deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

9

RODINA

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

0,65 €

Evita Urbaníková

Ženy chcú čítať reálne veci

Šípky nielen do čaju, ale aj na dekorácie

V centre pozornosti **deti**

Pochúťky **z húb**

Aj jeseň si žiada farby

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 09

Active life

Aktívny životný štýl

coop JEDNOTA

Pre aktívny životný štýl

Chutná strava obsahujúca výživné látky je ideálna pre moderný životný štýl. Kto si dopraje fyzickú aktivitu a produkty COOP Jednota Active life, má istotu, že sa bude cítiť dobre a sviežo. Kto to ešte neskúsil, má čo dobiehať, ale iste si Active life oblúbi.

viac na www.coop.sk

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

V COOP Jednote si každý nájde to svoje

Od mamičiek až po celiatikov

V decembri 1999 skupina COOP Jednota ako prvá začala s vývojom produktov vlastnej značky na slovenskom trhu. Dnes ich má v ponuke viac ako 730. Sú usporiadané do skupín podľa preferencií jednotlivých typov kupujúcich. Tak napríklad pre spotrebiteľov citlivých na cenu je tu Dobrá cena. Pre športovcov a fyzicky aktívnu časť populácie – Active Life. Pre milovníkov slovenskej kuchyne – Mamičkine dobroty. Pre tých, čo siahajú len po najvyššej kvalite – COOP Premium. Pre zaneprázdnených, ktorí by radi pripravili niečo chutné, ale rýchlo – Minútka. Pre ľudí holdujúcim zdravému životnému štýlu bez chémie – BIO. A samozrejme Skupina COOP Jednota nezabúda ani na tých najmenších (Junior) či na praktické gazdinky nakupujúce čistiace prostriedky za výhodnú cenu (Domácnosť).

Špeciálna výživa pre ľudí s podlomeným zdravím

Minulý rok v auguste skupina COOP Jednota ako prvá uviedla na slovenský trh produkty Špeciálnej výživy. Sú určené všetkým tým, ktorí sú citliví 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.).

V pláne je naďalej rozvíjať a doplňovať sortiment produktov Špeciálnej výživy, BIO a Active Life.

Dizajn je dôležitý

Špeciálna grafika pre špeciálne obdobie. Aj tak by sa dalo charakterizovať jarné prekvapenie pre kupujúcich v predajniach skupiny COOP Jednota. Nové obaly vybraných produktov vlastnej značky boli špeciálne navrhnuté pre obdobie Veľkej noci. Svieža grafika v zelenej a žltej farbe bola inšpirovaná motívmi prebúdzajúcej sa prírody. S podobnou aktivitou skupina COOP Jednota neprišla po prvý krát. Nápad zatraktívniť ponuku produktov vlastnej značky bol zrealizovaný napríklad minulý rok v období Vianoc. Zimná edícia žiarila červeno – zlatými farbami a „odela“ produkty dennej spotreby typické pre toto obdobie.

Svetové úspechy

V holandskom Amsterdame sa každoročne koná PLMA´s World of Private Label (Svet vlastných značiek), najväčšej svetovej výstavy vlastných značiek maloobchodných reťazcov s viac ako 25-ročnou tradíciou. Skupina COOP Jednota bola tretí rok za sebou jediným zástupcom slovenských maloobchodných reťazcov, ktorý tu mal svoje produkty umiestnené. Je prezentované to najlepšie a najprogresívnejšie zo svetových trendov v oblasti inovácií vlastných značiek, obalov a dizajnu najvýznamnejších maloobchodných reťazcov Európy, Severnej Ameriky a Ázie. V roku 2009 COOP Jednota vystavovala výrobky z kategórie Mamičkine dobroty, v roku 2010 z kategórie Active Life a v roku 2011 produkty vlastnej značky COOP Jednota Minútka. Napriek tomu COOP Jednota zostáva slovenská.

Podpora slovenskej kvality a slovenských výrobcov

Počas celej doby svojej existencie skupina COOP Jednota podporuje rozvoj slovenskej produkcie, komodít vyrobených alebo dopestovaných na Slovensku. Preferovaní sú jednoznačne slovenskí výrobcovia. Svedčí o tom podiel slovenských produktov na pultoch jej predajní, ktorý predstavuje takmer 70%. A radi by ho zvýšili. No výroba slovenských produktov poklesla v posledných rokoch až o 50%. Z tohto dôvodu, ako aj z prirodzenej snahy zabezpečiť komplexnosť ponuky a uspokojiť potreby aj tej náročnejšej klientely, je zaradený do sortimentu tovar zo zahraničia.

Skupina COOP Jednota má vybudovanú sieť približne 2 300 predajní po celom území Slovenska. Je jedným z najväčších slovenských zamestnávateľov ako aj iniciátorov projektu spoločenskej zodpovednosti „Kvalita z našich regiónov“, ktorý je založený na vzdelávaní slovenského spotrebiteľa s charitatívno-sociálnymi prvkami.

KRÁSNA AJ V OBDOBÍ TEHOTENSTVA

Kolekcia jeseň/zima luxusnej značky Pietro Brunelli pomáha vyniknúť kráse žien v každom období života. Prelína sa v nej tehotenská i netehotenská móda, lebo mnohé modely sa dajú nosiť nielen po celý čas tehotenstva, ale aj po pôrode. Vďaka premysleným strihom zostáva fazóna očarujúcich topov, blúzok, tuník či sexy šiat rovnaká, aktuálnym telesným proporciám sa prispôsobuje len rôznymi spôsobmi viazania, alebo elasticitou materiálov. Prvotriedne materiály, priedušné, jemné, príjemné na dotyk, decentné jednofarebné variácie, ale aj pestré dezény.

PRE ZDRAVIE DETÍ

Nástup do školy býva zlomovým obdobím rozvoja obezity detí

Podľa odborníčky na zdravé chudnutie Kristíny Galovej zlomovým obdobím pre rozvoj obezity u detí býva nástup do školy. Mení sa postoj ku stravovaniu, deti hospodária s vlastnými peniazmi a viac na ne pôsobí reklama na sladkosti na desiatu. Deti skôr znesú úpravu jedálnička než narážky rovesníkov na svoj vzhľad. Deti skôr znesú úpravu jedálnička než narážky rovesníkov na svoj vzhľad.

Ďalším zlomovým obdobím býva začiatok puberty a ukončenie rastu. Rodičia buď môžu čakať, že potomok z nadbytočných kíl vyrastie, alebo začnú konať.

Oplatí sa nečakať a poradiť sa s doktorom, predovšetkým s detským endokrinológom,» povedala odborníčka z brnianskeho Inštitútu kompliment. Z obéznych detí totiž vo veľkej väčšine vyrastú obézni dospelí.

Tukové bunky sa vytvárajú do dvoch až troch rokov veku a ich počet v priebehu života neklesá. Ich objem sa pri chudnutí len zmenšuje. Pri nadbytku jedla a nedostatku pohybu naopak tukové bunky pribúdajú.

Ak má dieťa obéznych oboch rodičov, pravdepodobnosť, že bude mať nadváhu, je takmer 80 percent. Ak je obézny jeden z rodičov, pravdepodobnosť klesá na 40 percent. Deti štíhlych rodičov majú nadváhu len v siedmich percentách, uviedla Galová. «Dôvody sú dva – jedným je dedičnosť, druhým a podstatnejším nevhodný životný štýl, teda stravovacie a pohybové návyky v rodine,» zdôraznila.

Odborník rodičom poradí, aký prístup k chudnutiu dieťaťa zvoliť. Do desiatich rokov veku zvyčajne stačí len udržať dovtedajšiu hmotnosť. Ako dieťa rastie do výšky, pomer váhy a výšky sa aj bez diéty vyrovná. Staršie deti ale z nadváhy nevyrastú. «Trinásť a štrnásťroční musia začať redukčný režim a cielene upraviť životosprávu,» uviedla odborníčka.

