás zmysel?

Určite to má zmysel. Ja som si však zvolila inú dráhu. Vždy predvedieme aj niektoré modely, ktoré sú extravagantné, majú v tej chvíli prvok nenositeľnosti, ale potom to spravíme tak, že sa zmenia na nositeľné. Samozrejme, že módne domy, ktoré sú v Paríži, v Miláne alebo v New Yorku majú oveľa viac prostriedkov a možností, aby si mohli dovoliť robiť také prehliadky. My sme však obyčajný maličký salón na Slovensku a ja sa nemám chuť hrať sa na veľkú módnu návrhárku. Chcem svojimi prehliadkami inšpirovať svoje zákazníčky, ktoré sedia v hľadisku a tešia sa, že na druhý deň si to budú môcť kúpiť. Každá žena, ktorá príde na prehliadku po tom túži. Ak by som jej to prianie nemohla splniť, nenapĺňalo by ma to.

Hovorí sa, že po revolúcii sa začínalo s podnikaním ľahšie, ako dnes. Keby však niekto predsa len našiel odvahu, vedeli by ste mu dať nejaký recept na úspech?

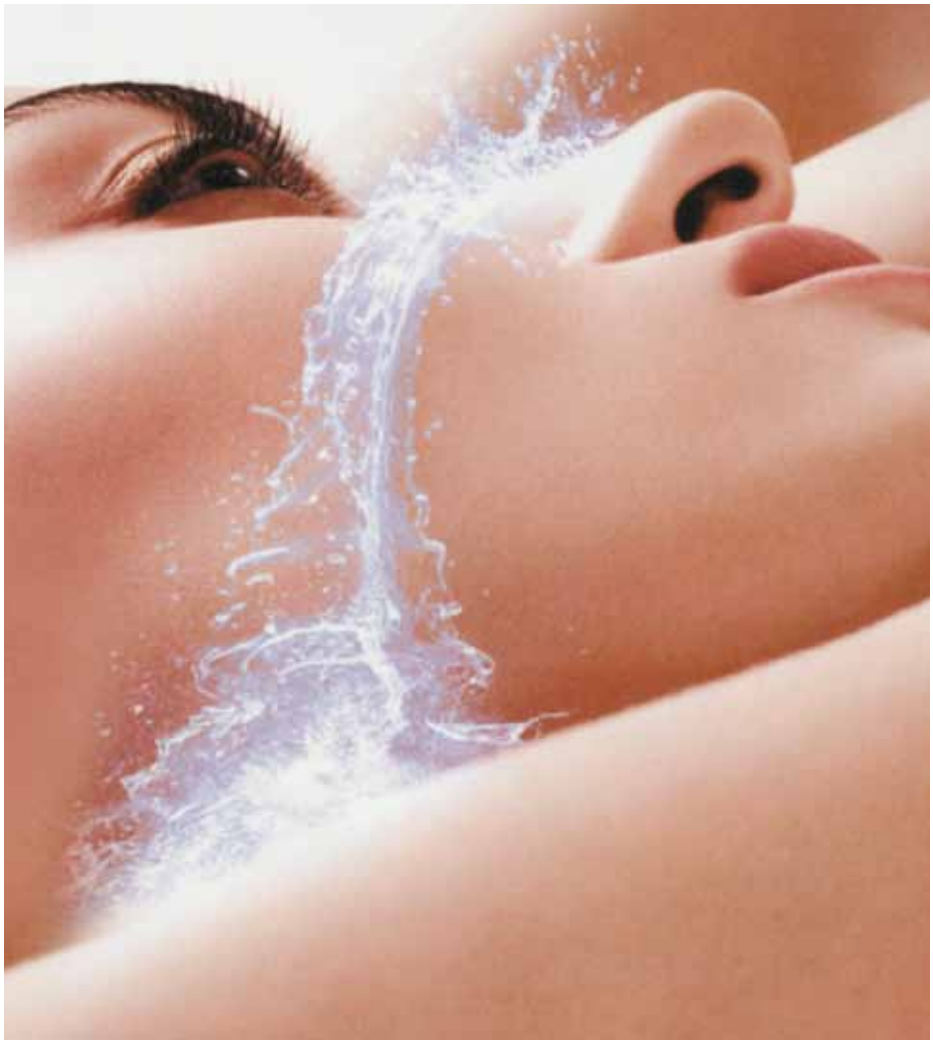
Taký neexistuje, je to veľmi individuálne. Aj keby som vám dala presný postup na výrobu palaciniek, stále je tu riziko, že sa vám nemusia podariť. Čo sa týka podnikania po 89 – om, bolo to ľahšie aj ťažšie. Ľahšie preto, lebo sa urobila čiara, bol to historický moment, keď sa zrazu dalo začať podnikať. Lenže kto vtedy začal podnikať?

Iba tí, čo mali odvahu.

Presne tak! A teraz, keď sú niekde ďaleko, tak im hovoria ty si začal vtedy a teraz si za vodou. Ale veď začať mohli aj oni. A nebolo také jednoznačné, ako to skončí. Môj otec bol zhrozený mojím rozhodnutím, keď som mu oznámila, že si zakladám salón. Jeho reakcia bola taká, aby som to radšej nikomu nehovorila, pretože je hanba pre celú rodinu. Vtedy sa na podnikateľov pozeralo skôr ako na špekulantov, nie poctivých ľudí. Úspech nebol zrejmý. Existuje mnoho známych osobností, ktoré začínali s módou a dnes sa radšej venujú niečomu inému. Možno sa povie, že sa vtedy podnikalo ľahko, ale my sme museli vyrobiť každú korunu. A tak je to do dnešného dňa. Ďalšia vec, ktorú musím povedať je, že ľutujem dnešných mladých ľudí, pretože za tých dvadsať rokov išiel svet tak neskutočne dopredu, hlavne vplyvom technickej revolúcie, že ľudia budú mať čím ďalej tým väčší problém uplatniť sa. Všetko budú robiť počítače, stroje. A kde už nájdete dieru v trhu? Stále hovorím synovi Martinovi, že ak chce podnikať, musí ju nájsť. Lenže všetky diery sú už zaplátané. A keď sa opäť vrátime k receptu na úspech, tak za seba môžem povedať, že som predovšetkým robila svoju prácu s láskou. Dôležité sú aj peniaze, ale vždy musia byť iba prostriedkom, nie cieľom. Musíte byť vytrvalí, nevzdať sa pri prvých neúspechoch. Niekto možno povie, že nemám návrhársku školu, ale vtedy také neboli. Skončila som právo, ale v reálnom živote, pri podnikaní som absolvovala minimálne tri vysoké školy. Každá jedna konfrontácia vás naučí neskutočnej pokore. Nikdy neviete, či tu zajtra budete.

Zhováral sa Rastislav Teplánský

Pleť je smädná



Opálená pokožka síce vyzerá na prvý pohľad sviežo a zdravo, ale slnko napácha rôzne škody

Pred nami sú horúce dni. Bronzový odtieň ženám pristane a pleť na prvý pohľad vyzerá zdravo. Krásna farba však v sebe skrýva aj rôzne záludnosti.

Bez pružnosti a energie

Ultrafialové žiarenie – rovnako ako napríklad veľmi znečistené ovzdušie, alebo pobyt v klimatizovanej miestnosti – narušuje ochrannú vrstvu pokožky. Tá je potom náchylná k predčasnému starnutiu a vzniku mnohých nežiadúcich kozmeticko – estetických defektov.

„Počas letných mesiacov, kedy je pleť vystavovaná nadmernému slnečnému žiareniu, sa kozmetička stretáva s dehydrovanou pleťou," hovorí Jana Petráková, majiteľka kozmetického salónu.

„Dehydrovaná pleť je citlivá, tenká, chýba jej vitalita a sila, spomaľuje sa jej obranný systém. Niekedy býva aj alergická na bežné kozmetické prípravky. Pokožka stráca elasticitu, nedostáva sa jej energie, vypadá bledo a unavene," pokračuje Jana Petráková. „Nedostatok vlhkosti prispieva aj k vytvoreniu prvých vrások a prehlbuje existujúce.

Dôležitá prevencia

Všetkým týmto problémom by ženy mali predchádzať napríklad počas dovoleniek. Ani vtedy netreba zabúdať na pravidelné čistenie pleti a jej dôkladné ošetrenie hydratačným krémom a to predovšetkým pri mori. Ideálne sú v tomto prípade špeciálne prípravky, napríklad krémy na opaľovanie i po opaľovaní pleti s koenzýmom Q 10.

V prípade, že ste podcenili prevenciu, nie nič stratené. Vyskúšajte niekoľko osvedčených rád, tipov a trikov, ktoré vzniknuté škody napravia.

Prvá pomoc

1. Pitný režim. Drahé krémy samé od seba nestačia, keď nebudete dodržiavať pitný režim. Denne treba vypiť dva až tri litre tekutín, najlepšie striedať stolovú vodu s neochutenými minerálkami a riedenými ovocnými šťavami, ovocným čajom. Do celkového množstva tekutín sa nepočíta alkohol a káva, pretože pleť dehydrujú.
2. Hydratačné krémové alebo gélové masky. Naneste dvakrát až trikrát za týždeň na pleť a na dekolt kvalitnú hydratačnú masku, dobre poslúžia aj uhorky. Ideálne je aplikovať túto masku hneď ráno, aby sa pleť „nasýtila" na celý deň.
3. Čerstvé ovocie. Aj nemáte po ruke hydratačnú masku, môžete s úspechom využiť napríklad domáce zásoby ovocia. Vytlačte šťavu z hrušiek, jabĺk, či hrozna, rozotrite po tvári a nechajte pôsobiť tri až päť minút, potom umyte vlažnou vodou.
4. Výživné a hydratačné krémy. Dehydrovaná pleť potrebuje výživné a hydratačné krémy, ktoré dobre viažu vlhkosť.
5. Intenzívna hydratačná kúra. Doprajte si čas od času intenzívnu hydratačnú kúru z kyseliny hyaluronovej, ktorá okamžite pleť vypne a rozjasní. Navyše dokáže viazať v pokožke vodu.

Čo používali naše babičky

- Žĺtková maska. Jeden žĺtok rozmiešajte s niekoľkými kvapkami rastlinného oleja, najvhodnejší je panenský olivový olej. Naneste na tvár a dekolt navlhčeným tampónom a nechajte pôsobiť 20 minút. Potom umyte vlažnou vodou.
- Maska z tvarohu a mrkvovej šťavy. Dve lyžičky odtučneného tvarohu zmiešame s jednou lyžicou medzu a jednou lyžicou šťavy z mrkvy. Premiešame a nanesieme na tvár a dekolt. Po 20 minútach umyjeme vlažnou vodou.
- Banánová maska. Banán olúpeme, dužinu roztlačíme vidličkou a nanesieme na tvár a dekolt. Po 10–15 minútach pôsobenia umyjeme vlažnou vodou.
- Olivový zábal. Mierne zahrejeme olivový olej. Namočíme do neho vatové tampóny či gázu a obložíme celú tvár. Účinok sa ešte zvýši, keď nanesieme dve vrstvy. Zábal necháme pôsobiť asi pol hodiny, potom vatu odstránime.

O_2 predstavilo nový paušál bez viazanosti, hitom sú **bezplatné volania** vo vlastnej sieti

Mobilný operátor Telefónica O2 Slovakia predstavil v apríli svoj nový paušál pod označením O_2 Filip. O tom, s čím si „filipa" spája O_2, sme sa pozhovárali s riaditeľom komunikácie O_2 Reném Parákom.

O_2 v týchto dňoch predstavilo nový paušál O_2 Filip. Komu je určený?

O_2 Filip je určený všetkým zákazníkom, ktorí radi a veľa telefonujú so svojimi známymi vo vlastnej sieti. Zákazníci vedia veľmi dobre, koľko platili za poslednú faktúru za mobilné služby. Málokto si však pamätá počet pretelefonovaných minút alebo odoslaných SMS. Práve paušál O_2 Filip ich nenúti rozmýšľať o správnej kombinácii služieb, ktoré budú využívať. Každý mesiac ich predsa využívajú inak. Tak prečo sa rozhodovať vopred?

Zákazníkov asi najviac lákajú bezplatné volania v rámci O_2. Aké podmienky musia splniť, aby volali v sieti O_2 naozaj bezplatne?

Prinášame na trh vždy jasné a zrozumiteľné produkty bez akýchkoľvek chytákov. Neobmedzené volania v sieti O_2 Slovensko získajú automaticky všetci zákazníci, ktorí si aktivujú program O_2 Filip a zvolia si výšku peňaženky. Bezplatné volania sa uplatňujú aj na volania známym s kartami Swanu, Nay alebo Tesco mobile a získajú ich ihneď od prvej sekundy, čo znamená, že si nemusia najskôr vyčerpať svoju peňaženku. Peňaženka, ktorú si v rámci nášho nového paušálu O_2 Filip vyberú, im potom zostane celá na platby za hovory do iných sietí, posielanie SMS či MMS správ, na dáta, roaming alebo na medzinárodné volania.

Čo si máme predstaviť pod pojmom peňaženka?

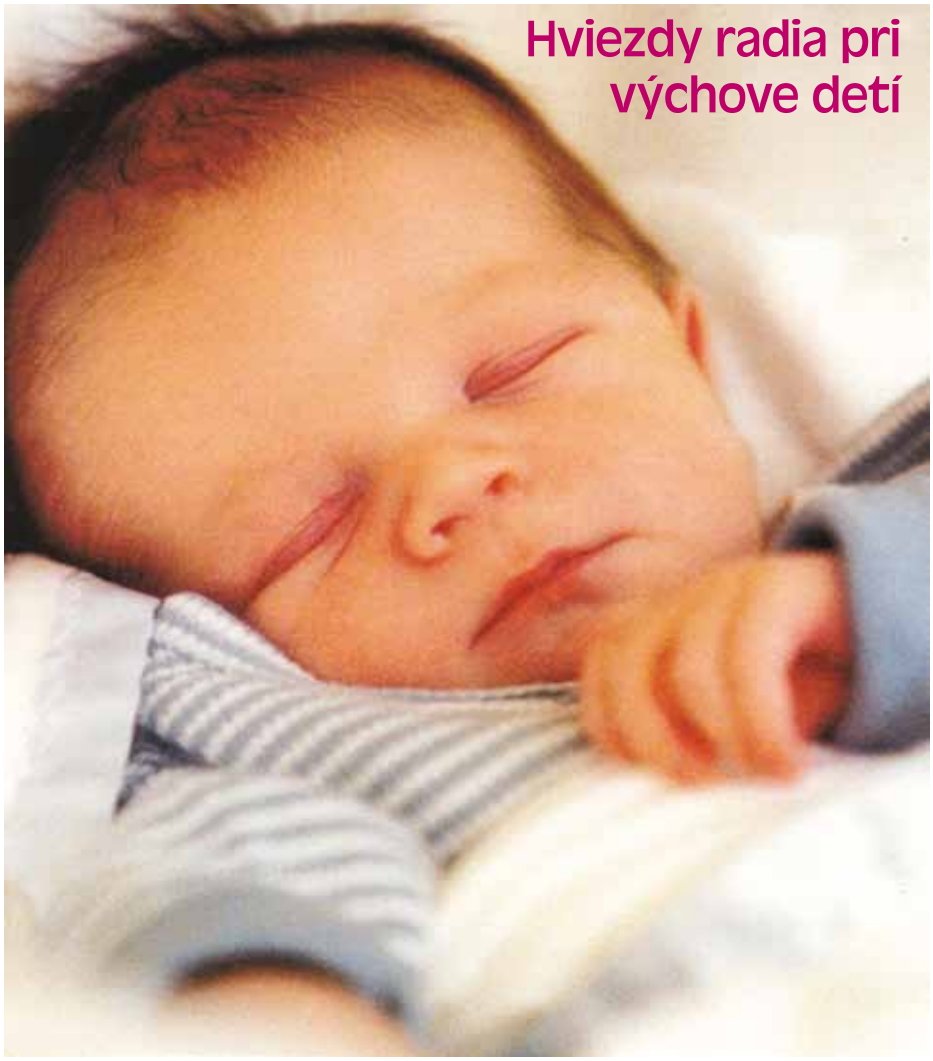
Peňaženka pri našom paušále O_2 Filip slúži ako naozajstná peňaženka, ktorú všetci poznáme a ktorú bežne používame. Sumu v peňaženke každý mesiac míňame podľa toho, na čo práve chceme alebo potrebujeme. Aj peňaženku v paušále O_2 Filip môžu zákazníci míňať práve na tie služby, ktoré v daný mesiac využívajú. Raz viac telefonujú do iných sietí, inokedy zasielajú viac SMS, v letných mesiacoch sa im peňaženka môže hodiť na volania v roamingu. Tiež si môžu výšku svojej peňaženky bezplatne a kedykoľvek zmeniť, či už na 20-, 30- alebo 40-eurovú, podľa toho, ako budú chcieť mobilné služby využívať. Ak svoju peňaženku zákazník nestihne minúť, automaticky si nevyčerpanú sumu prenáša do ďalšieho mesiaca.

Čo je najväčšou výhodou O_2 Filip oproti iným paušálom na trhu?