To znamená upraviť stravovanie a pridať v dennom programe pohyb, aby dieťa vydávalo viac energie, než jej prijíma. «Dobrou správou je, že deti sa chudnutím netrápia tak ako dospelí. Ich metabolizmus je rýchlejší ako u dospelého, preto im stačia menej prísne stravovacie obmedzenia,» povedala Galová.

Deti podľa nej skôr znesú úpravu jedálnička než narážky rovesníkov na svoj vzhľad. Tučnota odlišuje dieťa od všeobecnej normy, buď sa uzatvára do seba, alebo preberá úlohu triedneho šaša a zosmiešňuje samo seba.

Ak to rodičia myslia so znížením nadváhy u svojho dieťaťa vážne, mali by počítať s tým, že zmena sa dotkne celej rodiny. «Mnoho detí s nadváhou schudlo zároveň so svojimi mamičkami len preto, že celá rodina začala zdravšie jesť,» poznamenala.

Ideálne je podľa nej doplniť zmenu stravovania v rodine spoločnou pohybovou aktivitou, ako jazda na bicykli alebo lyžovanie. «Pre dieťa musí byť pohyb pútavý, aby mal zmysel, napríklad ak sa dostane k určenému miestu skôr, zvíťazí nad súperom, dostane medailu. Keď sa baví a zažíva pozitívne emócie, chce pohyb opakovať,» povedala odborníčka.

V tomto období nie je podľa nej ani tak dôležité, aby dieťa pohybom schudlo, ale aby si vytvorilo pohybové «zručnosti», na pohyb si zvyklo a malo z neho dobrý pocit.

Zdravá desiata **pre deti**

Ak má vaše telo správne fungovať, potrebuje pravidelne prijímať dostatočné množstvo kvalitných, zdravých a výživných potravín. Preto by medzi raňajkami, obedom a večerou nemala chýbať desiata a olovrant. Dodržiavanie tohto základného pravidla prospieva dospelým a ešte viac deťom.

„Deti potrebujú mať dostatok energie po celý deň. Ak dieťa neraňajkuje a súčasne málo alebo nevhodne desiatuje, hladina cukru v krvi začne kolísať, deti sú unavené a nesústredené. Naopak po sladkostiach, medzi ktoré nepatrí len čokoláda, ale aj sladené nápoje, sušienky, sladké cereálie alebo pečivo, sa hladina cukru vďaka tzv. rýchlym cukrom rozkolíše ešte viac, čo vedie k hyperaktivite a agresivite," vysvetľuje skúsená poradkyňa na výživu Monika Divišová a teóriu pohotovo ilustruje konkrétnym príkladom: „Často sa stáva, že deti vynechajú raňajky i desiatu, obed v školskej jedálni im nechutí a tak sa domov vracajú vyhladované. Prirodzene potom siahnu po niečom „dobrom", čo ich rýchlo zasýti. Lenže tento efekt trvá veľmi krátko, vzápätí sa opäť dostaví hlad, ktorý dieťa utíši ďalšou cukrovinkou, alebo tučnou, slanou salámou a všetko sa opakuje. Výsledok je jasný. Dieťa až do večera nezjedlo žiadne pre telo dôležité živiny. Nevyvážená strava potom prispieva k mnohým zdravotným problémom, znižuje imunitu, vyvoláva a prehlbuje psychické problémy, vedie k nadváhe, bolestiam hlavy, k rozvoju akné..."

Ideálna desiata podľa Moniky Divišovej obsahuje vyvážený pomer všetkých základných výživových prvkov, ako sú komplexné sacharidy (napr. celozrnné pečivo), bielkoviny (napr. syr, tvaroh), zdravých, telu prospešných tukov (napr. nesolené a nepražené oriešky), vitamíny, minerály a vlákninu (zelenina). Pri výbere pečiva radí siahnuť po celozrnnom kvôli vysokému obsahu vlákniny, navyše je oveľa lepším zdrojom energie než biele, telo si z neho dokáže brať energiu postupne a dlhšie. Biele pečivo obsahuje málo živín a žiadnu vlákninu, nenasýti nadlho a telu dodá len „prázdne kalórie". Jednoznačne správnou voľbou je pre svoju nízkokalorickú hodnotu a vysoký obsah vitamínov a vlákniny zelenina. Na postrúhanej mrkve s kúskom jabĺčka si určite pochutí celá rodina. Dôležitou úlohou zdravého stravovania detí je pitný režim s odporúčanými 1 – 2,5 litra nesladených tekutín denne.

„Majte na pamäti, že ak dáte deťom namiesto desiatej peniaze, aby si samé niečo kúpili, pravdepodobne to budú sušienky, čokoládová tyčinka, alebo presladené nápoje typu cola," pripomína Monika Divišová rodičom.

Foto 2media.cz

Tipy na zdravé desiate

Ušité na mieru detským chutiam

- Nakrájané jablko + za hrsť mandlí.
- Šalát z postrúhanej mrkvy a jabĺčka s hrozienkami a kokosom, sladené jablčnou šťavou.
- Biely jogurt s postrúhaným jabĺčkom, osladené jablkovým sirupom.
- Jogurtový nápoj rozmixovaný s banánom.
- Celozrnné pečivo s lučinou a rajčinou.
- Celozrnná bageta s maslom (v BIO kvalite), s plátkom pečeného morčacieho mäsa a s paprikou.
- Ovocný šalát s nasekanými orechmi.
- Mix sušeného ovocia (nesladené) a orieškov (nesolené, nepražené).
- Oriešková alebo orechová tyčinka sladená medom.
- Celozrnné pečivo s tvarohovou pomazánkou (morská soľ, kvapka olivového oleja) : s postrúhanou mrkvou, s postrúhaným syrom alebo zelenými bylinkami, s plátkami zeleniny.
- Celozrnné pečivo so zeleninovými pomazánkami, s plátkami zeleniny – rajčiny, mrkva, šalát, reďkovky.
- Syr cottage so zeleninovými prstami (syr cottage zmiešaný s tvarohom v pomere 2 : 1, zelené bylinky + zelenina: mrkva, kaleráb, nakrájané na pozdĺžne kúsky, ktorými sa syr naberá), celozrnné pečivo.
- Ryžová, alebo vločková kaša s čerstvým alebo sušeným ovocím a posekanými orieškami osladená obilným sladom alebo javorovým sirupom. Trošku masla na omastenie.
- Domáci celozrnný mrkvový alebo ovocný koláč, perník – bez použitia bieleho cukru.
- Tvarohová desiata z tvarohu, jogurtu so sparenými jablkami, či iným ovocím (bez cukru), hrozienkami, orieškami, semienkami a škoricou.
- Jablkové alebo iné ovocné pyré (nesladené, najlepšie bio), posypané celozrnnými cereáliami (pšeničné pukance).

A čím desiatu zapiť?

- Bylinkové, ovocné čaje. Ak je to nutné, sladené jablkovým džúsom.
- Teplý alebo studený jablková džús (100%) zriedený s vodou v pomere 1 : 4 s vytlačeným citrónom.

Ako sa cítiť fajn?

Receptové tipy, ktoré pohladia telo i dušu, pripravila Lucia Medeková

Zdravá rajčinovo-jablková nátierka

Na prípravu potrebujeme:
- 1 kg rajčín
- 0,5 kg cibule
- 3 jablká
- 1 ČL kari
- 1 ČL mletého korenia
- 1 PL mletej pálivej papriky
- 6 strúčikov cesnaku
- 1 šálka hnedého cukru
- 1 šálka octu
- 2 ČJ morskej soli
- Chlieb celozrnný (ražný, slnečnicový alebo pochúťkový)

Ako na to:
1. Rajčiny, cibule a jablká očistíme, rajčiny nakrájame nadrobno a cibuľku a jablká najemno nastrúhame.
2. Pripravenú zeleninu a jablká necháme variť, okoreníme a pridáme pretlačený cesnak, cukor, ocot a soľ. Miešame, kým nevznikne kaša.
4. Horúcu uvarenú zmes dávkujeme do sklenených pohárov na zaváranie. Otočíme hore dnom. Po vychladnutí uložíme do chladničky.
5. Chladenú nátierku servírujeme s celozrnným chlebom.