V O_2 prinášame našim zákazníkom vždy výhodnejšie služby, pričom samozrejmosťou je, že nie sú viazané. Hoci volania do vlastnej siete sú súčasťou ponúk aj našej konkurencie, s paušálom O_2 Filip ich prinášame oveľa výhodnejšie. Zákazník ich získa v rámci svojej peňaženky úplne zadarmo ihneď od prvej sekundy a v neobmedzenom počte. Celá peňaženka mu tak zostáva na všetky ďalšie služby, za ktoré nemusí platiť nad rámec paušálu, ako je to zvyčajne pri ponukách našich konkurentov. Odrátavame mu ich jednoducho z peňaženky. A v tom je jednoduchosť – peňaženku zákazník proste čerpá podľa toho, aké služby v daný mesiac využíva. Navyše, ak si chcú zákazníci svoju peňaženku zvýšiť alebo znížiť, môžu tak urobiť kedykoľvek bez zbytočných poplatkov a pokút. Cena, ktorú zákazníci platia za minútu hovoru do iných sietí v rámci paušálu O_2 Filip, im ostáva rovnaká aj po jeho prevolaní. Platí nielen pri volaniach v rámci Slovenska, ale aj zo Slovenska do Česka, Maďarska, Rakúska, Poľska, Veľkej Británie a do Írska. O_2 Filip má proste filipa :-)

Rodičia na jednotku

Príroda je najmúdrejším vedcom a najmocnejšou čarodejnicou. Vládne nevyčerpateľnou mozaikou schopností, charakterov a nadania



Hviezdy radia pri výchove detí

Tie vtlačí každému tvoriacemu sa človiečikovi do génov. Už od prvého nadýchnutia jeho život zďaleka nie je nepopísaným bielym papierom ľudského osudu. Našemu dieťatku sú do vienka dané silné i slabé stránky, či chcete, alebo nie kladné i záporné vlastnosti, ktoré môžeme svojou rodičovskou láskou pestovať do krásy alebo naopak úplne zničiť. Detstvo je najotvorenejšie, ale aj najzraniteľnejšie obdobie nášho života. Vlastnosti, ktoré v tomto období rodičia v dieťati potlačia a zablokujú, uvidia svetlo sveta v dospelosti už len veľmi ťažko. Ich hľadanie potom sprevádza neistota, slabosť, uzavretosť, zraniteľnosť, pocit menejcennosti a nízka sebadôvera, ktorá môže prerásť aj do stresu, agresivity a zloby.

Astropsychológia dieťaťa

Nebojte sa horoskopov! Slnečné znamenia zverokruhu sú však len na prvý pohľad „viditeľnou špičkou“ ľadovca astropsychológie osobnosti. Celý horoskop, zostavený presne podľa dátumu a miesta narodenia, je potom otvorenou knihou nášho života. Ďalšie planéty, umiestnenie ktorých vypočíta astrológ, nám prezradia viac.

Baran (21.3. – 20.4.)
Malí barankovia prekypujú ohnivým optimizmom. Túžia po samostatnosti, bývajú veľmi prísni a spontánni. Medzi deťmi sa cítia veľmi dobre, sú vtipní, neposední pokušitelia a rodení prieskumníci. K správnemu vývoju potrebujú vybitie pretlaku energie – v pohybe, športom, cestovaním. Bezprávie voči slabším trestajú „vlastnými pästičkami“. Bývajú vodcovskými typmi, doslova prekypujú nápadmi. Ak im chýba láskyplné porozumenie, citový chlad si kompenzujú netrpezlivosťou, zbrklosťou, tvrdohlavosťou a hnevom, vedúcim až k agresii. Aká osobnosť z nich môže vyrásť - Lucia Bílá, Leonardo sa Vinci.

Býk (21.4. – 20.5.)
Druhé „rohaté“ znamenie má rovnako ako prvé Baran a tretie Kozorožec silnú vôľu. Na rozvinutie svojich kladov však bezpodmienečne potrebujú pokojnú a stabilnú rodinu. Býva trošku pomalší – neponáhľa sa, o to je však húževnatejší a vytrvalejší. Ak sa rozhodne pre nejakú činnosť- nič ho len tak nezastaví. Je tak trochu pôžitkár - dobré jedlo, mamičkine pohľadenie a pekná izbička – to je jeho krédo. Býk je priamy a praktický. Nedostatok rodičovského citu, času a porozumenia si potom kompenzuje zlobou. Keď miluje, tak miluje, keď nenávidí, tak nenávidí. Nič nie je medzitým. Aké osobnosti z nich môžu vyrásť: Honoré de Balzac.

Blíženci (21.5. – 20.6.)
Blíženec je veľmi neposedný a je to rodený prieskumník. Má tisíc záujmov a ťažko si udrží pozornosť. Neustále niečo vymýšľa, tvorí a vtipkuje. Miluje rébusy, testy a hlavolamy. Vždy chce prísť na koreň veci. Montuje, rozoberá a vydáva sa na „objavené cesty.“ Jeho nástrojom a zbraňou je slovo. Má jedinečný dar ľahkej komunikácie a priateľstva. Chýbajúca výchova v ňom uvoľní povrchnosť, nesústredenosť a neporiadnosť. Pozor na kvantitu na úkor kvality. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: Miloš Bubán.

Rak (21.6. – 22.7.)
Račie mláďa je plné citu, kúzelnej fantázie a emócií. Priorita pre neho je láskyplná materinská náruč. Potrebuje cítiť lásku a bezpečie. Rodina, domov a príroda sú pre neho veľmi dôležité. Často sa točí okolo kuchyne, varí s mamou a stará sa o zvieratká a rastliny. Deti s citovým deficitom sa doslova zablokujú a uzavrú sa vo svojom „račom pancieri.“ Ťažko dospievajú a únik hľadajú v jedle. Krivdu si do smrti pamätajú. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: Sant Exupery.

Lev (23.7. – 22.8.)
Levíčatá sú deťmi slnečnej žiare, ohne a prekypujú energiou. Sú samostatné, štedré a veselé. Nie sú skúpi a užívajú si naplno. Majú odvahu a tvorivého ducha. Milujú všetky víťazstvá. Len prvenstvo im dodáva potrebnú sebaistotu. Ak dosiahnu centrum pozornosti, sú štedrí, vrelí a ochrancovia. Sú to rodení vodcovia. Lev nemá trpezlivosť, ale treba ju pri výchove dopriať jeho rodičom. Nedocenený a nevychovaný lev je egoista, namyslený, tyran a nepozná pokoru. Aké osobnosti z nich môžu vyrásť: Napoleon Bonaparte.

Váhy (23.9. – 23.10.)
Pre váhy sú najdôležitejšie harmonické a vyrovnané vzťahy v rodine. Pocit istoty, rodinného zázemia a lásky je živnou pôdou ich rastu. Sú veľmi citlivé a vnímavé na akékoľvek napätie, roztržky a násilie. Ich veľkou túžbou je byť milovaný a chválený. Problém im robí rozhodovanie a rázny postoj. Ťažko dokážu povedať nie. Majú radi poriadok, pekné oblečenie, plyšové hračky a dobré priateľské vzťahy. Aby dosiahli to čo chcú, dokážu byť výbornými diplomatmi. Hravosť a tvorivosť im otvára cestu k vlastnému rozvoju. Prezieravosť, hrubosť a citový chlad však ľahko zašľapne ich sebavedomie. Ich niekedy až priveľmi krehká vnútorná váhavosť či rodičovský nezáujem vedú k náladovosti, uzavretosti a citovej nevyváženosti. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: John Lenon.

Škorpión (24.10. – 22.11.)
Škorpión to je malé „rentgenové oko," ktorému nič neujde. Má obrovskú schopnosť preniknúť aj do najskrytejších stránok nášho života. Tajomstvo, záhady, dobrodružstvo a pozor aj nebezpečenstvo, ho doslova lákajú ako mucholapka muchu. Škorpión má očarujúce charizma, ktoré z neho často robí vodcu. Miluje hlavolamy a rébusy. Rád sa „bojí" v bezpečí maminho náručia pri počúvaní napínavých príbehov. Prezieravá výchova v ňom vyvolá nenávisť, deštrukciu až sebazničujúce tendencie. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: Karel Hynek Mácha.

Strelec (23.11. – 21.12.)
Detským strelcom v žilách koluje nepokojná krv divokého koňa. Sú to malí Ikarovia, ktorých ich nápady vynášajú do nebeských výšin. Ich ideály sa občas „roztopia" a oni si pri páde „rozbijú nos" o tvrdú zem. Bývajú však nesmiernymi optimistami. Potrebujú cítiť slobodu a voľnosť. Rodičovské záchranné krídla nesmú byť príliš citeľné. Neustály pohyb a zmena – to je motto strelcov. Prekypujú nápadmi, ktoré však často musí do konca dotiahnuť niekto iný. Ak niekto priveľmi spútava ich temperament, buď si prestanú veriť, alebo sa premenia na „premúdrych" nafúkancov. Aké osobnosti z nich môžu vyrásť: Miloš Forman.

Kozorožec (22.12. – 20.1.)
Posledné „rohaté" znamenie má obdivuhodne pevnú a cieľavedomú vôľu. Kozorožec má silu z ocele. Malý kozorožec je rodený aristokrat. Nebýva členom tradičných detských skupiniek. Vždy stojí aspoň o krôčik ďalej. Je veľmi samostatný a disciplinovaný. Svoju jemnú dušu len málokomu otvorí. Vyžaduje pevnú disciplínu. Nebezpečie vo výchove predstavuje „niečo za niečo" – budem ťa mať rád keď... Aké osobnosti z nich môžu vyrásť: Karel Čapek.

Vodnár (21.1. – 18.2.)
Malí vodnári ako keby k nám občas zavítali z nejakej inej planéty. Vznášajú sa vo výškach, do ktorých my dospelí často ani nedovidíme. Filozofujú, premýšľajú a prichádzajú s originálnymi nápadmi. Nie je ľahké „stiahnuť" ich z oblakov na pevnú zem. Potrebujú oporu v blízkej, spriaznenej duši, ktorá by ho ukotvila. Milujú plyšové hračky a čarovné rozprávkové postavičky. Necitlivá výchova v nich všetko otočí naruby. Prestanú pre nich platiť záväzné pravidlá a svoje okolie šokujú. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: Jules Verne.

Ryby (19.2. – 20.3.)
Malé rybičky mieria opačným smerom ako vodnár: ich cieľom sú nedozerné hĺbky ukrývajúce korene života. Opustiť bezpečie maminho bruška sa im veľmi nechce. Sú to nežné, krehké dušičky, ktoré akoby boli intuitívne napojené na svojich rodičov, súrodencov a priateľov. Z tónu reči a atmosféry okolo seba podvedome vycítia radosť, napätie, či zlobu. Urobia všetko preto, aby bola doma pohoda a najmä láska. Tá je u rybičiek živnou pôdou pre rozvoj a rast. Napätie, zlo a nenávisť ich priam fyzicky bolia. Strach zo straty láskavej maminej náruče ich doslova mučí. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: Albert Einstein.

Radíme mamičkám

Zdravie začína v tráviacom ústrojenstve

Zdravie je spojená nádoba. Ak chceme ovplyvniť psychiku, mali by sme vedieť ovplyvniť tanier. Pani Kuschi, manželka významného japonského dietológa tvrdí, že kuchyňa je veľké laboratórium, z ktorého ovláda náladu svojej rodiny.

Ovládajme tanierom zdravie a náladu svojej rodiny!

Recept na prečistenie organizmu
Niekoľkokrát prepláchnite krúpy studenou vodou a varte v mierne osolenej vode. Aby boli oddelené, pridajte nakoniec lyžicu kvalitného oleja (olivový, sójový, slnečnicový), pridajte štipku majoránky, zázvoru a ak varíte pre dospelých aj trochu čierneho korenia.

Cibuľu ošúpte, rozkrojte napoly a jemne nakrájajte na polkruhy. Osmažte v troške oleja do sklovita a primiešajte do krúp. Podávajte bez prílohy alebo s cviklou, kyslou kapustou, či kyslou uhorkou. Posypte petržlenovou vňaťou.

Sladké, kyslé, horké
Optimálna strava obsahuje tri základné chute. Tie musia byť v rovnováhe.

Sladké jedlá organizmus prekyseľujú rovnako, ako prevaha mäsových výrobkov. Doprajme pokoj detskému organizmu. Doprajme mu horčiny. Veď psychiku pomáhame ovplyvňovať aj stravou. Nedávno v Amerike robili prieskum, v ktorom zistili, že deti s prevahou sladkostí a vysmážaných potravín v strave horšie znášajú stresy.

Z ordinácie lekárov
– Matka prichádza so sedemročným dieťaťom a uvádza, že dieťa často trpí bolesťami žalúdka a hnačkami. Po bližšom vyšetrení vychádza najavo, že dieťa trpí predovšetkým od pondelka do piatku. V piatok sa stav významne zlepšuje a bolesti a hnačky celkom ustávajú v sobotu.

– Osemročný chlapec trpí často kŕčmi žalúdka a to najmä v sobotu a v nedeľu, niekedy aj vo všedných dňoch. Po dlhšom rozhovore sú tieto dni totožné s termínmi, keď sa otec vracia zo služobných ciest a vyžaduje od chlapca ukázanie úloh. Dáva mu tresty, veľmi náročné a neprimerané.

„Žalúdočné ťažkosti sú často fenoménom, ktorý zreteľne ukazuje na psychiku dieťaťa. Práve v tomto veku sa zakladajú napríklad neskoršie žalúdočné vredy , alebo dlhodobo ťažko liečiteľné problémy. Detstvo je v ľudskom živote obdobie, keď sa rozvíjajú zdroje neskorších síl. Reakcie na zážitky duševnej povahy sú často oveľa silnejšie u detí ako u dospelých, preto ich psychika, ktorá ovplyvňuje celý organizmus, má veľký vplyv na tráviace ústrojenstvo ako celok. Nechutenstvo je jedným z prejavov psychickej nerovnováhy, iným naopak prejedanie sa. Dokonca už Rímania začínali s diagnózou apetítu pacienta.

MUDR. A. Friedlová

Rady pre detské žalúdky
- obmedzte sladkosti
- pri ťažkostiach používajte upokojujúce horké čaje bez cukru
- varte jednoduché nesmažené jedlá
- venujte sa problémom vášho dieťaťa
- doprajte mu najlepšieho lekára, lásku a záujem.

Výchova – záležitosť srdca

Vychovávať dieťa znamená predovšetkým rešpektovať jeho detskú osobnosť so všetkými jej zvláštnosťami a bezpodmienečne ho milovať. Výchova je záležitosťou srdca a vyžaduje veľa trpezlivosti. Výchova pre nás znamená krásnu, zaujímavú a často aj dobrodružnú cestu, ak dieťa dokážeme pochopiť a prijať. Nie ako svoj majetok, ale ako hosťa, ktorý zavítal do nášho domu a do nášho života. Nech mu každý náš pohľad, dotyk, pohladenie, úsmev, každé slovo aj gesto hovorí: „Mám radosť z toho, že si prišlo, dieťatko. Nepýtam sa, čo mi prinesieš a čo budem mať z toho, že si vstúpilo do môjho života. Nepýtam sa, odkiaľ a kam ideš. Máš svoju cestu a ja ťa budem po nej sprevádzať, aby si kráčalo isto. Pokiaľ budeš u mňa, chcem sa o teba starať, dodávať ti silu. Ak sa potkneš, chcem ti dodávať odvahu, aby si sa nevzdávalo. Cestu, po ktorej kráčaš, poznám. Môžeš sa u mňa učiť, poznávať svet a život.

Čo pri výchove svojich detí považujú za najdôležitejšie známe osobnosti

Anna Ghanamová, novinárka

„Všímať si ich a rozprávať sa s nimi. Možno som veľa krát aj otravná matka, keď opakujem tie isté slogany – nehrb sa, prezuj sa a podobne. To môže ísť deťom na nervy. Potom sa zbadám a začnem s nimi hovoriť normálne. Asi najdôležitejšie je riadiť sa citom, intuíciou. Deti by mali mať pocit, že rodičom na nich záleží a myslím si, že ich treba predovšetkým počúvať. Priznám sa, že niekedy sa pristihnem, že len predstieram, že ich počúvam a to je zle.

Manželia Traubnerovci

Ich dve dospelé dcéry rodičovskú výchovu nepotrebujú a tak svoju pozornosť upriamujú na svoju prvú vnučku. „Isteže, tá zodpovednosť voči vnúčatám je menšia ako k deťom, takže človek je benevolentnejší. Nepociťujeme ten každodenný tlak systematickej výchovy a možno vnučke v budúcnosti dovolíme aj to, čo by sme svojim deťom nepovolili. Na druhej strane sa o ňu veľmi bojíme. Ten permanentný strach je prítomný, ale ja som sa snažila vedome proti tomu bojovať," hovorí pani Katarína. „Strachom a úzkosťou však človek nič nedosiahne. Samozrejme, že každý deň sa pristihnem pri myšlienke, bože môj, aby sa jej nič nestalo. Ale nemám rada ten panický strach a zakazovanie všetkého len preto, aby sa nič nestalo. Myslím si, že čím viac je človek úzkostlivý, tým skôr môže nebezpečie privolať. Obávam sa toho a bojujem proti tomu."

Karin Hajdu, herečka

Aj keď je moja dcéra ešte malá, určite jej dovolím vysloviť jej vlastný názor a aj ho rešpektovať, prípadne urobiť nejaký kompromis. U nás sa rodičia väčšinou snažia deti vychovávať príkazmi a zákazmi a je len prirodzené, že deti sa neraz voči ním búria.

Moja dcéra je veľmi živá a som vďačná svojim rodičom , že mi pri jej výchove pomáhajú.

Emma Tekelyová, spisovateľka

„Snažila som sa od malička vychovávať svoju dcéru tak, aby vždy cítila moju lásku a oporu. Rešpektujem ju ako osobnosť a viem, že jej môžem vždy dôverovať. Veľmi dôležitá je obojstranná tolerancia." Takýto prístup sa určite vyplatí. Pretože ako nám dcéra Emma, dnes už dospelá žena povedala, s mamou si veľmi dobre rozumejú. Majú sa vždy o čom rozprávať a sú ako najlepšie kamarátky.

Foto V.Sabo

Čo robiť, keď deti klamú, až sa hory zelenajú

Klamanie je prirodzenou súčasťou ľudského správania. Vedci zistili, že vedomé klamanie nie je cudzie ani malým deťom. Urobili takýto pokus: Asi trojročného chlapčeka priviedla psychologička do miestnosti, kde bolo na stole čosi zakryté. Potom ho usadila chrbtom k onomu stolu a prikázala mu, aby sa nepozeral. Zo stola stiahla plachtu. Bol na ňom elektrický vláčik, ktorý zapla. Na chlapcovej tvári bolo vidieť, ako rád by sa pozrel, čože to tam hrkoce, ale vydržal. Potom však prišla zaťažkávacia skúška. Psychologičke v kancelárii „akože" zazvonil telefón. Povedala chlapcovi, že hneď príde a niekoľkokrát mu prizvukovala, aby sa naozaj nepozrel, čo je na stole. Chlapec to sľúbil. Keď psychologička odišla, chvíľu statočne sedel. Na tvári mu bolo vidieť, ako úporne premýšľa či sa pozrieť alebo nie. Vydržal to asi 30 sekúnd. Potom rýchlo obrátil hlavu a pozrel sa, čo sa to za ním deje. Vzápätí však pokojne sedel ako predtým. Potom sa vrátila psychologička a položila chlapcovi otázku: „Pozrel si sa?" „Nie!", znela rázna odpoveď. Pritom psychológovia za zrkadlovou stenou vedeli, že opak je pravdou. Podľa nich však ide o normálne správanie.

„Do predškolského veku dieťa nemusí rozlišovať, čo je klamstvo. Je vzácnosťou, keď je v tomto veku pravdovravné. Do jeho repertoáru správania totiž výrazne zasahuje fantázia," tvrdí psychologička Eva Smiková. Dodáva, že dieťa si skutočnosť prispôsobí tak, aby mu vyhovovala. Tak tomu bolo aj v tomto pokuse – dieťa vedelo, že sa nemalo pozrieť, preto povedalo, že sa nepozrelo.

Obdobie, keď deti vedia, že klamať nie je správne, nastupuje až v približne školskom veku. Klamú z rôznych dôvodov. Najčastejšie sa však klamstvom bránia proti trestu. Niekedy však klamú aj z praktických dôvodov, inokedy preto, aby získali nejaké výhody. „Keď vidím, že klamú a podvádzajú ostatní, treba podvádzať tiež. A bude to platiť dovtedy, kým ľudia nebudú mať v hlavách čipy a nebudú riadení štátom," hovorí skepticky 16 – ročný Peter.

Klamstvo je aj vidieť

Podľa istých sprievodných znakov môžeme klamstvo vycítiť, takpovediac vidieť. Ako? Všímajte si tieto znaky:

Nervozita

Človek, ktorý klame, býva obvykle nervózny. Ak vám dieťa hovorí, že dnes nedostalo žiadnu poznámku, hoci nervózne uhýba pohľadom a je vidieť, že by sa najradšej zavrelo do izby, opak bude zrejme pravdou.

Mimika

Psychológovia vedia, že tvárové svaly len ťažko ovládame. Preto sú naše skutočné pocity na tvári viditeľné niekoľko sekúnd. Niekedy sa stane, že pri klamaní sčervenáme, alebo naopak, zbledneme. A tak sa stane, že hoci hovoríme jedno, naša mimika prezrádza druhé.

Nástojčivé presviedčanie

„Fakt neklamem! Fakt!", tvrdí 7 – ročná Henrieta svojej mame do očí a tá pritom vie, že opak je pravdou. Klamári sa totiž snažia svoje klamstvá zakryť rôznymi fintami – niektorí sa pozerajú neprirodzene dlho do očí, iní vehementne zapierajú a zapierajú...

Reč

Pri klamaní musíme premýšľať, či sme sa ešte „nepoplietli" a hovoríme to, čo chceme povedať. Často sa preto stáva, že hovoríme pomalšie. Deti si navyše často vypomáhajú pomocnými slovíčkami typu ...."nóóó... a potóóóm... alebo... ako to vlastne bolo?! Už ani neviem...

Niektorí zase zvyknú hovoriť potichšie, alebo rýchlejšie, aby im nebolo dobre rozumieť a snažia sa čo najskôr odbočiť od témy.

Drobné gestá

Klamstvo tiež môže prezradiť gestikulácia: ohrýzanie nechtov, zabávanie sa s gombíkom na kabáte, mädlenie si rúk, či masírovanie koreňa nosa – to všetko sú vraj gestá, ktoré prezrádzajú, že robíte čosi „nekalé".

Unikátna kolekcia „mini“ Pietro Filipi

Predstavujeme vám limintovanú kolekciu detských modelov Aňa for mini pietro with love, ktorá ponúka nohavice, študentské saká pre malých nezbedníkov, sukne a kabáty so „šanelkovskou eleganciou“. „Nápad urobiť maličkú kolekciu pietro mini vzišiel z hry s doplnkami. Zapáčila sa mi predstava ponúknuť mamičkám namiesto rukavičiek či šálov napríklad šaty pre dievčatko. Dámska kolekcia Aňa for pietro with love je pre ženu tuláka a mini je pre jej deti, ktoré sú celá mama.“ Približuje okolnosti vzniku kolekcie jej spoluautorka herečka Aňa Geislerová.

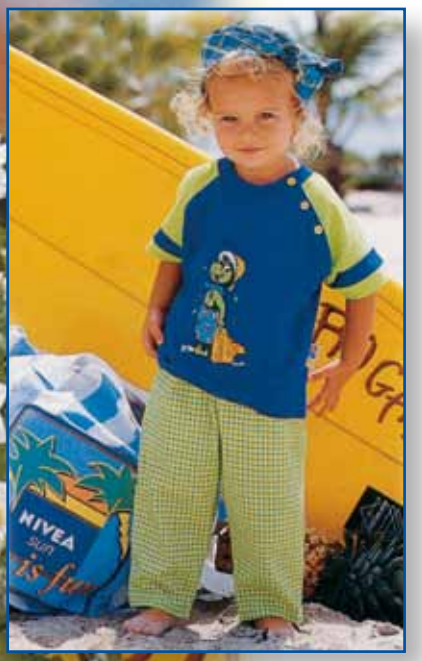
Modely 2.media.cz

LETO V ŽIARIVÝCH FARBÁCH

Červená, žltá, zelená, oranžová, modrá, fialová.. Doprajme deťom tie najkrajšie farby. Leto si ich priam žiada. Tričká, leginy, krátke nohavice, bermudy. To všetko môžete donekonečna kombinovať a vaše dieťa sa vždy bude cítiť príjemne.

skate board
007
J.C.J.
KIDS
skate-board
for th
young & bra
ACTION&F
KIDS
CLUB

Leto v meste i na vidieku



Pripravili sme pre vás niekoľko modelov pre chlapcov a dievčatá na voľný čas, ktorý prežívajú s kamarátmi v meste, na vidieku, či v letnom tábore.

Materiály – dobrá nositeľnosť, ľahká údržba a pohodlie sú stále hlavnou prioritou. Absolútnou nevyhnutnosťou sú aplikácie.

Farby – modrá, žltá, zelená.

Romantika pre najmenších

Na naozaj teplé dni je ideálnym materiálom plátno, ktoré sa príjemne nosí, pretože je chladivé. Chladivo pôsobí aj modrá farba šiat s romantickými prvkami ako sú bohaté zámiky na golieriku, či skladaná sukňa.

Aj pri ďalšom modely môžete skvelo uplatniť svoju fantáziu. Určite v skriniach nájdete staršie tričko, ku ktorému ušijete široké nohavice a s tým istým materiálom ozdobíte krátke rukávy. Aplikáciu na prednom diely môžete zhotoviť aj podľa vlastnej fantázie.

Modely 2media.cz

O ZDRAVEJ VÝŽIVE

s moderátorkou Jarkou Hargašovou-Lajčákovou

Dnes je oveľa viac obéznych detí ako v minulosti, čím je to podľa vás?
Určite nedostatkom pohybu. My ešte patríme ku generácii, ktorá sa každý deň vybehala vonku a nesedela pri počítači. A potom zrejme aj životosprávou. Naše mamy mali viac času na varenie ozajstných jedál, ktoré dnes nahrádzajú „fast-foody“. Určite sme nemali po celý rok toľko zeleniny či ovocia, ale vždy sme to vedeli vhodne nahradiť.

Vy sama ste už po štyridsiatke a postavu máte stále ako keď ste maturovali. Povedzte nám svoj recept na udržanie štíhlej postavy?
Do istej miery je v tom zrejme genetika, ale už aj ja začínam cítiť, že klobása o polnoci, čo som ešte pred pár rokmi robila bežne, mojej postave veľmi neprospieva. Navyše si uvedomujem, že napríklad moji rodičia si udržiavajú líniu tým, že fyzicky pracujú, je teda prirodzené, že sa nemusia obmedzovať v jedle. Keďže aj ja veľmi rada jem a je to asi jediná oblasť, v ktorej absolútne nemám pevnú vôľu, začala som aspoň trošku cvičiť. To je moje ospravedlnenie na všetky sladkosti, ktoré si počas dňa nedokážem odpustiť. Ja som naozaj vzorom pahltnosti.

Čo robíte preto, aby nepriberali vaše deti? Vedome ich vediete k tomu, aby sa racionálne stravovali, alebo to nechávate na ich prirodzené potreby?
Priznám sa, že nie som vzorom, pokiaľ ide o správnu výživu. Samozrejme, nedovolím im jesť neobmedzene hranolčeky, kilá sladkostí či piť koka kolu. Obe moje dcéry mali ako maličké skôr nižšiu váhu, ako predpisovali tabuľky. Dokonca ma hlavne v prípade Vanesy lekári aj strašili, ale ukázalo sa, že nakoniec všetko dobehla. Nikdy som ich jesť nenútila, myslím, že deti od narodenia majú prirodzenú schopnosť regulovať si množstvo jedla. Nabádam ich k tomu, aby si obľúbili zeleninu, ovocie, usilujem sa, aby dostávali teplú stravu. Vyhýbam sa predpripraveným veciam, ktoré obsahujú glutanan alebo veľa konzervačných látok. Mám to šťastie, že mám rodičov na dedine, ktorí dopestujú a dochovajú takmer všetko, takže naozaj viem, čo konzumujeme.

Čo by ste nikdy do jedálneho lístka vašich detí nezaradili? A naopak, čo jedia najčastejšie?
Obidve sú alergičky, takže by sa mali povinne vyhýbať citrusom, čokoláde a ďalším veciam, ktoré ich dráždia. Samozrejme, že to nie vždy dodržím. Ukázalo sa, že Lara tiež reaguje na kravské mlieko. Keďže som ju dojčila takmer rok a pol, potom už to nebol taký dramatický problém. Verím v to, že u detí existuje aj istá intuícia. Keď som jej totiž dala prvýkrát kašu, okamžite ju vypľula. Až potom som zbadala alergickú reakciu na jej tvári. Rovnako sama rázne odmieta vajíčka. Predpokladám, že z toho istého dôvodu. Inak obidve milujú cestoviny, rôzne prívarky, samozrejme koláče. Ja sa usilujem, aby jedli aj mäso.

Snažíte sa byť vašim dcéram príkladom a spolu s manželom športujete?
Snažíme sa byť príkladom. V športovaní hlavne manžel, ja som sa k nemu pridala. Keďže najmladšia Lara je naozaj aktívna, stará sa o pohyb celej rodine.

Ako vyzerá váš jedálny lístok v nedeľu, keď si každá rodina tak trochu viac dovolí?
V nedeľu máme tendenciu troška si pospať, čo nám Lara nie vždy dovolí. Raňajky sa väčšinou točia okolo jogurtov a iných mliečnych výrobkov, ktoré majú dievčatá rady a tiež cereálie. Na obed polievka – uprednostňujú zeleninové, smotanové pred mäsovými vývarmi. Na hlavnom jedle sa vždy dohodneme. Väčšinou ide o mäso s prílohou. Určite vždy robím zeleninový šalát. Popoludní si doprajeme sladkosť – štrúdľa, zmrzlina, ovocie. Večera už zvyčajne býva ľahšia, podľa toho, na čo majú chuť.

Pripravila LIS
Foto archív Jarky Hargašovej

Objavte svet farebných kombinácií

Balkón na jar

Nové druhy odrôd balkónových rastlín lákajú na vytváranie stále nových kreácií. Opäť môžeme sadiť do hrantov, alebo aj iných nádob. Dnes si môžeme vybrať zo širokého sortimentu už rozkvitnutých rastlín.

Pri sadení do hrantíkov a závesných nádob volíme medzi dvomi postupmi. Okrem jednodruhovej výsadby sú stále populárnejšie dva i viac druhov. Ak chceme zasadiť viac druhov, dbáme na vytvorenie vhodnej kombinácie. Kvety vyberáme podľa stanoviska, rastliny vyberáme s rovnakými, alebo podobnými nárokmi na svetlo a vlahu. Slnečná strana (južná, východná a západná) je teplá až horúca, za predpokladu pravidelného polievania vyhovuje väčšine rastlín. Slnečný úpal neprospieva len hľúznatým begóniám a fuchsiám, lebo ich mäkká a krehké listy potrebujú filtrované svetlo, preto ich umiestnime skôr na severne orientovanú stranu.

Rastliny do hrantíka sadíme vo vzdialenosti 15–25 cm podľa veľkosti rastlín, pričom vzpriamené tvary umiestňujeme dozadu alebo do stredu, previsnuté tvary do popredia. Používame len kvalitné humusové substráty s prídavkom minerálnych hnojív. Ak chceme vypestovať zdravé, bujne rastúce a bohato kvitnúce rastliny, pravidelne zalievame a doplňujeme živiny (1–2 krát za 14 dní).

Sortiment rastlín, ktoré môžeme sadiť na balkón zahrňuje okrem vegetatívnych (Pelargónium, Fuchsia, Heliotropium, Lantana, Chrysanthemum frutesvcens, Begonia) aj letničky (Tagetes, Lobelia, Salvia, Verbena, Ageratum, Petunia, Rudbeckia, Sanvitalia), dvojročné rastliny (Myosotis, Bellis, Viola), cibuľoviny (Tulipa, Hyacinthus), trvalky (Lysimachia nummalaria, Vinca minor, Helleborus, Glechoma), liečivé a aromatické rastliny (Levanduľa, Šalvia, Mellisa, Thymus, Mentha, Origanum) a mnoho ďalších, ktoré predížia atraktivitu výsadby po celý rok.

Potom už záleží len na vašej fantázii, či zvolíte pestré kombinácie farieb, kombinácie rastlín zladených v rôznych odtieňoch, či vôňou presýtené bylinkové aranžmá.

Špeciálny zeleninový mix na štíhlu líniu

Rafinovaná a veľmi účinná kombinácia brokolice, hrachu, šampiňónov a mrkvy

Brokolica

Jej vitamín C pomáha odbúravať tuky, na odvodnenie organizmu pomáha draslík, čo je perfektné pri chudnutí. Okrem toho obsahuje veľa bielkovín, uhlohydrátov a minerálnych látok: vápnik a fosfor pre silné kosti a železo pre krvný obraz. Dôležitý pre nervovú sústavu je aj obsah vitamínu B1 a B2.

Hrach

Vďaka biologicky aktívnej látke zabraňuje priberaniu. Okrem toho obsahuje veľa vysokoúčinnej bielkoviny, uhľohydráty, minerálne látky draslík a fosfor. Rovnako aj nervové vitamíny B1 a B2 a vitamín E.

Šampiňóny

Huby okrem bielkovín a esenciálnych aminokyselín obsahujú vitamín A, B a D. K tomu dôležité minerálne látky ako draslík, sodík, fosfor a magnézium.