Jesenná zeleninová omeleta so šunkou

Na prípravu potrebujeme:
- Kuracia debrecínka
- 5 - 6 šampiňónov
- 1 menšia cukina
- 1 cibuľa
- 1 zelená paprika
- 1 rajčina
- 2 vajcia
- 1 PL olivového oleja
- soľ (podľa chuti)
- mleté čierne korenie (podľa chuti)
- Pšeničné alebo celozrnné rožteky

Ako na to:
1. Šampiňóny a zeleninu očistíme a nakrájame na väčšie kusy (rajčinu a cibuľu na mesiačiky). Šunku nakrájame na tenšie pásiky.
2. Pripravenú zeleninu, šampiňóny a šunku zľahka opečieme na olivovom oleji (určenom pre teplú kuchyňu) dozlatista. Nakoniec panvicu zalejeme 2 rozmiešanými vajíčkami. Necháme zapiecť.

Šunková pena s avokádom a opečeným chlebíkom

Na prípravu potrebujeme:
- Morčacia šunka
- 1 avokádo
- 1 PL rastlinného masla light
- 1 PL horčicových semienok
- 1 menšia cibuľka
- 1 malá viazanička petržlenovej vňate
- vegeta
- šťava z 1 limetky
- Chlieb celozrnný (ražný, slnečnicový alebo pochúťkový)

Ako na to:
1. Avokádo a cibuľku očistíme a spolu s petržlenovou vňaťou a šunkou najemno pokrájame. Pokiaľ použijeme mixér, suroviny stačí pokrájať na väčšie kusy. Odšťavíme 1 limetku.
2. Všetko poriadne premiešame (alebo rozmixujeme), prilejeme šťavu a dochutíme vegetou. Miešame, pokiaľ sa všetky chute nespoja.
3. Vzniknutú zmes servírujeme s celozrnným chlebom.

Šunková rolka plnená tofukrémom s nízkotučnou mozarellou

Na prípravu potrebujeme:

- Hydinová dusená šunka
- 2 ks mozarella light
- 1 balenie bieleho tofu syra
- čerstvá bazalka
- 1 PL olivového oleja
- soľ (podľa chuti)
- mleté čierne korenie (podľa chuti)
- Pšeničné alebo celozrnné rožteky

Ako na to:

1. Mozarellu, tofu syr a bazalku najemno nakrájame a zmiešame s olivovým olejom. Dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Celú zmes vymiešame dohladka.
2. Syrovú zmes nanášame lyžičkou na plátky hydinovej dusenej šunky a stáčame do roliek.
3. Lahodné šunkové rolky podávame s chrumkavými rožtekmi.

7 skvelých tipov pre pohodu tela i duše

Aby sme boli v pohode nielen na jeseň, potrebuje každý organizmus trošku našej pomoci – pohyb, vyváženú stravu a dostatok oddychu. Pokiaľ totiž bude v poriadku náš organizmus, nepokazí nám náladu ani klopkajúci dážď na okno či zachmúrená obloha. Inšpirujte sa nasledujúcimi 7 užitočnými tipmi od Lucii Medekovej pre pohodu tela i duše.

1. Budujte imunitu vitamínmi

Pre vybudovanie imunity je veľmi dôležité pravidelné zásobovanie organizmu vitamínmi a minerálmi. Pomôže nám nielen zelenina, ale najmä zrelé sezónne ovocie. Lucia Medeková odporúča aj prijímanie probiotík, ktoré pozitívne ovplyvňujú trávenie. Najmä v čase sychravého počasia je dobré vyhýbať sa miestam s veľkým počtom ľudí.

2. Hýbte sa

Pohyb je základom zdravého fungovania celého organizmu. Ak sa budete pravidelne pohybovať a svoje telo primerane zaťažovať, zvýšite jeho funkčnosť, odolnosť a imunitu. Telo udržíte v kondícii, ak ho aspoň trikrát do týždňa precvičíte ľubovoľnou aktivitou, napríklad chôdzou.

3. Pitný režim nadovšetko

Prísun tekutín rozložte rovnomerne na celý deň. Voda a nesladené bylinkové čaje vyplavujú z tela škodlivé látky a nedovolia vírusom usadiť sa. V pitnom režime obmedzte sladké a sýtené malinovky, sladené vody a tvrdý alkohol.

4. Skladba stravy posilní váš organizmus

V zaťažujúcom jesennom období je pre naše telo dôležitý aj správny výber potravín. Celozrnné pečivo obsahuje vitamíny, minerály, antioxidanty a esenciálne mastné kyseliny. To všetko ovplyvňuje a podporuje našu imunitu. Celozrnné pečivo slúži aj ako prevencia obezity, vysokého krvného tlaku a cukrovky. Ďalšou zo základných zložiek stravy by malo byť i hydinové mäso. Obsahuje vysoký pomer stopových prvkov a minerálov a má tiež nízky pomer tukov. Súčasťou jedálneho lístka by malo byť aj ovocie a dostatok zeleniny. Vyskúšajte napríklad Celozrnné rožteky značky Penam s Hydinovou dusenou šunkou HYZA a zeleninou.

Tipy a triky od Lucii Medekovej, odborníčky na zdravý životný štýl

5. Spite aspoň sedem hodín denne

Každý deň doprajte vášmu telu aspoň sedem-hodinový oddych v podobe spánku. Pamätajte na to, že iba dobre vyspatý človek má pozitívne myslenie, uvoľňujú sa mu hormóny šťastia – endorfíny a zďaleka ho obchádzajú nebezpečné vírusy. Relaxovať môžete aj aktívne – pohybom.

6. Dobrá nálada = pohoda

Nie nadarmo sa hovorí, že smiech je najlepší liek na všetky neduhy. Priatelia a rodina s Vami radi podniknú výlety do prírody plnej jesenných vôní a farieb. Alebo sa vráťte do detských čias púšťaním šarkana.

7. Vyťažte z jesene čo najviac!

Vychutnajte si posledné teplé dni s košíkom ovocia alebo sa prejdite po lese plnom lístia, ktoré hýri všetkými farbami. Svieži jesenný vzduch je najlepšia vzpruha pre organizmus.

Hovorte deťom pozitívne veci

Zakaždým, keď sa budete snažiť poskytnúť svojim deťom pozitívnu informáciu, aby na jej základe mohli dospieť k pozitívnemu záveru, budete vytvárať kladný vzťah a zároveň im vštepovať pozitívne chápanie seba samého. Pritom existuje niekoľko veľmi účinných spôsobov, ako tento proces naštartovať. Fungujú neobyčajne dobre.

1 Vždy je účinné to, keď deťom hovoríme pozitívne veci v neprítomnosti druhých ľudí. Osobná komunikácia je pre deti niečím jedinečným. Je správne robiť to kedykoľvek, ale najvhodnejší čas je pred spaním. Môžete sa staviť, že až bude vaše dieťa ležať v posteli, bude si vaše slová v mysli stále dookola opakovať. Keď sa ráno prebudí, opäť sa mu v mysli vynoria a ono sa bude nadšene tešiť na to, že túto kladnú vlastnosť v ten deň zase preukáže.