Mrkva

S pektínom ktorý mrkva obsahuje sa rozpúšťa obsah tuku v krvi. Spomedzi ostatných látok ako sú bielkoviny, draslík, vápnik. železo, vitamíny B1, B2, C a E, je najdôležitejší karotín. Posilňuje obranyschopnosť organizmu. v

RODINA deti móda
Vydáva DEMO, s.r.o., Závadská 20, P.O.Box. 13, 0831 06 Bratislava 35
Šéfredaktorka: Ing.Libuša Sabová, tel.: 0902922422
Redakcia: Poštová 1, 900 26 Slovenský Grob, tel.: 033/6478463,
email: irodina@centrum.sk
Grafická úprava: Ondřej Strnad, Blanka Brixová
Povolené: MK SR, reg.č. 374/91.
Rozširuje: PNS, Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a.s
Nevyžiadané rukopisy, fotografie a kresby nevraciame.
Predplatné pre abonentov v ČR: Předplatné tisku, s.r.o., Abocentrum, Moravské náměstí 12 D, P.O.Box 351, 650 51 Brno,
tel.: 00420 – 5/412333232
Objednávky na predplatné prijíma každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty.
Objednávky do zahraničia: vybavuje Slovenská pošta, a.s. Stredisko predplatného tlače, Nám.slobody 27, 810 05 Bratislava 15,
email: zahranicna.tlac@slposta.skt

PIGI ČAJ po 40-tich rokoch s novou príchuťou

Slovenskú čajovú legendu Pigi čaj si Slováci vychutnávajú už úctyhodných 40 rokov. Jeden z prvých porciovaných čajov na našom trhu naplní ročne vyše 55 miliónov šálok. Jeho výrobca Baliarne obchodu, a.s. Poprad sa rozhodol priniesť verným spotrebiteľom novinku v podobe Pigi čaju s citrónom. Svojho času bol tento obľúbený čierny čaj vôbec prvým porciovaným čajom na našom trhu a dodnes si zachováva stabilné miesto v čajových šálkach slovenských spotrebiteľov. Názov „Pigi“ je vlastne poslovenčenou skratkou „ P.G.“ (teda pídži) z anglického „Pekoe Golden“. Toto pomenovanie z čajového slovníka hovorí o veľkosti a vzhľade čajových lístkov. Pigi čaj je zmesou kvalitných indonézskych čajov prevažne z ostrova Jáva. Pri výrobe sa čaj reže na drobné časti, ktoré majú názov fannings, až potom sa fermentuje. Vďaka tomu získava svoju typickú plnú chuť, vôňu a medovú farbu nálevu.

Aktuálne trendy v klenotníctve

Pomaly sa blíži obdobie plné hrejivých slnečných dní, ktoré i vo svete šperkov prináša so sebou inšpiráciu v podobe kvetinových vzorov či kolekcie v tvaroch krehkej krásy motýľov. Poprední svetoví návrhári sa nechali inšpirovať prírodou a ich kolekcie sa nesú v znamení jej motívov, čo je momentálne najhorúcejším trendom. V súčasnosti sú v móde zároveň väčšie šperky, ktoré sú nápadnejšie zdobené a masívne hodinky. Letné obdobie so sebou prináša vďaka noseniu krátkych rukávov viac možností umocniť váš imidž vkusnými hodinkami.

Tipy na správne opaľovanie

Podľa našich súčasných ideálov by správne opaľovanie malo viesť k ľahkému zhnednutiu, navodzujúce predstavu zdravej mladej pleti. Príprava na letný pobyt pri mori začína oveľa skôr než odcestujete. Ideálne je aspoň šesť týždňov dopredu postupne pokožku zvykať na stretnutie so slnkom. Ak idete až v júli, či v auguste, alebo neskôr, stačí, ak opakovane použijete prirodzené postupne pribúdajúce slnečné dni a zo začiatku niekoľko minút (napríklad 5), postupne ďalej (ale pridávať po 10–20 minútach!) zostávať na slniečku v plavkách, ktoré si budete brať so sebou. Ak idete k moru na začiatku sezóny, môžete použiť solarium. Tu však musíte byť veľmi opatrní na dĺžku pobytu, najmä zo začiatku. Postupné opakované a opatrné „ožarovanie vonku“ je jedna z najlepších prevencií pred poškodením kože UV žiarením.

Zapamätajte si: Koža má pamäť ako slon. A zachová sa spravodlivo. Buď po rokoch potrestá, alebo odmení za to, ako sa s ňou zaobchádzalo. So svojou kožou preto zaobchádzajte šetrne a chráňte si ju. Ešte viacej však od malička chráňte pokožku vašich detí!

O imunitnom systéme

Obyčajne na jar mnohí z nás pociťujú únavu, nedostatok motivácie a celkovo „akési spomalenie“. Je to väčšinou známka toho, že náš imunitný systém nie je v poriadku. Na jar, keď sa všetko prebúdza k životu, mali by sme sa aj my. Ak sme sa zanedbali, je najvyšší čas si posilniť imunitu, o ktorú treba dbať celoročne, nielen vtedy, keď už „vyskakujú nepríjemné starosti“.

Imunitný systém, inak povedané obranyschopnosť organizmu, je kľúčový faktor ovplyvňujúci naše zdravie a kvalitu života. „Členovia“ imunitného systému sú predovšetkým koža, lymfatické uzliny, krčné a nosné mandle, biele krvinky, slezina ako aj tráviaci systém, ktorý zohráva veľkú úlohu. V tráviacom systéme sa totiž nachádzajú až ¾ lymfatického tkaniva, obsahuje „priateľské“ baktérie a iné látky zabezpečujúce obranyschopnosť organizmu. Teda dá sa povedať, že 70 % imunitného systému je „v bruchu“. O imunitný systém sa treba starať preventívne, pravidelne a s jeho budovaním treba začať už od malička, načo by nemali zabúdať rodičia. Dennodenne sme vystavovaní stovkám rôznych vírusov a baktérií, z ktorých niektoré môžu byť aj smrteľné. Silný imunitný systém si môžeme vybudovať vyváženou kvalitnou stravou, pohybom, dobrým spánkom a pravidelným relaxom. Nemali by sme pritom zabúdať na preventívne prehliadky a pomôcť si môžeme aj očkovaním.

Netradičné džemy

Chutney z broskýň a marhúľ

Doba prípravy: asi 30 minút

Prísady na 4 poháre à 375 ml
- 400 g broskýň (čistá hmotnosť)
- 300 g marhúľ (čistá hmotnosť)
- 1 balenie Želírovacieho cukru Extra 2:1 Dr.Oetker
- 175 ml bieleho vínneho octu (5%)
- 75 ml bieleho vína
- 75 g hrozienok
- 50 g olúpaných nasekaných mandlí
- 1 KL zarovnaná soli
- ¼ KL mletého čierneho korenia
- 1 zarovnaná PL horčičného semienka

Príprava

1 Broskyne sparíme horúcou vodou, schladíme studenou vodou a ošúpeme. Broskyne potom odkôstkujeme a odvážime 400 g. Marhule prepláchneme studenou vodou, odkôstkujeme a odvážime 300 g.

2 Broskyne a marhule nakrájame na menšie kúsky a v hrnci spoločne so želírovacím cukrom Extra roztlačíme. Pridáme všetky ostatné suroviny a dobre premiešame. Za stáleho miešania privedieme do varu a varíme minimálne 5 minút, kým sa tekutina nezredukuje na polovicu. Odstavíme.

3 Poháre ihneď naplníme a uzavrieme viečkom. Ak používame viečka so závitom, obrátime uzavreté poháre asi na 5 minút hore dnom. Ak používame viečka, na ktoré potrebujeme hlavu na zaváranie, poháre neobraciame.

Chutney je pôvodom z indickej kuchyne, ale rovnako ako iné úspešné jedlá, je dnes už celosvetovo rozšírené. Pripravuje sa najčastejšie z ovocia. Môže byť sladké, kyslé, jemné, ale i ostré. V každom prípade by chutney malo byť lahodné a výraznejšie korenené, aby vzbudzovalo chuť do jedla, vyzdvihlo jeho chuť a podporilo trávenie. Chutney sa môže podávať k akémukoľvek jedlu, najčastejšie sa používa ako omáčka k mäsu alebo rybe, prípadne na dochutenie ryže, zemiakov. Na zvýraznenie pokrmu stačí 1–2 lyžičky chutney.

Pikantný marhuľový džem s vanilkou a zázvorom

Doba prípravy: asi 20 minút

Prísady na 3 poháre à 375 ml:
- 700 g vykôstkovaných marhúľ
- 1 balenie Diétneho želírovacieho ovocného cukru Dr.Oetker
- 1 Vanilkový struk „Bourbon“ Dr.Oetker
- 200 g čerstvého zázvoru alebo 1 zarovnaná KL mletého sušeného zázvoru

Príprava

1 Umyté a vykôstkované marhule odvážime a pomocou ponorného mixéra rozmixujeme vo väčšom hrnci. Pridáme diétny želírovací cukor a veľmi dobre premiešame. Za stáleho miešania privedieme do varu a varíme minimálne 3 minúty.

2 Vanilkový struk pozdĺžne rozrežeme, nožom vyškriabeme dreň a spolu so šupkou vložíme do hrnca k ovociu. Zázvor olúpeme, nakrájame na plátky a tiež pridáme k ovociu (alebo prisypeme mletý zázvor). Dôkladne povaríme minimálne 2 minúty.

3 Na tanierik kvapneme 1-2 KL práve prevareného džemu. Ak je džem po vychladnutí málo tuhý, vmiešame doň 2 zarovnané KL Kyseliny citrónovej Dr.Oetker.

4 Odoberieme prípadnú penu, vyberieme struk a plátky zázvoru. Ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Poháre uzavrieme, obrátime dnom nahor a asi 5 minút necháme stáť na viečku (poháre s klasickými viečkami bez závitov neobraciame).

Rôsol z jabĺk a limetiek

Doba prípravy: asi 30 minút

Prísady na 5 pohárov à 375 ml
- 800 ml jablkovej šťavy (napr. 100%-ný jablkový džús)
- 200 ml limetkovej šťavy (8-10 limetiek), môžu byť aj citróny
- 1 balenie Diétneho želírovacieho ovocného cukru Dr.Oetker
- 2 kúsky celej škorice

Príprava

1 Obe šťavy nalejeme do hrnca a dôkladne premiešame s Diétnym želírovacím ovocným cukrom. Pridáme škoricu. Za stáleho miešania privedieme do varu a varíme minimálne 3 minúty.

2 Odstavíme, vyberieme škoricu, odoberieme prípadnú penu a ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Poháre uzavrieme, obrátime dnom hore a asi 5 minút necháme stáť na viečku (poháre s klasickými viečkami bez závitov neobraciame).

Ríbezľové želé

Doba prípravy: asi 30 minút

Prísady na 4 poháre à 375 ml
- 1 000 ml ríbezľovej šťavy (z asi 1,5 kg čerstvých ríbezlí)
- 1 balenie Želírovacieho cukru Extra 2:1 Dr.Oetker

Príprava

1 Ríbezle prepláchneme, necháme v sitku odkvapkať, potom odstopkujeme. Po častiach rozmixujeme a vzniknutú kašu prepasírujeme cez husté sitko (môžeme použiť aj lis na ovocie).

2 Zachytenú šťavu odmeriame a nalejeme do hrnca. Pridáme želírovací cukor Extra a dobre premiešame. Privedieme do varu a za stáleho miešania varíme minimálne 5 minút.

3 Odstavíme, odoberieme prípadnú penu a ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Poháre uzavrieme, obrátime dnom hore a asi 5 minút necháme stáť na viečku (poháre s klasickými viečkami bez závitov neobraciame).

Keď sa jedlo snúbi so sektom

V lete kvôli horúčavám uprednostňujeme skôr ľahšie jedlá. Mnoho z nás si myslí, že ľahké letné jedlá sa chuťou nemôžu vyrovnať zimným a sviatočným pochúťkam, že v lete aj tak jeme len šaláty a ryžu. Aby sme vás vyviedli z tohto omylu, ponúkame vám letné recepty špeciálne pripravené Andrejom Zedníčkom, šéfkuchárom v Tulip House Hotel. Aj keď sa môžu zdať komplikované, ich príprava je jednoduchá a zvládne ju každý.

Prepelička plnená jablkami granny smith a gaštanmi so zemiakovo brokolicovou kašou

Pre 4 osoby potrebujeme:

4 ks vykostených prepeličiek bez stehien, 4 ks bielej žemle, 2 ks jabĺk granny smith 80 g gaštanov, 40 g šalotky, 600 g zemiakov, 200 g brokolice, 2 dcl mlieka, 50 g masla, Biele korenie, Soľ, 2 g čerstvého tymiánu, 0,5 dcl bieleho vína, 0,1 dcl hľuzovkového oleja

Príprava:
Vykostené prepeličky (okrem stehien) si rozrežeme na 2 polky ktoré naplníme plnkou z na kocky nakrájanej bielej žemle, jabĺk granny smith (jemne prehriate na hľuzovkovom oleji) gaštanov, šalotky a dochutenej mletým bielym korením, soľou a čerstvým tymianom. Prepeličky si zviažeme špagátom aby sa počas pečenia nerozviazali. Pečieme prikryté spolu so šalotkou, podliate bielim vínom do mäkka a ku koncu odkryjeme a zapečieme. Zemiaky očistíme, nakrájame a varíme do mäkka. Ku koncu pridáme brokolicu a znova varíme domäkka, scedíme vodu pridáme mlieko a maslo a rozmiešame na kašu.

Toast s rukolou, sušenými paradajkami, grilovaným kozím syrom a dressingom z dijonskej horčice

Pre 4 osoby potrebujeme:

Dressing: 100 g smotany, 20 g dijonskej horčice, 20 g medu, soľ, mleté korenie
Rukolový šalát: 80 g rukoly, 30 g nakrájaných sušených paradajok, pár kvapiek citrónovej štavy, 5 g olivový olej
Ďalšie suroviny: 160 g kozieho syra, 8 toastových chlebov (plátkov)

Príprava:
Ogrilované toasty potrieme dressingom a medzi každé dva vložíme šalát z rukoly Kozí syr narežeme na plátky a sprudka ogrilujeme na oboch stranách (cca 10 sekúnd z každej strany). Po ogrilovaní syr položíme na rukolu medzi toasty, pritlačíme prepichneme špáradlami a rozrežeme na 2 kusy.

Trhaný listový šalát s grilovanou hlivou

Pre 4 osoby potrebujeme:

Šalát: 70 g lolo roso, 70 g lolo biondo, 70 g valerián, 70 g red chard, 70 g rukoly, 50 g mrkvy, 50 g ľadového šalátu, 50 g mladého špenátu
Dressing: 50g majonézy, 50 g bieleho jogurtu, 30 g balsamica čierneho, 20 g olivového oleja, 5 g citrónovej šťavy, soľ, mleté korenie
Grilovaná hliva: 400g hlivy, 1g mletá paprika, 1g mleté biele korenie, 1g mletá rasca, 1g čerstvý tymian ,1g čerstvý rozmarín, nasekaný 1 strúčik cesnaku 15g olivového oleja.
Ďalšie suroviny: 160 g kozieho syra 8 toastových chlebov (plátkov)

Príprava:
Jednotlivé ingrediencie šalátu zmiešame dokopy, na strednom ohni ogrilujeme hlivu s korením a pridáme strúčik cesnaku. Ogrilovanú hlivu primiešame do šalátu a zalejeme dressingom.

Zelená špargľa na masle a víne, s teplým cous cous šalátom z jarnej zeleniny, rukoly, parmezánu a bazalkového pesta

Pre 4 osoby potrebujeme:

600 g očistenej špargle, 1,5 dcl bieleho vína, 4 dcl zeleninového vývaru, 1 šalotka, 80 g postrúhanej mrkvy, 80 g cukrového hrášku, 80 g cous cousu, 20 g postrúhaného parmezánu, 5 g bazalkového pesta, 80 g cherry paradajok, 100 g rukoly, 50 g Maslo, 50 g Olivový olej

Príprava:
Očistenú špargľu položíme na panvicu z roztopeným maslom podlejeme 1dcl bieleho vína, vyredukujeme, podlejeme polovicou zeleninového vývaru a povaríme domäkka. Na olivovom oleji orestujeme šalotku, ktorú podlejeme 0,5 dcl bieleho vína a vyredukujeme, pridáme postrúhanú mrkvu, cukrový hrášok, cous cous a horúci zeleninový vývar. Prikryjeme a dáme dolu zo šporáka, stačí 5 minút na to aby cous cous zmäkol. Potom do teplého cous cousu pridáme postrúhaný parmezán, bazalkové pesto, napoly rozrezané a ogrilované cherry paradajky a rukolu, ktorú sme predtým pokvapkali citrónovou šťavou a olivovým olejom. Celú zmes zľahka premiešame.

Čokoládový fondant

Pre 4 osoby potrebujeme:

45 g čokolády, 45 g masla, 45 g cukru, 45 g hladkej múky, 1 vajce, 1 žĺtok

Príprava:
Čokoládu spolu s maslom roztopíme nad parou. Vajíčka vyšľaháme spolu s cukrom a zmiešame s roztopenou čokoládou a múkou. Zmes čokolády nalejeme do dvakrát vymaslovenych nádobiek (po prvom vytretí maslom ich vložíme do chladničky na 5 min a znovu vytrieme). Nádobky vysypeme kakaom a pečieme v rozpálenej peci na 180 C 8 minút. Vyklopíme na tanier a podávame s malinami a lesným ovocím.

Keď začnú kvitnúť hortenzie

Aj keď hortenzie v kvetinárstvach nebývajú bežným sortimentom, tak v našich záhradách už celkom dobre zdomácneli. Sú krásne, majú bohaté kvety sýtych farieb. Prečo ich teda nechať zažiariť inde ako v záhrade?

Ich krásu a univerzálnosť je možné ľahko využiť pre rozmanité aranžmány takmer na každú príležitosť. Hortenzia so svojimi bohatými guľatými a kompaktnými kvetmi je priamo ideálny kvet pre modernú floristiku. Aranžmány z nej pripravené dokážu prekvapiť – sú nielen úchvatné na pohľad, ale voňajú, sú trvanlivé a v priebehu kvitnutia sa menia. Vrhnite sa teda do záhrady a trochu si tej krásy prineste i do vázy. A ak záhradu, kde by vám hortenzia mohla kvitnúť nemáte, skúste sa po nej poohliadnuť v kvetinárstve a podľa vzoru holandskej floristky Menna Krooona, ktorá pôsobí tiež ako bytová architektka a designerka, si s jej pomocou spríjemnite domov.

Kvalitné klasické hortenzie sa pestujú iba v Holandsku. Oproti tomu hortenzie, ktoré nedosiahnu niektoré z neskorších fáz vyfarbenia, sa nazývajú červené.

Názov hortenzia, latinsky Hydrangea je odvodený od gréckeho slova hydro (voda) a anteion (sud alebo džbán), vystihuje modrú farbu a guľatý tvar jej kvetenstva. Hortenzie ale zďaleka nie sú len modré. Existujú aj kultivary ružové, červené, purpurové, biele, zelené, ale i rôznofarebné s lemovanými okvetnými plátkami. Okrem klasických modro či ružovo sfarbených odrôd sú napríklad veľmi obľúbené zelenočervené a ružové s bielymi okrajmi.

Okrem širokej farebnej škály sú kvety hortenzii jedinečné tiež tým, že sa vyfarbujú po celý čas kvitnutia až do zelenkastej farby s pozostatkom všetkých ostatných farieb, ktoré postupne ovplyvnili pôvodnú farbu. Plne vyfarbeným hortenziám sa hovorí „klasické“, vyznačujú sa dlhou životnosťou vo váze a tým sa výborne hodia aj na sušenie.

V SPRÁVNY ČAS

Z hortenzii sa dajú vytvoriť skutočne veľké kompozície, menšie aranžmány s použitím jedného kvetu, alebo miniatúrne práce. Jedno veľké kvetenstvo ide ľahko rozdeliť na niekoľko menších. Ďalšou pozoruhodnou vlastnosťou rezaných hortenzií je dĺžka stonky, pri niektorých dosahuje 30 až 50 cm, ale najvýstavnejšie kusy majú stonku dlhú 80 i viac centimetrov.

Aby vo váze držali kvety dlho krásne, je mimoriadne dôležité odrezať ich v správnom štádiu s plne rozvitým, vyfarbeným, bohatým a pevným kvetenstvom. To sú kvety, ktoré majú vo váze dlhú životnosť a je možné ich nechať aj usušiť.

Malý domov a veľké nápady

Väčšina z nás nemá toľko životného prostredia, ako by si predstavovala. Aj malý byt môže spĺňať svoju funkciu. Všetko však treba dopredu premyslieť. Venujte napríklad jednu celú stenu úložnému priestoru. Vyberajte si taký nábytok, ktorý „pracuje na dve smeny" – napríklad rozkladaciu pohovku. Použite v celom byte jednu farbu a do každej izby dajte rovnakú podlahu. Váš domov bude kompaktnejší a opticky sa zväčší natoľko, že sa v ňom stratíte aj s celou rodinou.

Domov pripravený na zmeny

Určite ste už počuli „ako rýchlo a jednoducho možno vdýchnuť nový život domovu.“ Zvoľte si farbu, vašu obľúbenú. Prečo ju nespraviť dominantnou? Oblečte do nej napríklad pohovku. Určite k nej dostanete kúpiť vankúšiky, závesy, ktoré budú ladiť. Potom ešte dokúpte pekné vázy, kvety, svietniky a sviečky a pustite si lahodnú hudbu. Vaša izba dostane celkom nový vzhľad. Však je to jednoduché?

Detská izba

Zariaďovať detskú izbu je pre rodičov určite veľkou radosťou. Tá musí byť nielen praktická, ale aj bezpečná a aby sa v nej mohla rozvíjať detská fantázia. Deti však rýchlo rastú, preto je výhodné zariadiť ich izbu flexibilnými tvarmi. Niektoré sa dajú prispôsobiť každému veku – od novorodenca až po stredoškolákov. A to už je efektívna investícia.

Kuchyňa

Z rozmanitého sortimentu si určite vyberie každý. Obchody ponúkajú rozmanitý dizajn a všestranné použitie. Zariadiť si kuchyňu svojich snov za prijateľné ceny nie je žiadny problém.

Spálňa

Túžite po spálni klasickej, romantickej, útulnej, alebo spálni z masívneho dreva, či ratanu? Ale spálňu si môžete zariadiť aj vo vašom vlastnom štýle. Nevyhnutným predpokladom pokojného spánku sú kvalitné matrace, ktoré sú podrobované testom kvality, aby vyhovovali prísnym normám.

Ako začať zdravo jesť?

Alergie, únavový syndróm, vysoký tlak, cholesterol, cukrovka, migréna, bolesti kĺbov, neplodnosť... tieto choroby sa označujú spoločným prívlastkom – civilizačné. Zdravotné problémy súvisiace s hektickou dobou, v ktorej je ťažké nepodľahnúť stresu a naháňaniu, privádzajú do ordinácii a lekární stále viac ľudí. Pritom by často stačilo včas sa zastaviť a zamyslieť sa nad vlastným spôsobom života, nad tým, čo, ako a kedy jeme. „Životný štýl a hlavne strava majú zásadný vplyv na to ako sa cítime a najmä aký je náš zdravotný stav," potvrdzuje skúsený poradca výživy Monika Divišová.

Lenže ako sa zdravo stravovať, keď fast foody sú na dosah, supermarkety sú plné instantných a rýchlych jedál ponúkajúcich jednoduché riešenie v situácií, kedy máme stále menej času? Základnou podmienkou je chcieť! A začať včas, skôr ako prídu zdravotné problémy, nadváha, či vysoký krvný tlak.

„Každý, mamička na materskej dovolenke i manažér, si plánujú svoj denný program, podobne sa musíme naučiť plánovať si aspoň trošku, čo budeme počas dňa jesť. Nenechávať to náhode, osudu, čo doma v chladničke nájdem, alebo kúpim na benzínovej pumpe. Asi nikto z nás sa o zdravej výžive neučil v škole, neboli sme k nej vedení, ale keď sa už pevne rozhodnete, že do svojho každodenného života začleníte jej zásady, nebude to problém.

Výsledky sú neuveriteľné: optimálna váha, veľa energie, svieža pleť a dobrá imunita," ubezpečuje Monika Divišová. Jej praktické odporúčania sa dajú zhrnúť do základného návodu: Na začiatku je potrebné ujasniť si, ktoré potraviny nám robia dobre a prečo, z jedálneho lístka začať vyraďovať cukor, sladkosti, instantné korenie, potraviny s dlhou trvanlivosťou, sladké pečivo, bielu múku, vyprážané a tučné jedlá, údeniny, bravčové mäso... Potom zaradiť potraviny, ktoré nám naopak robia dobre a tiež aj vedieť prečo, predovšetkým zeleninu, ovocie, semienka, správne tuky, celozrnné obiloviny, netučné a rastlinné bielkoviny... Podstatné je starať sa aj o pitný režim, vedieť čo a koľko vypiť a eventuálne jedálny lístok ešte obohatiť o potravinové doplnky, napríklad omega3, vlákninu, alebo mladý jačmeň. Dôležitá je aj pravidelná a cielená očista organizmu.

Text a foto 2media.cz

Hechter slovakia

LAST MINUTE
zľavy až do 50%
aktuálne na www.hechter.sk

POBOČKY: BA 02/52731159, 52925031, 52925033, **NR** 037/6525154, 6516122, **BB** 048/4152766, **ZA** 041/5625098, **ZV** 045/5323742 **OBCHODNÉ ZÁSTÚPENIA: TT** 033/551 48 77, **KE** 055/6255502, 055/6231728, **KM** 041/4215449 **TN** 032/7432272, 7444585, **NZ** 035/6404200, **SE** 034/6516614, 6546454, **BN** 038/7601020, **MA** 034/7723611, **PB** 042/4260990, **PD** 046/5425740, **BR** 048/6116279, **ZH** 045/6725625, **PK** 033/6413972, **SC** 02/45927282, **BS** 045/6949653, **LC** 047/4331395, **ZC** 045/6812121, **KN** 035/7732735, **LE** 036/6222219, **TO** 038/5321082, **PO** 051/7722067, **PP** 052/7723740, **MY** 034/6214064, **NM** 032/7715122, **DS** 031/5517127, **GA** 031/7802106, **PN** 033/7733341, **SI** 034/6645708, **DK** 043/5821690, **LM** 044/5514140, **MT** 043/4221337, **RK** 044/4324167

www.hechter.sk , e-mail: hechter@hechter.sk

KANÁRSKE OSTROVY | BULHARSKO | TURECKO | GRÉCKO | RODOS | KRÉTA | KOS | IBIZA | MALORKA | CHORVÁTSKO

TURECKO

✈ z BA a ZV od 7.6., 11 dní
Hotel 5*, ultra all inclusive ~~869€~~ **499€** 👤 *199€*
✈ z BA od 10.6., 11 dní
Hotel 4*, all inclusive ~~699€~~ **499€** 👤 *199€*
Hotel 5*, ultra all inclusive ~~999€~~ **749€** 👤 *199€*
✈ z BA a KE od 12.6., 8 dní
Hotel 5*, all inclusive ~~639€~~ **499€** 👤 *199€*

GRÉCKO –Leptokaria, Paralia, Sarti

🚌 od 13.6., 12 dní
Apartmány 3* ~~208€~~ **149€**

RODOS

✈ z BA od 7.6., 11 dní
Hotel 3*, polpenzia ~~459€~~ **259€** 👤 *99€*
✈ z BA od 12.6., 8 dní
Hotel 3*, polpenzia ~~369€~~ **259€** 👤 *99€*
Hotel 4*, all inclusive ~~759€~~ **499€** 👤 *99€*

KRÉTA

✈ z BA od 12.6., 8 dní
Hotel 5*, all inclusive ~~599€~~ **499€** 👤 *149€*

KOS

✈ z BA od 15.6., 11 dní
Hotel 3*, all inclusive ~~559€~~ **449€** 👤 *179€*

MALORKA

✈ z BA od 9.6., 8 dní
Hotel 3*, polpenzia ~~369€~~ **249€** 👤 *199€*

IBIZA

✈ z BA od 18.6., 12 dní
Hotel 3*+, all inclusive ~~869€~~ **699€** 👤 *199€*

KANÁRSKE OSTROVY

✈ z BA od 11.6. na 12 dní
Hotel 5*, all *inclusive* ~~999€~~ **649€** 👤 *299€*

CHORVÁTSKO - MAKARSKÁ

🚗 od 11.6., na 8 dní
penzión 79€ **49€**

BULHARSKO

✈ z BA od 12.6., 8 dní
Hotel 3*, raňajky ~~259€~~ **199€** 👤 *149€*
Hotel 4*, all *inclusive* ~~379€~~ **299€** 👤 *149€*

*v cenách nie su zahrnuté povinné príplatky (servisný poplatok, palivový poplatok, komunálna taxa)

O CELULITÍDE

ČO JE CELULITÍDA A AKO SA PREJAVUJE?

Celulitída, často označovaná ako pomarančová koža, postihuje najmä podkožné tukové tkanivo stehien, zadku a bokov. Môže sa však objaviť aj v dolnej časti brucha. Koža postihnutá celulitídou pripomína pomarančovú kôru – preto sa nazýva aj „pomarančová koža".

Celulitída nie je choroba, ale kozmetický nedostatok, ktorý sa vyskytuje v 98 % prípadov iba u žien, čo možno vysvetliť rozdielnou stavbou podkožného tkaniva u muža a ženy. Tieto odlišnosti sa tvoria ešte pred narodením, ale prejavia sa až počas života. Vznik celulitídy súvisí so zvýšením hmotnosti, s nadbytkom tukového tkaniva, s hormonálnymi vplyvmi napr. v puberte a s nezdravou životosprávou či s nevhodným životným štýlom.

PREČO SA CELULITÍDA S PRIBÚDAJÚCIM VEKOM ZHORŠUJE?

Odpoveď je jednoduchá. Spojivové tkanivo pod kožou, kde sa nachádzajú tukové bunky, je totiž elastické do 35 – 40 rokov, potom postupne ochabuje a úsilie o zmiernenie problému je teda sťažené. Preto by sa proti výskytu celulitídy malo začať bojovať čo najskôr.

PREČO CELULITÍDA TRÁPI VÄČŠINOU IBA ŽENY A NEVYHNÚ SA JEJ ANI MODELKY?

Ženské spojivové tkanivo má na rozdiel od mužského špecifickú štruktúru. Jednotlivé vlákna pod kožou sú usporiadané pozdĺžne okolo väčších tukových buniek, kým mužské sú mriežkovito prekrížené. Ženské tukové bunky majú guľovitý tvar, a preto sa tlačia smerom hore, kým mužské sú plochejšie a rozširujú sa vodorovným smerom. Spojivo je veľmi pružné, a preto umožňuje rastúcim tukovým bunkám až desaťnásobne zväčšiť svoj objem. Jednotlivé zväčšené tukové bunky sa pretláčajú medzi vláknami, vystupujú do vyšších vrstiev kože a vytvárajú na koži jamkovitý vzhľad. Na tomto mieste dochádza k zhoršeniu cirkulácie v lymfatických cievach a vzniká mierny opuch, ktorý stav ešte zhoršuje. Muži majú kožu na stehnách trochu silnejšiu a tukovú vrstvičku slabšiu. Vzhľadom k tejto prirodzenej štruktúre spojivového tkaniva môže celulitída postihnúť každú ženu a často sa jej nevyhnú ani ženy s dokonalou postavou alebo dokonca aj modelky.

JE CELULITÍDA CHOROBA?

Celulitída nie je ochorenie a vyskytuje sa aj u inak zdravých žien, je to iba kozmetický nedostatok. Úzko súvisí so životným štýlom. U väčšiny žien vzniká vtedy, keď sa v tele začnú nadmerne zvyšovať tukové zásoby – vplyvom nesprávneho zloženia stravy, nedostatočného pohybu a nedostatku prijímaných tekutín. Výsledkom je vyššia hmotnosť a zväčšovanie tukových buniek.

AKÝ JE ROZDIEL MEDZI CELULITÍDOU A NADVÁHOU?

Pokiaľ má niekto nadváhu, znamená to, že vzhľadom k svojmu typu a veku váži viac, než by v skutočnosti mal. Celulitída sa však vyskytuje bez ohľadu na telesnú hmotnosť a súvisí skôr s celkovou fyzickou kondíciou a životným štýlom.

AKO S CELULITÍDOU ÚČINNE BOJOVAŤ?

Už vzniknuté problémy s celulitídou sa nedajú vyriešiť ľahko a rýchlo. Neexistuje jediný zázračný prostriedok, pomocou ktorého je možné celulitídu odstrániť. Prevencia a liečba celulitídy musí prebiehať niekoľkými smermi. Najdôležitejšie body sú predovšetkým:

- Dodržiavať nízkokalorickú diétu
- Cvičiť aerobné a odporové cvičenia
- Masírovať postihnuté miesta (masáže redukujú jamkovitý vzhľad kože)
- Používať krémy, gély a balzámy (môžu znížiť tvorbu tukov a prispievať k ich rozkladu, zmenšujú obvod stehien, obmedzujú otoky, prekrvujú kožu a zlepšujú mikrocirkuláciu)
- Vyvarovať sa extrémnym výkyvom hmotnosti
- Začať čo najskôr a NEPRESTÁVAŤ!

AKO DOKONALE MODELOVAŤ POSTAVU A ZBAVIŤ SA CELULITÍDY

Celulitída – pomarančová koža je čiastočne dedičná záležitosť, ale dobrá správa je, že sa jej môžeme úspešne brániť. Stačí zaradiť do svojho zvyčajného programu nejakú fyzickú aktivitu, dodržovať správnu životosprávu a nakoniec podporiť zvýšenú fyzickú aktivitu používaním moderných kozmetických prípravkov Enja – Body Control Program.

AKÉ CVIČENIE JE PRE BOJ S CELULITÍDOU VHODNÉ?

Vhodná je akákoľvek pohybová činnosť aerobného charakteru, ktorá spôsobuje celkové odbúravanie tukov a prekrvuje pokožku. Čím väčšia je totiž vrstva podkožného tuku na tele, tým je celulitída viditeľnejšia. Výborné sú tiež cviky na tvarovanie problémových partií ako je brucho, zadok, boky a stehna, ktoré zvládne skutočne každý. Jedným z najvhodnejších cvičení je aerobik. V dnešnej dobe je už ponuka rôznych foriem aerobiku veľmi široká, preto si každý môže vybrať cvičenie podľa svojej fyzickej kondície:

- **dance aerobic –** aerobik s tanečnými prvkami
- **step aerobic –** cvičenie s využitím stupienkov, ktoré je zamerané predovšetkým na spodnú časť tela
- **kick box aerobic –** veľmi intenzívne aerobné cvičenie s prvkami kick boxu
- **p–class –** posilňovacie cvičenie v aeróbnom pásme

Veľmi vhodným cvičením je tiež **power jóga –** statické posilňovanie a naťahovanie celého tela, alebo **spinning** – intervalová jazda na stacionárnom bicykli. Pre tých, ktorým aerobik nič nehovorí, sú vhodné rôzne druhy rekreačného športu v trvaní 40–60 minút, ktorý sa uskutočňuje v strednej intenzite zaťaženia. Vhodný je **jogging, plávanie, squash, jazda na bicykli alebo kolieskových korčuliach.**

Aerobné aktivity by sa mali robiť dvakrát či trikrát týždenne a je nutné ich doplniť ešte o posilňovanie – tvarovanie celého tela. Pre tých, ktorí nemajú radi posilňovňu, je vhodné využiť ku tvarovaniu problémových partií lekcie p–class či bodystyling a to minimálne dvakrát týždenne.