2 Druhý účinný spôsob, ako deťom odovzdávať pozitívne informácie je hovoriť o nich s niekým iným – v ich dosahu. Postavte sa napríklad v kuchyni na také miesto, odkiaľ deti budú váš rozhovor s manželom dobre počuť vo svojej izbe. Jeden z vás napríklad povie: Zuzka sa k tomu chorému chlapcovi od susedov, čo teraz nemôže chodiť do školy, zachovala veľmi pekne. Bola som na ňu skutočne hrdá. Pomohla mu urobiť úlohy z matematiky a dokončiť projekt z prírodopisu. Je vidieť, že je všímavá. Veľmi si to vážim.“ Ak dieťa počuje o sebe ukradomky nejaké informácie, nasáva ich ako huba a okamžite si ich prisvojí. Prijíma ich ako pravdivé a koná tak, aby o ich platnosti poskytlo ďalšie dôkazy.

3 Tretím spôsobom, ktorý je možné využiť v prospech detí, je že počkáte, až dieťa odíde do postele, potom si vezmete pero a papier a príslušnú informáciu napíšete. Napríklad: „Synček! Keď som sa ťa dnes opýtal na priestupok, ktorý si mal v škole, povedal si mi pravdu. Viem od tvojej učiteľky, že si sa k tomu, čo si urobil, priznal napriek tomu, že s tým budeš mať problémy. Je vidieť, že si čestný mladý muž. Veľmi si to vážim. Mám ťa rád. Tvoj otec.“

Odkaz pripevnite na miesto, kde ho váš syn hneď ráno uvidí. Viete, čo sa s týmito odkazmi stane? Zmiznú. Pravdepodobne ich už nikdy neuvidíte. A kde sa strácajú ? Priamo do srdca vášho dieťaťa! A odtiaľ už nikdy, nikdy nezmiznú.

Také veci robia vo výchove detí úplné zázraky. Zakaždým, keď túto metódu použijete, vštepujete deťom nielen pozitívne predstavy, ale posilňujete aj vzájomný vzťah. Raz bude pevnejší ako oceľ a aj keď sa niekedy môže ohnúť, nikdy sa nerozbije.

Tento postup však môže byť obtiažne uviesť do praxe a to z niekoľkých dôvodov. Niektorí rodičia napríklad namietajú: „Nedávno som čítal články, ktoré práve varujú pred tým, čo hovoríte. Píše sa v nich, že ak sa deti stále chvália, stúpne im to do hlavy a to predsa nie je dobré.

Chvíľu o tom premýšľajme. Keď ste boli deťmi, chválili vás rodičia priveľmi? Niekto povie, že ho chválili dosť, ale nikto nikdy nepovie, že ho chválili priveľa.

Iní rodičia povedia: „Aby sme boli úprimní, my sme to na svojich deťoch skúšali, ale nefunguje to. Snažíme sa k ním chovať pozitívne, ale oni reagujú negatívne.!“ Ak je to tak aj vo vašej rodine, môže to mať niekoľko príčin. Po prvé, pravdepodobne vychovávate teenagerov! Po druhé, vaše deti vám chcú jediným spôsobom, ktorý poznajú, povedať: „Mne sa to nezdá! Neverím tomu čo hovoríte a preto si vás vyskúšam. Zistím si, či ti myslíte vážne a či nie!“

Deti svojich rodičov často skúšajú. A rodičia v týchto skúškach často (a nanešťastie) takmer ihneď prepadnú. Chovajú sa k deťom pozitívne – dostávajú negatívnu odpoveď – a znovu sa ponoria naspäť do negatívneho chovania. Deti potrebujú, aby rodičia skúškou prešli. Môžete napríklad reagovať takto: „To je v poriadku, synček. Len som chcel, aby si to vedel.“ Ani potom neprestávajte vyzdvihovať pozitívne stránky ich chovania a tomu zodpovedajúce vlastnosti.. Sľubujeme vám, že ak bez ohľadu na negatívne reakcie detí vytrváte, slabý hlások v hĺbke ich duše bude hovoriť: „A čo keď je to pravda? Možno som naozaj milý (pozorný, pracovitý, zodpovedný)....“ Ak aj naďalej budete svoj čas vynakladať a pokračovať vo svojom úsilí vyzdvihujúcom akýkoľvek kladný rys, odmena takmer isto príde v podobe ich častejšieho chovania sa v súlade s týmto rysom.

ŠKOLA? Pomóóóóc!!!

Skončilo sa „sladké ničnerobenie“ a opäť prichádza škola. Treba vymeniť prázdninový oddych za školské povinnosti, domáce úlohy, písomky... Školopovinné deti majú teda od septembra do júna dosť ťažký život. Skoré ranné vstávanie, celodenné školské povinnosti, potom nejaké krúžky (lebo tie musia byť!) a večer domáce úlohy. Kým sa deti prispôsobia novému režimu, nejaký čas trvá to. A práve tu sa môžu objaviť problémy s adaptáciou na nové prostredie a povinnosti. Výsledkom je častokrát nervozita detí a poruchy spánku. Ako sa s týmito nepríjemnými stavmi vyrovnať? Pomocnú ruku opäť podáva homeopatia.

Poruchy spánku u detí

V medicíne rozoznávame 4 skupiny porúch spánku:

- problémy pri zaspávaní (trvajú viac ako 30 min.)
- prebúdzanie sa počavs noci
- nekvalitný spánok
- predčasné prebúdzanie sa nad ránom

Pri ktorejkoľvek poruche spánku sa budíme unavení, s pocitom, že sme si počas noci neoddýchli a nenabrali čerstvé sily. U detí je to tak isto. Ráno sa im nechce vstávať, „budíček“ častokrát sprevádza plač a nervozita. A to ešte nie je všetko. Mnohé deti spia veľmi nepokojne, vykrikujú zo sna, alebo sa im snívajú strašidelné sny. Ide o nočný des a nočné mory. Mali by sme vedieť, že pri **nočnom dese (nočná hrôza)** deti kričia zo sna, nepoznávajú rodičov a len ťažko sa dajú upokojiť. Ráno si nič nepamätajú a na naše otázky, čo strašné v noci videli len prekvapene krútia hlavou. Nočný des sa najčastejšie vyskytuje u detí vo veku 4–7 rokov. **Nočné mory** sú oveľa nepríjemnejšie. Ide o sny s nepríjemným alebo strašidelným obsahom, ktorého sa deti boja a preto potrebujú v svojej blízkosti rodiča. Deti si tieto sny na rozdiel od nočného desu pamätajú a častokrát sa boja sami zaspávať. Vtedy ich treba upokojiť a dieťa potrebuje mať pocit istoty, že rodič je na blízku. Nočné mory sa objavujú u starších detí vo veku okolo 7 až 10 rokov. Môžu byť provokované rôznymi nepríjemnými zážitkami počas dňa, ale hlavne pozeraním bojových filmov s „krvavými scénami“ a dajme pozor aj na konzumáciu ťažkých jedál pred spaním.

Osobitným „nočným problémom“ je **škrípanie zubami**. My, detskí lekári, to veľmi neradi vidíme, pretože škrípaním zubov sa poškodzuje zubná sklovina a zuby sú tak náchylnejšie na zvýšenú kazivosť. Škrípaním sa navyše veľmi namáha čeľustný kĺb, čo môže viesť k jeho poškodeniu.

Nervozita u detí

Aj deti v materskej škôlke sú vystavené stresu! Stačí im naozaj málo. Citlivo reagujú na zmenu prostredia, presťahovanie sa do nového bytu alebo príchod novej pani učiteľky do škôlky. Strach z nového a nepoznaného sa potom môže prejaviť typmi **porúch spánku.** Nezriedka sa objavujú aj **bolesti bruška** s hnačkami, či **bolesti hlavy**.

Pri všetkých vyššie uvedených spomínaných ťažkostiach – poruchách spánku aj nervozite u detí, máme veľmi dobré skúsenosti s homeopatickou liečbou. Je nechemická, bezpečná, na homeopatické lieky nevzniká závislosť a hlavne je **vhodná pre všetky vekové kategórie** – od dojčiat až po starých ľudí vrátane tehotných žien.