Dôležité je pozerať sa na cvičenie ako na pravidelnú činnosť zaradenú do denného programu. Cvičenie by malo byť vítanou psychickou vzpruhou a okrem motivácie – odstranenie celulitídy – by nás malo hlavne baviť. Pri pravidelnom cvičení výsledky na seba nenechajú dlho čakať a odmenou bude štíhle pružné telo bez celulitídy, plné zdravia a energie a tiež uvoľnená a pozitívna myseľ.

Pripravené v spolupráci s Radkou Hanákovou–Hufovou, majsterkou sveta v športovom aerobiku

AKO UPRAVIŤ JEDÁLNY LÍSTOK PRE KRÁSNU POSTAVU

Vytvarovanie tela do vytúžených kriviek i boj proti celulitíde podporíte nielen cvičením, ale aj vhodne vybraným, pestrým, energeticky a obsahovo vyváženým jedálnym lístkom. Ako by mal vyzerať?

Jedálny lístok by mal byť rozdelený do 5–7 chodov denne, ktoré by v každom prípade mali zahŕňať raňajky, desiatu, obed, olovrant a ľahkú večeru. Celkový súčet energie v dennej dávke stravy by mal byť u žien medzi 1600–1800 kcal v závislosti od telesnej hmotnosti. Jedálny lístok by mal byť v zásade neslaný, jedlá by sa v nijakom prípade nemali dosoľovať. Dôležité je vyhýbať sa slaným potravinám,

ČO TEDA V PRIEBEHU DŇA KONZUMOVAŤ A KEDY?

- **Ráno:** cereálne raňajky (ovsené vločky alebo celozrné pečivo) s nízkotučným jogurtom, ovocím, zeleným čajom a nesýtenou stredne mineralizovanou minerálkou
- **Dopoludnia:** desiata vo forme jednej porcie ovocia a zeleniny napr. nízkotučného bieleho jogurtu
- **Obed:** rybacie alebo hydinové mäso na grile s dusenou zeleninou alebo porciou ryže s minimom tuku, šalát s nízkotučnou zalievkou, minerálna voda
- **Popoludní:** olovrant vo forme napr. sushi sendvičov (rybacie mäso s ryžou) alebo müsli tyčinky, minerálna voda
- **Večer:** čo najľahšia večera, napr. 50g nízkotučného syra s celozrným kornšpitzom, porciou zeleniny či ovocia, alebo rybacie (hydinové) mäso na grile s dusenou zeleninou alebo šalátom

Jedálny lístok by mal obsahovať aspoň 3 litre vody alebo neperlivej minerálky denne. Pretože sa u celulitídy jedná o uloženie splodín látkovej premeny do spojivového tkaniva a tuku, musia sa tieto splodiny z organizmu vyplaviť. Mimoriadne vhodná na zmiernenie problémov s celulitídou je neperlivá minerálna voda.

Celodenná strava by mala byť bohatá na vlákninu z ovocia a zeleniny. To denne predstavuje optimálny príjem vlákniny (30g). Mali by sme konzumovať približne 1000g ovocia a zeleniny denne. Preto je dobré do každého jedla zaradiť aspoň jednu porciu ovocia alebo zeleniny. Ovocie a zelenina sú tiež dôležitým zdrojom dobre vstrebateľného vitamínu C, bez ktorého sa v postihnutom tkanive netvorí kolagén. Ovocie vďaka vysokému obsahu vody utišuje smäd a hydratuje tkanivo. Jedna porcia ovocia (napr. 1 broskyňa, 250g hrozna, 1/3 stredne veľkého melóna, 1 hrnček drobného ovocia) obsahuje približne 60–100 kcal energie, 15–25 g sacharidov a 2g vlákniny.

STRES

Až 90% ľudí zažíva stres aspoň dvakrát do týždňa. Stres najčastejšie postihuje ľudí vo veku 25–54 rokov.

Čo je stres

Stres je každá situácia, pri ktorej na organizmus pôsobia škodlivé podnety a vychyľujú ho z rovnovážneho stavu, ohrozujú jeho celistvosť a integritu. Podnetom, ktorý vyvolá stres, môže byť nepríjemná informácia, úmrtie, autonehoda, ale aj športový výkon, poranenie alebo popálenie, ktoré tiež vyvolávajú krátkodobý stres v organizme.

Odborníci zostavili tabuľku stresorov s hodnotením od 1 do 100 bodov podľa miery zaťaženia, akú pre organizmus predstavujú. Pokiaľ je hodnota bodov po sčítaní 0–149, riziko vzniku ochorení zo stresu je nízke. Stredné riziko zdravotných následkov stresu hrozí pri hodnote 150–299 bodov. Ak však sčítaná hodnota bodov dosiahne viac ako 300 bodov, riziko poškodenia zdravia zo stresu je vysoké.

Reakcia na stres

Stres vyvoláva v organizme poplachovú reakciu, ktorá aktivuje mozog, žľazy s vnútornou sekréciou, nervový a imunitný systém. Výsledkom je zvýšené prekrvenie kostrového svalstva potrebného na útok alebo útek. Zvyšuje sa aj cirkulujúci objem krvi, dochádza k zvýšeniu srdcovej frekvencie a uvoľneniu energie. Ak stres pôsobí dlhodobo, nahromadená energia, ktorá sa nezužitkuje, sa podieľa na rozvoji rôznych civilizačných chorôb, najmä srdcovocievnych ochorení, ochorení tráviaceho systému alebo psychických ochorení.

Prejavy stresu

Stres je pre organizmus nepríjemná situácia, pretože ho dostáva z rovnovážneho do nevyváženého stavu, preto telo zapája všetky mechanizmy, aby v stresovej situácii dokázalo nejako reagovať, „prežiť“. Krátkodobý stres je prospešný a vybudzuje k vyššiemu výkonu, ale ak pretrváva a dlhodobo sú zapojené kompenzačné mechanizmy organizmu, môže dôjsť k poškodeniu zdravia. Napr. keď sa človek často vystavuje stresovej hypertenzii, časom sa tlak fixuje a dochádza k trvalej hypertenzii, ak v dôsledku stresu dlhodobo zle odteká žlč, tvoria sa žlčníkové kamene, a pod. Samotný chronický stres oslabuje imunitný systém a ľudia sú častejšie chorí (bežné napr. u športovcov, ktorí prežívajú chronický stres spojený s fyzickým výkonom na tréningoch + krátkodobo prežívajú stres, trému pred samotným výkonom na pretekoch = kumulatívny stres a časté ochorenia). Stres môže človeka úplne paralyzovať a zabrániť mu podávať výkony, aké bez problémov dokáže v pokojnom stave.

Liečba stresu

Na prejavy stresu, ako je uponáhľanosť, nervozita, rozčuľovanie, sa používajú anxiolytiká – látky, ktoré odbúravajú úzkosť. Pôsobia na psychickej úrovni a ich nevýhodou je riziko vzniku závislosti a rôzne iné nežiaduce účinky, preto sú viazané na lekársky predpis. Podľa prieskumov až 80 % pacientov užíva už pri ľahšej forme úzkosti antidepresíva, pritom tieto lieky sú určené na liečbu depresie a závažnejších stavov a ich používanie pri úzkosti a strese je často zbytočné.

Jediným voľnopredajným liekom proti prejavom stresu a úzkosti je prírodný liek Sédatif PC ®, ktorý je účinnou a bezpečnou možnosťou, ako sa brániť negatívnemu vplyvu stresu.

ŽIVOTNÉ UDALOSTI	BODY
Úmrtie manžela, manželky	**100**
Rozvod	**73**
Rozpad manželstva, dlhé odlúčenie	**65**
Väzenie	**63**
Smrť príslušníka rodiny	**63**
Osobné zranenie, choroba, nehoda	**53**
Svadba	**50**
Výpoveď z práce	**7**
Odchod do dôchodku	**45**
Zmierenie rozvadených manželov	**45**
Choroba, zranenie blízkych osôb	**44**
Tehotenstvo	**40**
Narodenie dieťaťa	**39**
Sexuálne problémy	**39**
Zapracovanie sa v novom zamestnaní	**39**
Negatívna zmena vo financiách	**38**
Smrť priateľa	**37**
Zmena zamestnania	**36**
Prispôsobenie sa novým formám práce	**36**
Manželské hádky	**35**
Väčšia finančná pôžička	**31**
Zmena v pracovnej zodpovednosti	**29**
Odchod dieťaťa z domu	**29**
Konflikt s príbuznými	**29**
Vynikajúci osobný výkon	**28**
Nástup/odchod partnera do /zo zamestnania	**28**
Začiatok/ukončenie školy	**28**
Zmena životných podmienok	**25**
Zmena osobných zvyklostí (zvykov)	**24**
Konflikt s nadriadeným (resp. na pracovisku)	**3**
Zmena:	
pracovného času, bydliska, školy	**20**
v spoločenskom živote	**19**
v rytme a podmienkach spánku	**16**
počtu schádzajúcich sa osôb	**15**
Dovolenka	**13**

Nepríjemná ženská choroba

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

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

Podľa výskumu agentúry Median sa minimálne raz za život stretne na Slovensku s týmto ochorením približne 1 260 000 žien. Opakované problémy potom má až 50% populácie. Vaginálna mykóza pritom nie je žiadne ochorenie „špinavých rúk“. Ide predovšetkým o ochorenie nepríjemné. Pokiaľ sa správne nelieči, môže sa vracať opakovane i niekoľkokrát do roka.

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

Rizikové faktory modernej doby tieto zmeny podporujú:

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

Väčšine týchto rizikových faktorov sa dá s úspechom predchádzať. Ako bohužiaľ vyplýva z prieskumu agentúry Median, najmä medzi mladšími ženami neustále chýba dostatočná informovanosť o tomto ochorení. Až 46% žien uvádza, že v médiách nie je dostatok informácií o chorobe.

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

Ženy na Slovensku majú k dispozícií aj voľnopredajné prípravky, ktoré otvárajú nové možnosti boja s touto nepríjemnou chorobou hlavne pokiaľ ide o prevenciu.

Trápia vás opakovane vaginálne mykózy?

Začnite už teraz užívať liek Wobenzym®

Odporúčaná doba užívania 10 týždňov.

VYCHUTNAJTE LETO!

Veľký problém je, keď sa mykóza vracia a opakuje

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

Vhodné riešenie – podporná liečba Wobenzymom

Potvrdzujú to výsledky projektu, na ktorom sa zúčastnilo 7 ambulantných gynekologických pracovísk v ČR. Sledovaných bolo 62 žien, ktoré v priebehu jedného roku aj napriek poskytovaniu štandardnej antimykotickej liečby vo forme čapíkov, mastí alebo tabliet prekonalo mykózu štyri- až deväťkrát. V nasledujúcom roku po začatí podpornej liečby Wobenzymom zostalo 39 pacientok – 63 % zo všetkých – úplne bez mykóz. 17 žien (27,4 %) malo mykózu iba raz, zvyšných 6 žien dva- alebo trikrát. Obzvlášť dôležité však je: u všetkých sledovaných pacientok došlo k zlepšeniu – t. j. k zníženiu počtu opakovaných mykóz.

Začnite už teraz užívať Wobenzym

Ženy zaradené do projektu užívali Wobenzym v dávke 2x 8 dražé denne v období 10 týždňov. Samozrejme, počas tejto podpornej liečby treba v lete dodržiavať nevyhnutné hygienické a ďalšie opatrenia, aby sa možné riziko vzniku vaginálnych mykóz znížilo na minimum. Ak vás však trápia opakované vaginálne mykózy a chcete si leto užiť pokiaľ možno bez nich, je vhodné užívať Wobenzym s dostatočným predstihom tak, aby sa nevyhnutne posilnila oslabená imunita – jedna z hlavných príčin opakovania tohto ochorenia.

Viac na www.wobenzym.sk

Wobenzym pomáha už viac ako štyridsať rokov

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

Tradičný liek z prírodných zdrojov na vnútorné použitie. Čítajte pozorne 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

OTESTUJTE SA S NAMI

MÁTE ZMYSEL PRE POVINNOSŤ?

Nemusíte sa vedome vyhýbať povinnostiam, môžete len podvedome nachádzať rôzne výhovorky a prekážky, ktoré vás vyslovene mútia vyvliecť sa z niektorých povinností, hoci vy vlastne za to ani nemôžete. Často nejde o nič iné, ako o nedostatok zmyslu pre povinnosť, o ktorom vôbec netušíte. Skúste si preto urobiť test.

1. Ako reagujete, ak vás niekto o niečo požiada?
- a. Ignorujem ho 2
- b. Pozorne ho vypočujem 10
- c. Snažím sa mu hneď pomôcť 12
- d. Snažím sa ho odradiť 4

2. Už sa vám stalo, že ste niekoho museli požiadať o pomoc?
- a. Veľmi často 2
- b. Len zriedkavo, keď niečo nestíham 6
- c. Takmer nikdy 12
- d. Nepamätám si 7

3. Vyhovuje vám pravidelný pracovný čas?
- a. Veľmi nie, ale prispôsobím sa 7
- b. Áno, aspoň si viem zosúladiť všetky svoje povinnosti 9
- c. Je mi to jedno 5
- d. Nie, neznášam stereotyp 3

4. Máte rád zmeny?
- a. Áno, zmena je život 3
- b. Nie, zmena mi vždy pokazí pôvodné plány 9
- c. Nie, ľahko sa jej prispôsobím 6
- d. Niekedy by som zmenu uvítal, ale sú chvíle, kedy by som rád nechal všetko po starom 7

5. Viete o túžbach svojich najbližších?
- a. Áno, všetko 10
- b. Nie, starám sa predovšetkým o seba 0
- c. Len o tých, s ktorými sa mi zdôverili 7
- d. Neviem, možno keby som trochu porozmýšľal 5

6. Dokázali by ste sa zaoberať prácou, ktorá by sa vám zdala nudná?
- a. Áno, nejako by som vydržal 12
- b. Len keby bola dobre platená 5
- c. Určite by som to nevydržal 1
- d. Neviem, ale aspoň by som sa snažil 10

7. Záleží vám na vašom vzhľade?
- a. Áno, veľmi 3
- b. Áno, ale sú aj dôležitejšie veci 6
- c. Ani veľmi nie 9
- d. Občas, keď mám dostatok času na to, aby som sa svojmu vzhľadu viac venoval 7

8. Odrádzajú vás dlhé rady v obchode?
- a. Áno, nevydržím dlho stáť na jednom mieste 2
- b. Niekedy, keď sa necítim práve najlepšie 5
- c. Väčšinou nie 10
- d. Áno, ale snažím sa zmysluplne využiť čas, ktorý musím stráviť v rade 7

9. Beriete všetko vážne?
- a. Áno, niekedy až priveľmi 14
- b. Snažím sa každú situáciu trochu odľahčiť 7
- c. Mám občas sklony nič nebrať vážne 3
- d. Nie, veď keď nejde o život nejde o nič 1

10. Aký máte pocit zo svojich úspechov?
- a. Veľmi intenzívne prežívam radosť 3
- b. Teším sa, ale uvedomujem si, že v podstate o nič dôležité nejde 7
- c. V hĺbke duše ma napriek radosti nahlodávajú pochybnosti 10
- d. Nikdy nie som so sebou spokojný 14

11. Ste rád, keď vás chváli?
- a. Áno, cítim sa veľmi príjemne 3
- b. V podstate áno, ale záleží aj od toho, či som so svojim výkonom aj sám spokojný 10
- c. Neviem, veľmi som si na pochvaly nezvykol 6
- d. Nie, ak ma niekto chváli, cítim sa trápne 12

12. Hovoríte väčšinou pravdu, aj keď je nepríjemná ?
- a. Nie, nepríjemnosti prenechávam iným 3
- b. Áno, pravdu by mal vedieť zniesť každý 12
- c. Nepríjemnú pravdu sa snažím iba taktne naznačiť 7
- d. O nepríjemnej pravde hovorím iba vtedy, keď som k tomu nútený 5

Vyhodnotenie

26–51 bodov
Na vás by mal každý dávať dobrý pozor. Vy totiž absolútne nemáte zmysel pre povinnosti. Vždy si nájdete výhovorku, ktorá vám dovolí uniknúť hroziacim povinnostiam. A pritom ide len o obyčajnú lenivosť a nedostatok zmyslu pre povinnosť.

52–79 bodov
Sú povinnosti, s ktorými sa pomerne ľahko stotožníte. Zväčša ide o maličkosti, ktoré vás príliš nezaťažujú. Horšie je to s celoživotnými povinnosťami, ktoré vo vašich očiach predstavuje rodina, stabilné zamestnanie, či manželský život. Buď sú to stále neskoré príchody do práce, alebo večne nesplnené sľuby, ktoré ste dali svojmu partnerovi.

80–109 bodov
K povinnostiam máte kladný vzťah. Zaťažiť vás síce nimi nemusia, ale keď už to inak nejde, ste ochotný prevziať ich so všetkými problémami, ktoré s danými povinnosťami súvisia. Takýto zodpovedný vzťah k povinnostiam vás síce trochu unavuje, ale po čase si na každú z nich tak zvyknete, že sa ani jednej už nedokážete vzdať.

110–135 bodov
Váš vzťah k povinnostiam je skoro ideálny. Niekedy však toho na vašich pleciach leží priveľa a ťarcha zodpovednosti môže byť pre vaše nervy neúnosná. Ani to vás však nemôže priviesť k tomu, aby ste začali povinnosť zanedbávať. Zodpovedný vzťah k povinnostiam máte doslova zakódovaný v génoch a tohto zmyslu pre dokonalé plnenie úloh sa vám nikdy nepodarí zbaviť. Ani keby ste veľmi chceli.

Pozor na Alzheimerovú chorobu

Radí MUDR. Elena Žigová

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí demencia Alzheimerovho typu medzi 10 hlavných smrteľných ochorení a s prehlbujúcim sa starnutím obyvateľstva riziko vzniku tohto ochorenia rastie.

O ochorení

Alzheimerova choroba je degeneratívne ochorenie mozgu, ktoré je sprevádzané postupným úpadkom pamäti, myslenia, chápania, reči, schopnosti učiť sa, úsudku a plánovania. Príznaky ochorenia začínajú výpadkami krátkodobej pamäte, dezorientáciou a inými mentálnymi poruchami, ktoré postupne môžu viesť až k strate kontroly nad telesnými funkciami. Najčastejšie sa objavuje u ľudí starších ako 65 rokov, s mierne častejším výskytom u žien ako u mužov.

Príznaky Alzheimerovej choroby možno v prvých fázach ochorenia ľahko prehliadnuť alebo ich pripísať stresu, únave či depresii a strate chuti do života súvisiacej so starnutím. Častým prejavom je aj zmätenosť či popletenosť, po čase sa objavia menšie poruchy pamäte, ktoré sa postupne prehlbujú. Ľudia postihnutí týmto ochorením môžu zabúdať mená svojich blízkych, názvy známych miest či účel každodenne používaných predmetov. Ako sa pamäťové výpadky, príznačné pre rané štádium ochorenia, postupne zhoršujú, pridávajú sa k nim aj iné mentálne poruchy a problémy správania.

Všeobecne sa príznaky rozvíjajú nasledovne – aj keď postup choroby môže mať v jednotlivých prípadoch mierne odlišnosti:

- spočiatku nenápadne nastupujúce zmeny os obnosti spojené so zvláštnymi „maniermi“ alebo nevhodným správaním, niekedy akoby „karikovanie“ pôvodnej osobnosti
- postupný nárast porúch pamäti
- depresia a úzkosť, alebo iné poruchy afektov, nálad
- problémy s učením sa novému, problémy s obsluhou domácich spotrebičov, telefonovaním
- neskôr všeobecná zmätenosť, neschopnosť plánovať a riešiť komplexnejšie problémy
- problémy spojené s jazykom, matematickými operáciami a úsudkom
- náladovosť, pocity smútku alebo hnevu, striedanie apatie a podráždenosti
- dezorientovanosť v čase a priestore
- neschopnosť adaptovať sa na zmenu, nové prostredie a podobne
- utiahnutosť, či už pre stratu sebadôvery alebo pre komunikačné problémy
- v pokročilých fázach choroby – poruchy poznávania známych osôb, ilúzie
- strácanie predmetov a následné obviňovanie okolia z okrádania
- bludy a halucinácie
- túlanie sa a schovávanie predmetov, nepokoj, agresívne prejavy
- problémy s prijímaním potravy
- poruchy spánku
- strácanie schopnosti vyjadrovať sa rečou
- strata celkovej kontroly nad sebou samým a telesnými funkciami
- s následnou plnou odkázanosťou na opateru
- postupné ubúdanie aktivity, imobilizácia, kachexia

Narastaním príznakov v pokročilých štádiách choroby, zvlášť nepokoja, nespavosti, negativizmu a agresivity, tieto sa môžu stať dôvodom úplného vyčerpania osôb, ktorí chorých opatrujú a následnej inštitucionalizácie (umiestnenie do nemocnice, neskôr do lôžkového zariadenia sociálnej starostlivosti).

Adekvátna liečba zmierňuje nielen príznaky úbytku pamäťových a intelektových schopností, ale znižuje výskyt porúch správania u chorých, zlepšuje ich opateru a predlžuje dobu zotrvania v prirodzenom domácom prostredí, resp. úplné doopatrovanie doma.

Aj keď sa dnes presne nevie, čo spôsobuje Alzheimerovu chorobu, niektoré faktory sa u ľudí s týmto ochorením objavujú spoločne. Odborníci sa preto zhodujú, že istá kombinácia nasledujúcich faktorov môže vytvárať predpoklady pre rozvoj Alzheimerovej choroby:

- pokročilý vek
- niekedy dokázaná dedičnosť, ale prevažujú prípady sporadického výskytu, teda bez dokázanej genetickej dispozície
- výskyt rizikových faktorov, ktoré podmieňujú aj vznik srdcovo-cievnych ochorení – vysoký krvný tlak, fajčenie, obezita, cukrovka, vysoký cholesterol
- predchádzajúce úrazy hlavy
- stres
- vysoká miera úzkosti a pesimizmu
- škodlivé vplyvy prostredia

Zuzana Kocúriková – herečka

Ja mám osobnú skúsenosť s Alzheimerovou chorobou. Osem rokov na ňu trpela moja mamička. Bola to dáma v pravo slova zmysle. Múdra, jemná, chápavá, láskavá, elegantná žena. Aj po odchode na dôchodok prekladala knihy z troch cudzích jazykov. Prvý príznak sa objavil keď mala 73 rokov. Všimla som si, že si naopak obliekla nohavice. Hneď som vedela, o čo ide, lebo na túto chorobu zomrela aj mama našich priateľov. Veľmi som to s ňou od začiatku prežívala. Ale od každého člena rodiny si takáto choroba blízkeho vyžaduje veľa trpezlivosti a odriekania. Pomáhali nám opatrovateľky, ale aj tak sme ju po piatich rokoch museli dať do ústavu, kde sa o ňu vedeli postarať. Je to strašné, keď sa vám pred očami mení človek, ktorý bol pre vás po celý život vzorom toho najlepšieho, čo na svete máte. Choroba ju potrápila celých osem rokov. Už tri roky je mŕtva a ten koniec bol veľmi smutný. Som rada, že sa dnes o Alzheimerovej chorobe hovorí, lebo ak sa podchytí od začiatku, má oveľa ľahší priebeh.

DOBRÉ RADY

Desatoro rýchlej relaxácia

1. Vyzlečte sa a hurá pod sprchu. Striedajte teplú vodu so studenou zhruba každých 10 sekúnd. Na záver si doprajte úplne ľadovú spŕšku.
2. Ak ste milovníčkou kúpeľov, napustite si vaňu, pridajte citrusový alebo levanduľový aromatizovaný olej a dvadsať minút relaxujte.
3. Zahrajte si volejbal, tenis, alebo si zaplávajte. Šport spoľahlivo zaháňa nahromadený stres.
4. Vezmite deti do parku, na bicyklový výlet, alebo sa s nimi zahrajte na schovávačku.
5. Pre lepšie sústredenie si zacvičte jogu.
6. Dýchajte uvoľnene a zhlboka. Aspoň päť minút sa sústreďte na svoj dych.
7. Oddychujte doma. Vypnite telefón, televíziu, rádio, v pokoji ležte a nechajte odpočinúť myseľ.
8. Zavolajte priateľke a aspoň pol hodinku si s ňou len tak poklebeťte.
9. Pripravte si misu zeleninového alebo ovocného šalátu a pomaly ju vychutnávajte.
10. Zájdite si na masáž, do kaderníctva alebo na kozmetiku. Kúpte si niečo pekné na seba.

Urobte si výživnú masku

Milovníkov sladkostí možno poteší nasledujúca recept na vonkajšie použitie. Ako oživiť unavenú pleť?

Tu je sladký recept:

1 žĺtok, 1 lyžička tekutého medu, 1 lyžica ovsenej múky. Všetko zmiešame a nanášame štetcom na pleť. Umyjeme asi po 45 minútach.

Na citlivú pleť: 2 lyžice tekutého medu, 2 žĺtka a 0,2 l jogurtu. Dobre premiešame, natrieme na pleť a umyjeme po 20 minútach.

Jarná kúra s čerstvými bylinkami

Vďaka hrejivým slnečným lúčom v záhradách i na balkónoch už opäť rašia zelené kuchynské bylinky. Využite ich silu na osviežujúcu jarnú kúru.

Užitočné vitamíny a minerálne látky

Byliniek je škoda len na zdobenie pokrmov. Čerstvé bylinky vďačia za svoju koreniacu schopnosť a arómu éterickým olejom, ktoré tiež majú pozoruhodné liečivé účinky. Napríklad podporujú trávenie tukov, povzbudzujú srdce, krvný obeh a prekrvovanie, pôsobia pri odstraňovaní produktov látkovej výmeny a zabíjajú choroboplodné zárodky v žalúdočnom a črevnom trakte. Dodávajú vitamín C a minerálne látky, predovšetkým železo a vápnik.

Liečivé účinky byliniek

Bazalka: povzbudzuje chuť do jedla, posilňuje žalúdok a nervový systém

Kôpor: slúži ako ukľudňujúci prostriedok bohatý na minerálne látky, pomáha pri nafúknutí

Estragón: povzbudzuje chuť do jedla a posilňuje žalúdok

Petržlenová vňať: ničí choroboplodné zárodky, povzbudzuje prekrvovanie organizmu a látkovú výmenu

Pažítka: dezinfikuje, posilňuje sliznice

Ako pôsobiť na osteoporózu

Dôležitá je prevencia.

Dostatok pohybu a pobytu na čerstvom vzduchu sem zaraďujeme aj podávanie vápnika.

Vápnik je najdôležitejším prvkom určujúcim pevnosť a odolnosť kostného tkaniva. Jeho množstvo v kostiach sa mení v závislosti od mnohých faktorov.

Podstatný úbytok vápnika vedie k zlomeninám, alebo deformáciám kostí, kĺbov. Kostná hmota a vápnik nám ubúdajú vekom, viac u žien, kde sa na úbytku podieľajú i hormonálne faktory.

Dostatočný prísun vápnika má opodstatnený význam najmä v detskom veku, kedy kosti a a zuby rastú a vyvíjajú sa.

Preventívne konzumovanie vápnika je efektívne v každom veku. Zvláštny význam má u detí, dospievajúcich a ľudí do 30 rokov, kedy sa vytvára maximálne množstvo kostného tkaniva. Práve toto množstvo určuje, ako budú kosti vyzerať v starobe.

Prirodzeným najlepším a najznámejším zdrojom vápnika je mlieko a mliečne výrobky. Mlieko má podľa svetovej zdravotníckej organizácie najväčšiu vstrebateľnosť, je teda najlepším zdrojom vápnika. Nesmieme však podceňovať ani ďalšie zdroje, najmä v tzv. rastových obdobiach detí. Rodičia poznajú z praxe, že deticky „rastú ako z vody“. Práve v týchto obdobiach by sme mali najviac myslieť na dobrý vývoj kostnej hmoty a dopĺňať výživu detí o vápnik, fosfor a ďalšie minerály, nevyhnutné pre ich rast.

MISTRAL
Neobyčajné osvieženie
FRUIT MISTRAL
MISTRAL
MELÓN & JAHODA
www.mistraltea.sk
Presladené džúsy a malinovky vás smädu nezbavia. Odborníci namiesto nich odporúčajú vypiť niekoľko litrov čistej vody alebo čaju denne.
Doprajte si zdravú a sviežu chuť unikátnych zmesí bylín a ovocia.
Toto leto sa osviežte čajom Mistral.

NAJVÄČŠÍ Z POKLADOV

Kedy už budete mať konečne dieťa? Táto zdanlivo optimistická otázka je takmer prekliatím pre tých, ktorým dieťa neprichádza. Nesmú však stratiť nádej.

Už zase. Eva, kedy budeš mať dieťa, kedy už konečne uvidíme tvoj príspevok do rodiny Kopeckých? Aj babka, inokedy taká diskrétna a zhovievavá, ma jemne tlačila k stene. „Evka, si moja najmilšia vnučka, veď vieš. Už ma na svete nečaká veľa pekného, ale tvoje dieťatko by som si v náručí veľmi rada popestovala. „ Vzdychanie, slzičky – tak to mi ešte chýbalo! Tiež som si chcela povzdychnúť. Ach babi, keby si ty vedela... Nikdy sme si nemysleli, že by to mohol byť problém. Moja rodina sa vždy množila ako škrečkovia a Petrova tiež. Už môj dedo mal opačné starosti. Babka nám často rozprávala, že len sa na ňu pozrel a už chodila s bruškom. Neviem koľkokrát si ju tak prezeral, ale detí vychovali päť, medzi nimi aj moju mamu. Rodičia potom bez komplikácií splodili mňa a mojich dvoch bratov, ktorí už svoj dlh rodine splatili v podobe troch beťárov a jedného krásneho dievčatka. Môj muž má tri sestry.

Prvé problémy

„Pani Kopecká, ak plánujete rodinu, dlho nerozmýšľajte," povedal mi starý gynekológ hneď po vysokej škole. „Ste síce mladučká, ale máte hypoplastickú maternicu, prekonali ste niekoľko komplikovaných zápalov, myslím si, že vás čakajú vážnejšie problémy." Vyľakal ma, to áno, ale zase na druhej strane nepremýšľala som nad tým veľmi. „No dobre," povedal mi vtedy Peter, keď som mu tlmočila lekárove odporúčanie." Školu si skončila, ja mám vojnu za sebou, prečo by sme hneď nemohli mať dieťa? Aspoň si ho užijeme." Môj skvelý muž. Brali sme to ako srandu, veď čo môže byť krajšie ako sa s milovaným človekom pokúšať splodiť dieťa? Istý čas to vyzeralo ako zábava, potom sme to pomaly vypustili z hlavy. Zaujímavá práca, prvé cesty do zahraničia, nový byt, noví priatelia. Ani mi tak veľmi nevadilo, keď sa menštruácia ďalší mesiac objavila. Ale za päť rokov..... Detičky sa zrazu sypali zo všetkých strán . Začala som vážne rozmýšľať, čo ďalej. „Peter, asi by som sa mala začať liečiť, ten starý doktor mal pravdu. Niečo nie je v poriadku. „Evi, nepočkáme ešte? Veď ešte nie sme takí starí, nemáme ani tridsať." Ja viem, tieto protesty som čakala. Moja svokra mi opisovala anabázu s návštevou lekárskych ordinácií. Peter mal priam fóbiu z doktorov. Vedel, čo ho určite neminie. „Najskôr musíme vedieť, kto z nás má problém," povedali nám na klinike. Dva mesiace sme sa hádali, kým som ho donútila, aby si dal urobiť spermiogram. Bol v poriadku. „Hovoril som ti to, som zdravý, ako rybička a ty určite tiež." Videla som, že jeho mužská hrdosť náležito stúpla. „potrebujeme len viac času..."

Pre dieťa urobím všetko

Peter si nepripustil ďalšie pochybnosti. Zatiaľ mu dieťa veľmi nechýbalo, ale ja som vedela, že ten čas raz určite príde. Nechcela som to nechať dôjsť tak ďaleko. Nechala som sa podrobne vyšetriť. Výsledok ma až tak neprekvapil. „Abnormálna maternica, jeden vaječník nefunkčný, druhý len minimálne. Mladá dáma, nemá cenu dávať vám zbytočnú nádej." Doktorove oči skúšali odhadnúť, čo ešte vydržím. „Urobíme, čo bude v našich silách, ale počítajte s tým, že ak sa nestane zázrak, budete si musieť naplánovať život bez dieťaťa." Život bez dieťaťa? To je pre mňa to isté, ako žiadny život, totálna prázdnota. Ja dieťa budem mať! Táto myšlienka ma pohltila a nedokázala som sa sústrediť na nič iné. Nič iné už vlastne pre mňa ani nemalo zmysel. Rok, dva, tri, štyri... lekárske zásahy nasledovali jeden za druhým. Bolesť, nádej, sklamanie a opäť bolesť. Nekonečný začarovaný kruh. Čo ďalej? Psychoterapia, starostlivo plánované dovolenky vypočítané presne podľa menštruačného cyklu na dni s najväčšou pravdepodobnosťou otehotnenia, milovanie bez túžby. „ Tak tu si vybavujem svoje nútené práce," ukazuje Peter akýmsi známym našu spálňu a ja sa v kuchyni rozplačem. Bože, ako ďaleko sme to došli? „Nie, ďalšie umelé oplodnenie neprichádza do úvahy, Evička, už sa ďalej netýrajte." Opäť doktorove oči, tentoraz plné únavy a smútku. „A čo iné sa ešte dá robiť?!" kričím na neho medzi slzami. Pokrčí ramenami. „Môžete uvažovať o adopcii."

Ondrejko

„Čo na tom, že ho sami nesplodíme? Jednoducho ho vychováme, bude to naše dieťa, pretože sa s ním budeme hrať, rozprávať mu rozprávky, v noci k nemu vstávať!" Peter chodí vzrušene po kuchyni a ja si zrazu uvedomujem, že nad tým musel dlho a často rozmýšľať. Berie ma za ruky. „Evi, zachráňme sa, zachráňme to, čo nám ešte zostáva!" Vôbec som netušila, že aj jeho

duša je plná bolesti... A tak sa nám „narodil“ Ondrejko. Naše vymodlené dieťatko sme si priviezli z kojeneckého ústavu vo veku necelých dvoch mesiacoch. Bol nádherný ako všetky bábätká a podarilo sa mu dokonale zmeniť náš život. Konečne sme sa vzdali všetkých dopredu prehratých bojov a dovolili si byť naozaj šťastní. Nerozmýšľala som o tom, či som jeho skutočnou matkou, alebo nie. S láskou som hladkala jeho sladké, bacuľaté rúčky a každú noc som sa prebúdzala a v tichu načúvala, ako chlapček dýcha. Dom prevoňal harmanček a láska. Naše rodiny sa zachovali skvelo a Ondrejka prijali za svojho.