MUDr. Jana Mrázová

PRISPÔSOBÍ SA VAŠIM POTREBÁM

ING SMART

Zoznámte sa aj s ďalšími výhodami na www.ingpoistovna.sk/smart
02/59 800 733 | 0850 111 464

ŽIVOTNÉ POISTENIE

15 Rokov ING

Čo je bolesť

Bolesť je normálna reakcia organizmu na škodlivý podnet, napríklad úraz či zápal. Svojim spôsobom je užitočná, pretože upozorňuje, že sa v tele niečo deje a dáva signál dôležitý k obrane organizmu proti všetkým nepriaznivým vplyvom. Za určitých okolností však bolesť prináša utrpenie a je ju treba liečiť ako každé iné ochorenie.

Typy bolesti

Bolesť sa môže prejavovať ako bodavá, tlaková, pálčivá, zvieravá, kolikovitá, plošná či ohraničená.

Podľa dĺžky trvania delíme bolesť na akútnu a chronickú. Kým akútna upozorňuje na to, že niečo nie je v poriadku (rovnako ako napr. zvýšená teplota), a teda je užitočná, chronická je sama osebe ochorením a musí sa liečiť s pomocou odborníka.

Akútna bolesť – priamo súvisí s vyvolávajúcou príčinou a vzniká napríklad pri poškodení tkaniva úrazom, chorobou alebo operačným zákrokom. Spája sa aj s ďalšími reakciami organizmu, ako je potenie, zvýšený krvný tlak, búšenie srdca, úzkosť, rozšírenie zreníc. Akútna bolesť vzniká okamžite po podnete, má náhly začiatok, je ostrá a pálčivá. Môže trvať niekoľko hodín, dní alebo týždňov. Často doznieva spontánne, ale pri väčšej intenzite si väčšinou vyžaduje tlmenie bežným dávkovaním analgetík. Liečba akútnej bolesti býva účinná a jednoznačná.

Chronická bolesť – pretrváva dlhodobo (viac ako 3 mesiace) a obyčajne ju nesprevádzajú také reakcie organizmu, ako akútnu, pretože telo sa na ňu postupne adaptuje, zvykne si na ňu. Chronická a opakujúca sa bolesť je špecifickým zdravotníckym problémom, je samostatným ochorením. Jej liečba je zložitejšia a často si vyžaduje spoluprácu odborníkov z viacerých odborov. Zle reaguje na liečbu analgetikami a vyžaduje komplexný prístup liečby (lieky, psychoterapia, rehabilitácia...)

Chronická bolesť môže veľmi negatívne ovplyvniť kvalitu života. Pacienti netrpia len fyzicky, ale aj v psychosociálnej oblasti. Objavujú sa zmeny nálady, úzkosť, depresia, poruchy spánku, vyčerpanosť, podráždenosť, či dokonca agresivita.

Najčastejšie bolesti

Bolesť hlavy

Bolesti hlavy môžu mať rôzne príčiny, od bežnej únavy až po závažné ochorenia. Môže sa objaviť ako následok vyčerpania, stresu, pri ochoreniach očí, zápale prínosových dutín, chronickom zápale zubných koreňov, zápale čeľustného kĺbu. Prejavuje sa aj pri vysokom krvnom tlaku, anémii, infekčných ochoreniach (napríklad chrípke), či metabolických poruchách. Často sa však bolesti hlavy objavujú aj ako dôsledok nesprávneho držania tela, stuhnutého krku či chrbta, ako aj nedostatku tekutín. Pokiaľ bolesti hlavy neustávajú, mal by pacient podstúpiť celkové a cielené neurologické vyšetrenie.

Bolesť chrbtice a končatín

Bolesť môže vychádzať zo všetkých častí končatín a chrbtice. Príčinou bolesti končatín môžu byť ochorenia kĺbov či cievne choroby. Bolesť chrbtice a krku má často na svedomí nesprávne držanie tela. Často je však primárnou príčinou problémov ochorenie vnútorných orgánov – srdca, veľkých ciev, pľúc. pohrudnice, sleziny, pečene, tráviaceho a močového ústrojenstva - pričom bolesť do končatín vyžaruje. Napríklad pri močových kameňoch sa bolesť šíri do dolnej končatiny, pri infarkte vyžaruje do ramena.

Bolesť brucha

Viscelárna – orgánová bolesť v oblasti brucha vzniká ako dôsledok náhleho zvýšenia tlaku v dutých orgánoch, napätím puzdra brušnej dutiny a svalovej kontrakcie. Obyčajne ju človek cíti v strednej časti brucha alebo v jej blízkosti. Bolesť máva záchvatový charakter a strieda sa s nebolestivými intervalmi. Je sprevádzaná nepokojom, pocitom nevoľnosti až zvracaním, potením a bledosťou. Bolesť sa zhoršuje v pokoji, naopak – poľavuje pri chôdzi alebo obracaní sa na lôžku.

Somatická bolesť v oblasti brucha vzniká pri dráždení brušnej steny alebo pobrušnice. Je lokalizovaná v mieste maximálneho zápalu (ako napríklad na pravej strane podbruška pri zápale slepého čreva), obyčajne je trvalá, je ohraničená a často jednostranná. Úľava prichádza pri pokoji na lôžku v šetriacej polohe, zhoršuje sa pri kašli, kýchaní a pri pohybe.

Bolesti brucha môžu byť akútne, chronické, alebo chronicky recidivujúce.

Bolesť na hrudníku

Môže byť prejavom ochorenia všetkých orgánov hrudníka a teda aj chrbtice, kĺbov a svalov v tejto oblasti, ako aj zápalu, nádoru či vredov pažeráka.

Bolesť vychádzajúca z pohrudnice je viazaná na dýchanie, najmä na nádych. Môže sa objavovať pri zápale, nádore pohrudnice a pneumotoraxe (spľasnutie alebo kolaps pľúc). Bolesť v oblasti hrudníka môže byť prejavom nedokrvenia srdcového svalu – vtedy je bolesť typicky lokalizovaná za hrudnou kosťou, no môže vyžarovať aj do ramien, krku, dolnej časti chrbta či oblasti žalúdka. Bolesť môže sprevádzať aj niektoré poruchy srdcového rytmu.

Liečba bolesti

Na liečbu bolesti existuje viacero farmakologických prostriedkov - liekov, ako aj najrôznejšie nefarmakologické postupy, napríklad akupunktúra, cvičenia či masáže. Bolesti bývajú niekedy spôsobené preťažením organizmu, nedostatkom spánku či hladovaním a vtedy treba okrem liekov proti bolesti zabezpečiť aj stravu, tekutiny, odpočinok, prerušenie fyzicky aj duševne namáhavej práce a spánok.

Liek pomáha len vtedy, ak sa užíva správne

Každého z nás niekedy trápi bolesť. V lekárňach je možné kúpiť množstvo voľnopredajných prípravkov na jej utíšenie, no zároveň sa v médiách objavujú správy o vážnych nežiaducich účinkoch týchto liekov. Pri intenzívnejšej bolesti preto riešime dilemu: Mám sa liečiť sám alebo už potrebujem ísť k lekárovi?

Pri kupovaní voľnopredajného lieku proti bolesti by sa mal človek v prvom rade poradiť s lekárnikom, ktorý „zastupuje“ úlohu lekára. Dôležitým zdrojom informácií je aj príbalový informačný leták, ktorý obsahuje množstvo ďalších faktov, ktorým treba venovať pozornosť. Informácie o obsahu sú dôležité pre ľudí, ktorí trpia alergiou na niektoré lieky či pomocné látky, ako aj pre diabetikov, keďže niektoré lieky obsahujú cukry. Pozornosť treba venovať aj informácii o kombináciách s inými liekmi, ako aj možných nežiaducich účinkoch.