Niekoľko „smiešných“ cvikov

„Pani Kopecká, pekne s Ondrejkom cvičíte, ale povedal vám už niekto, že chrbticu máte pokrútenú ako paragraf?“ rentgenuje ma svojim odborným zrakom rehabilitačná sestra. S Ondrejkom chodíme na pravidelné cvičenie, aby sme zlepšili obmedzenú pohyblivosť jeho ľavej ručičky. „Takto som pokrivená už od puberty, na mne toho už veľa nenapravíte,“ vážim si jej záujem, ale neverím, že by mi mohla nejako pomôcť. „Viete, väčšina ľudí chrbticu podceňuje, pretože nevedia, čo všetko môže ovplyvniť. Ťažké migrény, tŕpnutie končatín, ochrnutie, obmedzenú funkciu rôznych vnútorných orgánov, u žien môže dokonca spôsobiť aj neplodnosť.... Do rána by ste tu sedela, kým by som všetko vymenovala,“ otáča ma naľavo, napravo, nechá ma urobiť zopár krokov. „Ondrejka položte sem na deku, ste posledná, naučím vás niekoľko jednoduchých cvikov. Nabudúce pridáme ďalšie, uvidíte, že sa vám uľaví.“ Naozaj to nebolo nič zložité. Desať nenáročných cvikov, každý zopakovať tridsaťkrát. Keď Ondrejko večer zaspal, príjemne som sa pri cvičení zrelaxovala. Cvičila som mesiac, dva, pol roka.... S Katkou, rehabilitačnou sestrou, sme sa spriatelili a ja som kedykoľvek mohla prísť pre radu či povzbudenie. Preto sa tú neuveriteľnú správu pochopiteľne dozvedela prvá.

Držte nám palce

Útulná reštaurácia plná našej rodiny. Babka, rodičia, tety, strýkovia, bratia, bratranci, sesternice, ich partneri a hlavne samé deti, deti a deti. Ako sa tak pozerám okolo, zase sme sa pekne rozrástli. „Tak už sa na chvíľu utíšte,“ cinká na pohár Peter, môj stále najmilovanejší muž. „Máme pre vás veľkú novinu,“ Oči všetkých sa k nám zvedavo obracajú. Ondrejko mi sedí na klíne a s láskou ma drží okolo krku. „O päť mesiacov bude mať Ondrejko sestričku. Držte nám palce, nech všetko dobre dopadne.“ Peter ma bozkáva a všetci Kopeckí spustia hurónsky pokrik. Tí najbližší ma objímajú a ja, dojatá a šťastná, hladím rukou svoje malé, takmer ešte nebadateľné bruško. Ukrýva poklad, ktorý je zo všetkých pokladov na svete tým najcennejším.

Slovo odborníka

KEĎ DIEŤA NEPRICHÁDZA

MUDR. Vladimír Predmerský

Myslím, že by sme nikdy nespočítali, koľko rodín prežilo tú hlbokú tragédiu. Zistenie a následne lekárske potvrdenie nemožnosti otehotnieť už oplakalo veľa žien. Strata plodnosti predstavuje aj krízu zo straty rodičovstva. Aj ona človeka hlboko zasiahne a vytrhne z obvyklého kolobehu života. Podobne, ako je to popísané v Evinom príbehu, v kríze sa neocitá len žena, ktorá má problémy s otehotnením, ale spolu s ňou sa dostávajú do svojej vlastnej, špecifickej krízy aj blízky ľudia v jej okolí – manžel, rodičia, babička. Evin príbeh nás oboznamuje s jej najintímnejšími pocitmi. Podobajú sa pocitom, ktoré má človek po zistení, že prekonáva závažné ochorenie. Aj tu ako prvá nastáva fáza, kedy ako Eva svoje ochorenie nevníma, nechce „to“ prijať. Problém odsúva, akoby ho vypúšťa z hlavy. Všetko sa začína diať akosi rozumne, bez veľkých emócií. Emócie sú odštiepené. Neskôr však takí ľudia vôbec nevedia, čo sa v tejto fáze dohodlo, cítia sa celou situáciou zaskočení. Po fáze popretia – „to nemôže byť pravda“ – prepuká chaotická reakcia. U Evy lekár potvrdzuje jednostrannú neplodnosť. V tomto období je ochotná podniknúť čokoľvek vrátane najrôznejších lekárskych zákrokov, psychoterapiu, starostlivé plánovanie kúpeľných pobytov, život podľa menštruačných cyklov, milovanie bez túžby. Prechod z fázy chaotických reakcií do ďalšej etapy, do hľadania a nachádzania, dokončil Peter svojim premysleným návrhom o adopcii. Tak sa mu podarilo oboch zachrániť, upokojiť a spevniť ich vzájomnosť a tiež spolužitie so širšou rodinou. Príbeh sa končí tak trochu ako rozprávka. Kúzelnou babičkou, splniacou želania sa stala Katka, rehabilitačná sestra so svojimi zázračnými cvikmi.

NOVÉ BÝVANIE S ÚROKMI UŽ DO 1,69 %

Ste rodinne založený človek a pre svoje deti chcete len to najlepšie? Logicky sa teda snažíte zabezpečiť budúcnosť pre svojich najbližších prostredníctvom všetkých dostupných prostriedkov. Jednou z najvýhodnejších ciest je spolupráca s bankou, ktorá výhodným spôsobom financuje bývanie – s Prvou stavebnou sporiteľňou, a. s.

Najväčšia a zároveň najstaršia stavebná sporiteľňa na Slovensku má v súčasnosti pre vás pripravenú ponuku úverov s mimoriadne výhodnými úrokovými sadzbami. Okrem nich dlhodobo ponúka svojim klientom prvé detské stavebné sporenie JUNIOR EXTRA spojené s výhodným zhodnocovaním finančných prostriedkov na účte stavebného sporenia, nárokom na stavebný úver a extra istotou. Ale poďme po poriadku.

Znížili sme úroky o 3 až 4 %

Čakáte nový prírastok alebo už sa vám rodina rozrástla o nového člena a vy si nástojčivo uvedomujete potrebu kúpy väčšieho bytu alebo kúpy či výstavby rodinného domu? Možno sú vaše možnosti skromnejšie, ale ani to vás neodradí od investície do obnovy svojho bývania? Kto by nechcel položiť novú podlahu, nainštalovať moderné vstavané skrine, vymeniť kuchynskú linku, obklady a dlažbu v kúpeľni či elektrické rozvody a potom nanovo vystierkovať a vymaľovať všetky steny? Ste na správnej adrese. PSS, a. s., aj s ohľadom na vaše potreby znížila úrokové sadzby svojich úverov o 3 až 4 percentá. Výsledkom je, že úrokové sadzby týchto úverov sa začínajú už od 1,69 % ročne, čo naozaj stojí za zamyslenie!

Maximálna výška úveru so záložným právom na nehnuteľnosť od PSS, a. s., je na jednu zmluvu o stavebnom sporení 170 tisíc €. Pre manželov resp. partnerov je to na jednu nehnuteľnosť až 340 tisíc €. V ponuke sa však nachádzajú tiež úvery s mimoriadne nízkou úrokovou sadzbou, ktoré môžete získať aj bez záložného práva na nehnuteľnosť. Výšku splátky úveru a dĺžku splácania prispôsobí PSS, a. s., vašim aktuálnym možnostiam a príjmom.

JUNIOR EXTRA pre vaše dieťa

Vráťme sa ešte k prvému detskému stavebnému sporeniu PSS, a. s., s názvom JUNIOR EXTRA. Určené je deťom a mladým ľuďom do 18 rokov. Cieľom tohto sporenia je príprava financií tak, aby dieťa po dosiahnutí dospelosti malo reálnu možnosť zaobstarať si vlastné bývanie. Zmluvu o stavebnom sporení uzatvára niektorý z rodičov, resp. zákonný zástupca dieťaťa. Stavebný sporiteľ má nárok na štátnu prémiu až do výšky 66,39 € ročne. Vklady a štátna prémia sa zhodnocujú stabilným 2-percentným úrokom ročne. Stavebné sporenie JUNIOR EXTRA je časovo neobmedzené, pričom sporiteľ má po splnení podmienok zákonný nárok na stavebný úver s nízkym úrokom. Súčasťou sporenia JUNIOR EXTRA je tiež bezplatná extra istota. V prípade úmrtia zákonného zástupcu dieťaťa, ktorý je uvedený v zmluve o stavebnom sporení, bude Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., pokračovať v sporení pravidelnými mesačnými vkladmi až do nasporenia polovice cieľovej sumy, maximálne do výšky 10 tisíc €.

Neváhajte a navštívte nás

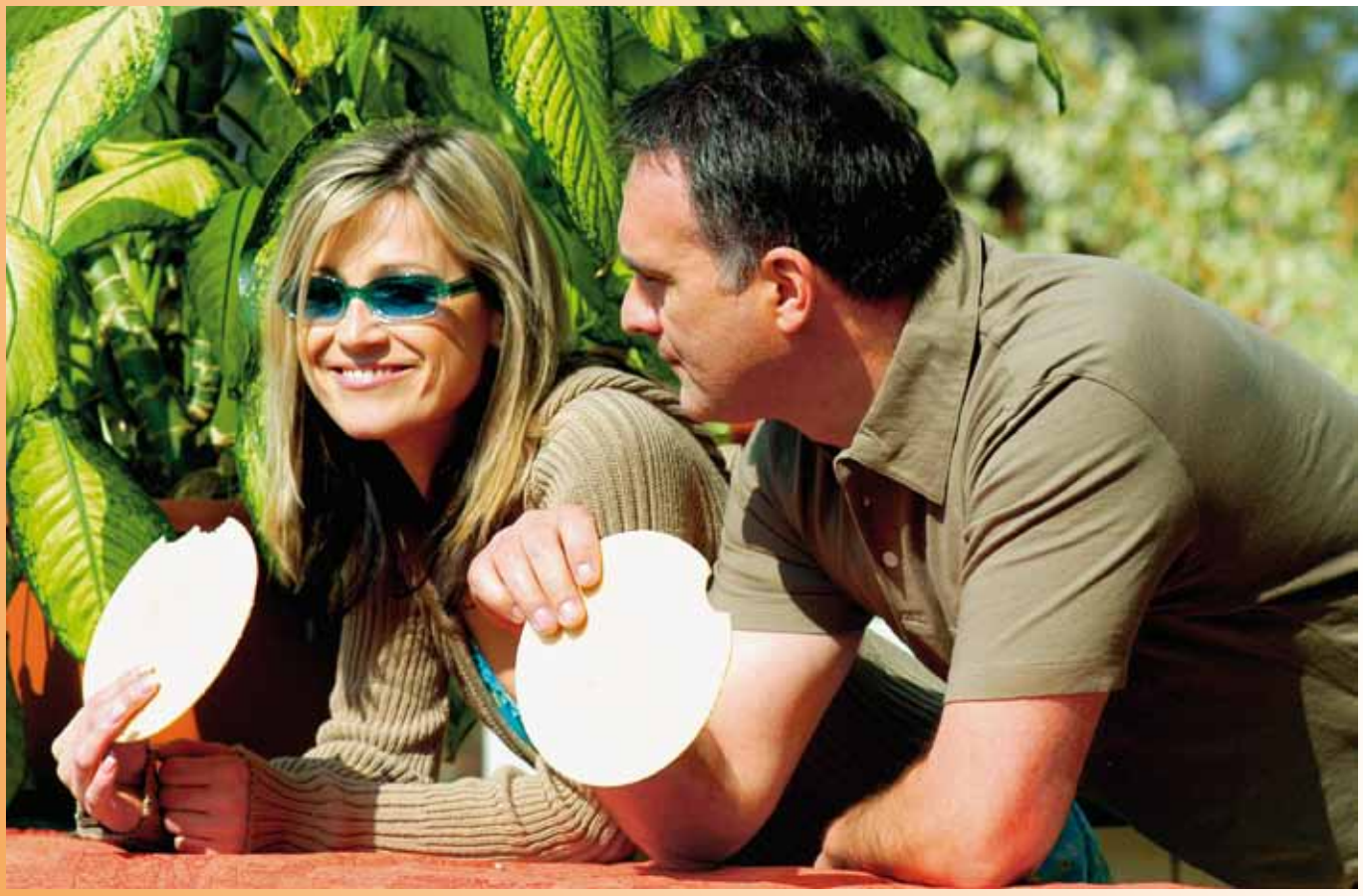
Ak máte práve teraz záujem o kúpu, výstavbu alebo obnovu svojho bývania s úvermi so zvýhodnenou úrokovou sadzbou od PSS, a. s., neváhajte a dohodnite si stretnutie s niektorým z našich obchodných zástupcov. A urobte tak čo najskôr – **neuveriteľne výhodná ponuka od Prvej stavebnej sporiteľne, a. s., trvá do konca júla 2011.** No a ak chcete svojmu dieťaťu dať hodnotný dar, ktorý ocení v budúcnosti, uzavrite mu zmluvu o stavebnom sporení JUNIOR EXTRA, začnite sporiť a po dosiahnutí dospelosti bude mať určite dôvod na radosť.

Viac informácií získate u obchodných zástupcov PSS, a. s., na čísle 02/58 55 58 55 alebo na www.pss.sk.

Zamilujte sa v kúpeľoch Turčianske Teplice!

Spa & Aquapark®

V májovej oáze zdravia, relaxu a vodnej zábavy!



KOMFORT PODĽA VAŠICH PREDSTÁV

V Turčianskych kúpeľoch si prídu na svoje všetci návštevníci. Príjemne a útulne zariadené izby splnia očakávania menej náročných, ale i tých najnáročnejších klientov. Stačí si len vybrať ten správny hotel.

Hotelový komplex Veľká Fatra* * *

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

Hotel AQUA* *

Výhodou hotela Aqua** je jeho okolie, nachádza sa v tesnej blízkosti novovybudovaného SPA&AQUAPARKU, stravovanie a liečebné procedúry je možné využiť vo vedľajšom hoteli Veľká Fatra***, kde sa dostanete príjemnou prechádzkou cez park.

RODINNÁ DOVOLENKA

Turčianske Teplice sú tým pravým miestom na oddych!

V Turčianskych kúpeľoch na vás čaká:

- kvalitná lekárska a liečebná starostlivosť
- široká paleta procedúr s ohľadom na individuálne podmienky podľa zdravotného stavu klienta
- pohodlné a komfortné ubytovanie
- výdatná a pestrá strava
- VITÁLNY SVET s ponukou orientálnych procedúr RASUL a AYURVEDA
- vodná zábava a adrenalín v AQUAPARK-u s CELOROČNOU PREVÁDZKOU
- prekrásne prírodné prostredie v atraktívnej oblasti Malej a Veľkej Fatry s čistým a bezprašným prostredím a príjemnou klímou
- príjemná večerná zábava v reštaurácii Maximilián
- detský kútik pre najmenších
- exkluzívna ALL INCLUSIVE produktová rada GOLD

NÁŠ TIP

Liečebný pobyt Ty A Ja GOLD
/3 noci/ 12.–15. 5. 2011

Skrášľujúci pobyt FREYA
/4 noci/ termíny do 31. 5. 2011
– ZĽAVA 15%

Relaxačný pobyt VÍKEND PRE MAMIČKY
/2 noci/ 6.–8. 5. 2011 – ZĽAVA 15%

Bližšie informácie na rezervacie@therme.sk alebo na 043/4913 865

Zmena informácií vyhradená

Kontaktné údaje:
Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice, a.s. – SPA&AQUAPARK,
Ul. SNP 519, 039 12 Turčianske Teplice
www.therme.sk; aquapark.therme.sk
tel.: 00421 43 4913 865
fax: 00421 43 4922 943

ZDRAVO

Pitím ovocných a zeleninových štiav **bez pridania cukru a vody** prijíma náš organizmus viac užitočných látok ako jedením. Ovocie a zelenina sú v podobe šťavy ľahšie stráviteľné, a tým šetria tráviace orgány a pozitívne vplývajú na vitalitu pečene a obličiek. Potrebnú dennú dávku ovocia a zeleniny Vám zaručí konzumácia ovocných a zeleninových štiav ZDRAVO.

100% cviklovo-čučoriedková šťava 0,750L je bohatá na minerály a vitamíny. Pomáha pri liečbe onkologických ochorení a spomaľuje proces starnutia. Betaín z prírodnej cviklovej šťavy priaznivo pôsobí na metabolizmus, reguluje krvný tlak, znižuje cholesterol, zachováva vitalitu cievneho systému a podporuje funkcie pečene. Cvikla pozitívne pôsobí na nervový a tráviaci systém.

Spoločnosť KON-RAD, ktorá je distribútorom ovocných a zeleninových štiav ZDRAVO - **bez pridania cukru a vody**, vo svojom portfóliu ponúka rôzne druhy štiav ZDRAVO. Viac informácií o produktoch nájdete na **www.kon-rad.sk**