Príklad z praxe: skreslené informovanie o lieku Ibalgin

Terčom skreslených a nepravdivých informácií v médiách je nezriedka ružová tabletka proti bolesti s účinnou látkou ibuprofén. Najčastejšie sa objavujú informácie o nebezpečných vedľajších účinkoch, no nehovorí sa už, že vznikli mimo bežnej samoliečby a pri správnom dávkovaní a dodržaní všetkých doporučení z príbalového letáku sa pacienti nemusia použitia ibuprofénu obávať.

V prospech „ružovej tabletky“ hovorí aj rokmi overená účinnosť a bezpečnosť (jeho výroba začala už v roku 1979) a dodnes sa ním liečili milióny spokojných pacientov.

Mesiac bez bolesti

Ibalgin® rozdáva iPody!

Kúp Ibalgin Fast a pošli SMS ve tvare: IBALGIN DATUM CASNAKUPU MENO PRIEZVISKO na telefónne číslo 7600.
Každý deň prebieha losovanie o 1 iPOD Shuffle. Spotrebiteľ sa môže zúčastniť akcie iba 1x. Akcia prebieha od 1. 9. do 30. 9. 2011.
Podrobné pravidlá a podmienky súťaže nájdete na www.ibalgin.sk

- BOLESTI HLAVY
- MIGRÉNA
- BOLESTI ZUBOV
- MENŠTRUAČNÉ BOLESTI

Ibalgin Fast je liek na vnútorne použitie. Obsahuje liečivo ibuprofen (vo forme ibuprofen-lyzinátu). Pred použitím si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov.
O použití lieku sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Dátum prípravy materiálu: jún 2011. SK.IBA.11.07.02

www.ibalgin.sk

Zentiva, a.s.
Aupark Tower
Einsteinova 24
851 01 Bratislava
Slovenská republika

Tel.: (+421) 233 100 100
Fax: (+421) 233 100 199
E-mail: zentiva@zentiva.sk
Internet: www.zentiva.sk

ZENTIVA
SPOLOČNOSŤ SKUPINY SANOFI

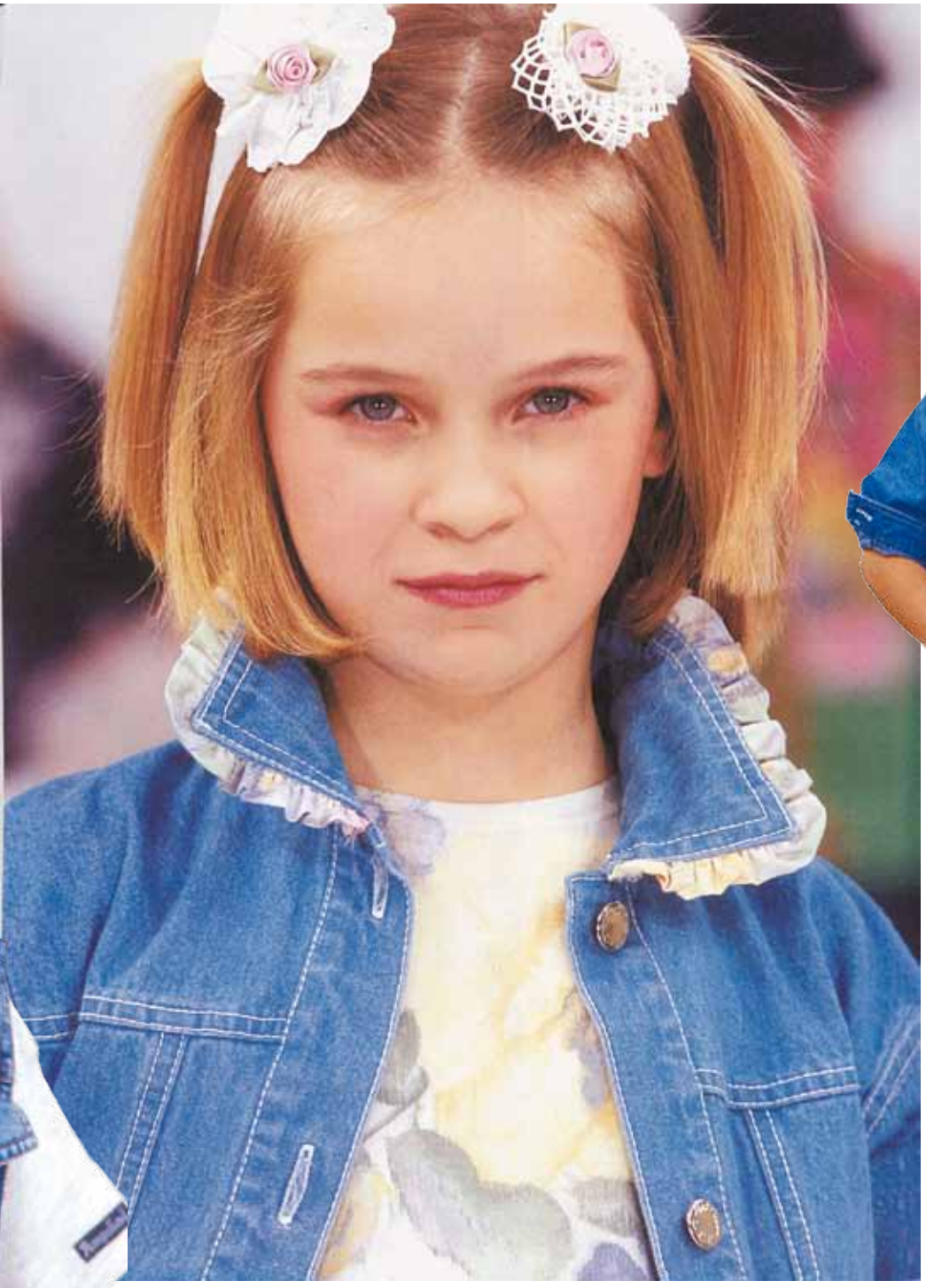
ZAČAL SA NOVÝ ŠKOLSKÝ ROK

„No to je hrozné, tie moje deti cez prázdniny zo všetkého vyrástli. Na jar kúpené nohavice sú synovi po členky. Dcéra trošku u starej mamy pribrala a jediné „slušné“ šaty, ktoré mala sú jej úzke!“

To je veľmi časté konštatovanie na začiatku školského roku. Šatník treba obnoviť. Väčšina nakupuje konfekciu, šikovnejšie mamičky sadnú za šijací stroj a pustia sa do šitia.

Nápadité **detaily**

Aj vaša dcéra nosí najradšej riflové oblečenie? Zunovala sa vám už jednotvárnosť tohto oblečenia? Ponúkame vám niekoľko výborných nápadov, ako toto pohodlné a praktické oblečenie ozvláštniť.



Klasika s modernou

Volánik na golieriku urobí priam zázrak s obyčajnou riflovou bundou. Ak ho ušijete z rovnakého materiálu ako je tričko pod ním, bude mať vaša dcéra oblečenie, ktoré si kľudne môže dať aj na slávnostnú príležitosť.

Modely Susanna

Nenápadná **elegancia**

Kárované nohavice s manžetou a s dĺžkou nad členky pôsobia naozaj elegantne. Pekným doplnkom je tričko s volánikmi a úpletový sveter na spôsob saka. Dokonalá kombinácia.

Pastelové odtiene

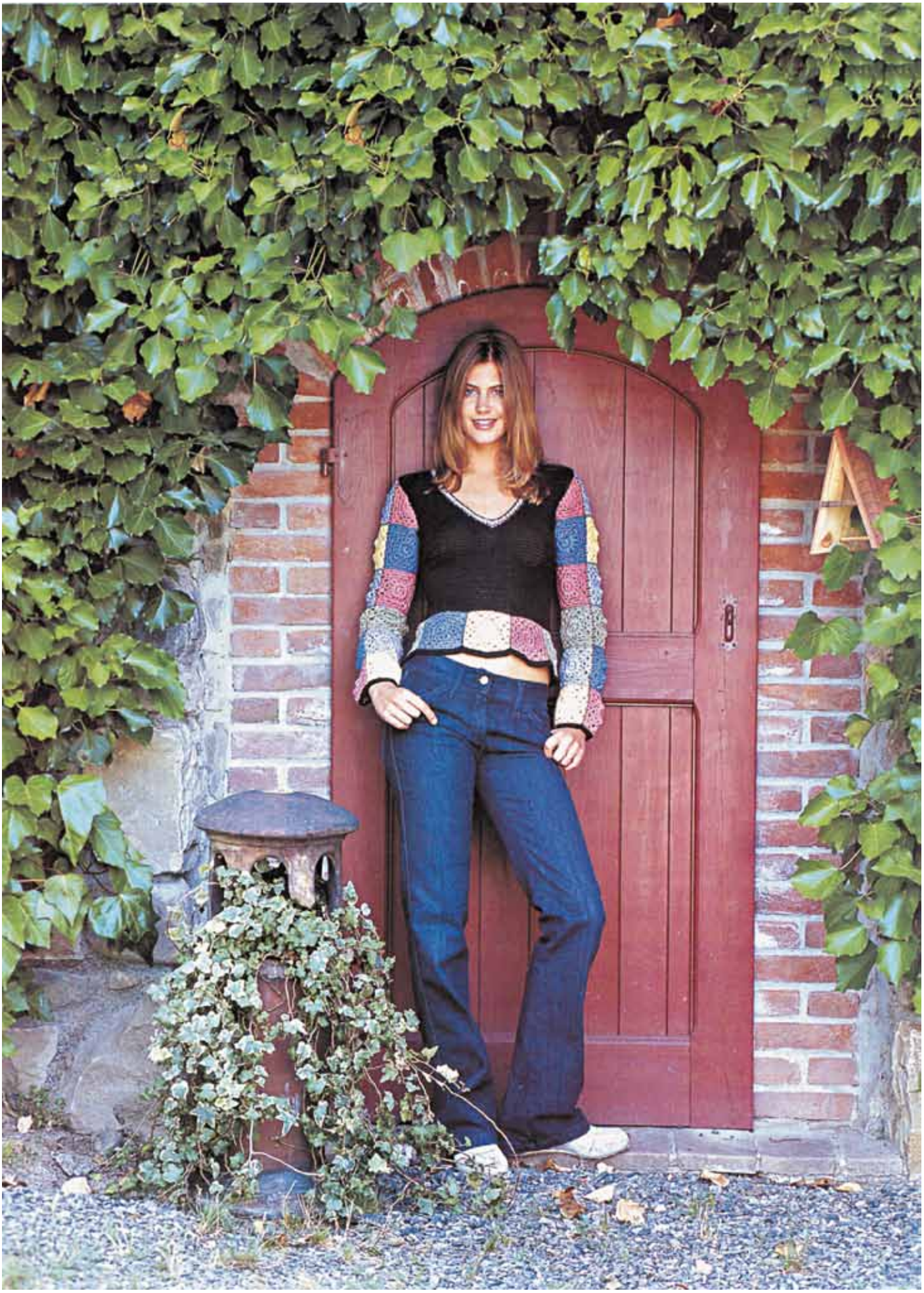
Aj keď sú odevy v jemných pastelových farbách háklivejšie na udržiavanie, nemožno im vytknúť eleganciu.

Ozdobný volánik

Túto peknú ozdobu zhotovíte ľahko: asi 2 cm ozdobný pásik prešite v strede väčším stehom. Spodnú niť vytiahnite asi na polovičnú veľkosť, čím sa volánik rovnomerne nariasi. Konce nití zauzlite. Volánik si pristehujte na predný diel trička a v strede po švíku prišite na podklad.

Tento pulóver určite zatúži mať vo svojom šatníku nejedna teenagerka. V obchode určite taký nedostanete. Ak ho svojej dcére zhotovíte, určite bude mať z jeho originality veľkú radosť.

Atraktívne **pletenie**



Ženy chcú čítať knihy z reálneho života

Rozhovor s Evitou Urbaníkovou

Úspešná spisovateľka, aktuálne aj glosátorka v známej televíznej relácii. Vlastné vydavateľstvo, deti, dom, záhrada, priateľ, jeho deti... Nie je to priveľa na jednu mladú rozvedenú ženu? Ako to všetko zvláda? Kedy vlastne píše? Len nedávno jej vyšla ďalšia úspešná kniha.

Koľkou vašou knihou v poradí je Vzťahová níž? Čomu pripisujete jej veľký čitateľský úspech? Čo, alebo kto vás k jej napísaniu inšpiroval?

Vzťahová níž je moja šiesta knižka. Mne ako autorke sa ťažko hľadajú objektívne príčiny jej úspechu, ja sa z neho teším a vážim si ho. Možno sa čitateľkám páči preto, lebo je v nej opísaný boj o pocit šťastia. A ten nemá každá žena len v úplnej rodine pri varení slepačej polievky...

Ktorú svoju knihu máte vy sama najradšej?

Vždy tú poslednú. ☺

Mám taký pocit, akoby ste všetko, čo vo svojich knihách píšete, aj sama prežili. Je to tak?

Áno. Buď sama na vlastnej koži, alebo v životoch svojich blízkych. Stačí sa len okolo seba pozerať a príbehy sa píšu samé, netreba ich vymýšľať.

Máte dve deti, dom, priateľa. O všetko sa musíte postarať. Kedy si nájdete čas na písanie? Musíte sa niekedy aj nútiť, alebo to ide samé, keď už máte tému a začnete?

V princípe máme deti štyri, dvoch starších synov mám bezbolestných, ako sa hovorí ☺. Keď sa doma zídeme všetci, niekedy aj s kamarátmi alebo frajerkami, je to celkom slušný prievan...Písanie ma baví, živí, takže si naň nájdem čas tak, ako iné ženy na svoju prácu. Je to skôr o intenzite, keď píšem knižku, v rodine moju duševnú neprítomnosť pociťujú dosť intenzívne ☺.

Ste spokojná s prvou verziou knihy, alebo donekonečna prepisujete?

Neprepisujem. Tak, ako to zo mňa ide, tak to nechám. Mám overené, že prvé verzie sú tie najlepšie.

Máte svoje vlastné nakladateľstvo. Podľa čoho si vyberáte ostatné autorky a knihy, ktoré vydávate?

Kľúč je jednoduchý. Kniha, ktorú vydáme, musí mať dobrý príbeh alebo emóciu. A nebojím sa povedať, že si vyberáme aj autorov, ktorí nám sedia ľudsky. Pohodových ľudí, ktorí vedia, kde je sever a nemyslia si, že sú stredobodom vesmíru.

A čo tak sfilmovanie vašej knihy? Nečrtá sa niečo podobné?

Ten čas príde a keď príde, budem rada.

Čo vy najradšej čítate? Máte na to čas?

Čítam veľa, preveľa. Takmer všetkých slovenských autorov, mám rada Čechov – Viewega, Nevasdbovú. Čítam veľa motivačnej literatúry, knihy o podnikaní, o výchove, číta, knihy v angličtine, o ktorých si myslím, že by sme ich mohli preložiť do slovenčiny....

Ako sa cítite v úlohe glosátorky v Adela show?

Výborne. ☺ Adela show je pre mňa taká hra, na veci okolo nás sa dívame s nadhľadom a ja sa tam cítim super. Adela je skvelá kamarátka, s chalanmi sa poznáme už roky, myslím, že je to z obrazovky aj cítiť.

Vy ste niekedy aj pracovali ako moderátorka. Neláka vás už táto profesia? Ako Česi hovoria, dobre vám to „mluví!“

Viac ma napĺňa práca s knižkami. Ale človek nikdy nevie, kam ho to zaveje...

Ako zvládate úlohu matky? Koľko rokov majú vaše deti?

Trávim so svojimi deťmi veľa času. To je podľa mňa najviac, čo im môžem dať. Je jedno, či sme doma, alebo na prechádzke so psom alebo na výlete. Som proste s nimi, nevymýšľam si aktivity, ktoré by znamenali, že nebudeme tráviť popoludnia a víkendy spolu. Linda má jedenásť, Filip šesť. Myslím, že

z nich rastú veselí ľudia s pozitívnym prístupom k životu a s vedomím, že všetko zlé, čo človeka stretne, sa dá s pomocou blízkych zvládnuť.

Ste už dlhšie rozvedená, „neťaháte“ sa o deti s ich otcom? Ako vyzerá ich kontakt s ním?

Neťaháme sa, nevidím v tom zmysel. Máme pekný vzťah, deti to vidia a s tatinom trávia čas tak, ako chcú.

Už dlhšie máte nového partnera. Rozumie si dobre s deťmi?

Jasné, že áno. Ako som už spomínala, my sme takí zlepenec so štyrmi deťmi dokopy a ďakujem bohu, že sme veľmi spontánne splynuli v jednu veľkú rodinu, kde nikto nerobí rozdiely.

Bude aj svadba?

Myslím, že áno.

Chceli by ste ešte jedno dieťa?

Ako kedy ☺. Keď držím v rukách bábätko nejakej mojej kamarátky, tak ma to chytí. A potom, keď vyrážame na nejaký výlet, v duchu si hovorím, že aké je fajn, že už sú decká väčšie a dá sa s nimi všeličo podniknúť. Takže neviem. Keď príde, príde. Keď nie, tak nie.

Aká ste matka, prísna, či tolerantná? Čo považujete pri výchove svojich detí za najdôležitejšie?

Už som to spomínala, moje deti majú mamu, ktorá s nimi trávi čas. To je podľa mňa najdôležitejšie. Som tam, keď sa pýtajú, keď sa sťažujú, keď sa tešia, že sa im niečo podarilo, keď ich niečo bolí alebo keď sa len tak hrajú a mňa počujú štrngať v kuchyni s hrncami. Jediná moja ambícia je, aby dokázali byť šťastní, spokojní, vyrovnaní a aby vedeli povedať nie všetkému, čo im bude robiť zle...

Rada varíte? Čo najradšej?

Varím rada a často, keďže je nás veľa. Dokonca aj psovi niekedy navarím, aby nejedla v kuse len granule :-). Ale varieva aj môj partner, Linda už pečie svoje prvé koláče, takže nie som na to sama.

Ako relaxujete?

Keď sa dá, tak spím. Tak dobíjam baterky. Ale v princípe nežijem v strese, ani v behu, ja si relaxujem tak priebežne stále... Pravdu povediac, cielený relax nevyhľadávam, lebo som si nasadila také životné tempo, ktoré ma nevyčeroáva do bezvedomia... Ale veľa spím. Zaspávam večer do desiatej a ráno som naozaj oddýchnutá.

Ako sa udržiavate štíhla?

☺. Ťažko. Tak trikrát do týždňa vytiahnem večer tenisky a vybehnem si na polhodinu zabehať, aj menej jedávam ako kedysi, ale vekom je to telo neposlušnejšie. Keď chcem nosiť svoje obľúbené rifle spred dvoch rokov, musím byť v strehu.

V akom znamení ste sa narodili? Zhodujú sa všeobecné charakteristiky s vašou povahou?

Som narodená v znamení Rýb, ale mňa tieto horoskopové veci nezaujímajú. Narodila som sa 3. 3. a som šmrcnutá čínskym drakom, takže podľa numerológie nemôžem robiť nič iné, len to, čo robím. Ja neviem, či charakteristiky znamení na mňa sedia, lebo ja sa vnímam skreslene. Tak sa mi zdá, že to, čo je dobré, to som fakt ja a v zlých charakteristikách sa trošku sekli....

Kto je vo vašom živote pre vás najväčšou autoritou? Kto vám dal najviac v živote?

Otec svojou srdečnosťou a dravosťou, mama svojim zmyslom zložiť v správnej chvíli ružové okuliare, Boris každým dňom nášho spoločného života.

Máte ešte nejaké nesplnené sny?

Nesnívam, skôr plánujem. Tak viem, že keď chcem, aby sa niečo splnilo, musím pre to niečo urobiť. Ak máme zdravie, je všetko ostatné v našich rukách.

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 detičky „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.

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.

Upravené obočie dá iskru každej tvári

Obočie je jedna z najdôležitejších častí tváre. Nie všetky dámy sa však dokonale vytvarovanými oblúkmi narodili. Drobné nedostatky sa však dajú jednoducho odstrániť. Tvár tak získa novú iskru. Odborníci kladú najväčší dôraz na prirodzenosť. Preto sa aj obočie už nevytrháva do čo najtenšieho tvaru. Stačí ho trošku upraviť – povytŕhať chĺpky rastúce pod a nad vlastným oblúkom obočia a samozrejme tie pri koreni nosa. Aby to čo najmenej bolelo, najprv so zľahka naparte tvár, alebo naopak – okolie obočia zmrazte kockou.

Ako obočím zakryť nedostatky

- Ak máte od seba veľmi vzdialené oči a úzky nos, potrebujete zvýrazniť a priblížiť k sebe začiatok obočia pri korení nosa.
- Naopak, očiam posadeným blízko prospeje vytrhanie chĺpkov pri koreni nosa, aby obočie začínalo „neskôr.“
- Okrúhla tvár si žiada zvýraznenie vrcholu oblúka obočia.
- Podlhovastý typ tváre zase potrebuje obočie dlhšie a rovnejšie.
- Príliš strohý výraz tváre zjemníte vytrhaním spodných chĺpkov obočia, aby sa obočie „dvihlo“.

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

S pohárom vody do boja proti celulitíde

Jamky na lícach sú pôvabné, ale na stehnách ich netúži mať nik. Na celulitídu neexistuje liek. Pomôže len prísna diéta, pohyb a dostatok tekutín.

Celulitída je strašiakom všetkých žien. Nezáleží na tom, či sú mladé či staršie. Napriek tomu, že väčšina žien, ktoré trpia na pomarančovú kožu (názov vymysleli Francúzi, lebo jamky v koži pripomínajú pomarančovú kôru) má nadváhu, hmotnosť napodiv nie je jej hlavnou príčinou. Neraz sa stáva , že sa s ňou stretávame aj u celkom štíhlych žien.

Problém tkvie v zlom ukladaní tuku., ktorý je nepružnými zväzočkami väzivového tkaniva pevne zakotvený v koži. Priberaním na váhe dochádza k zväčšovaniu tukových buniek, väzivové zväzočky však zostávajú stále rovnako dlhé. Zhluky tukových buniek sa teda rovnako vykláňajú jediným možným smerom – hore proti koži. Väzivové zväzočky potom sťahujú časti kože, ku ktorej sú ukotvené a vytvárajú tak typický bodkovaný efekt.

Za jamky v koži často môže aj zadržovanie tekutín v tele

K vývoju celulitídy môže vo veľkej miere prispievať aj nedostatočný lymfatický obeh. Tým sa dá vysvetliť, prečo ňou bývajú postihnuté aj ženy, ktoré s nadváhou problémy nemajú. Lymfa je mliečne zafarbená tekutina, ktorá spoločne s odpadovými látkami a toxínmi odvádza rozvetvenými cievami do krvi aj nadbytočnú tekutinu z tkanív a medzibunkových priestorov. Ak však tento obeh nefunguje tak, ako by mal, tekutina sa ukladá do tkanív. Výsledkom je celulitída.

Pomôže len zmena stravy, pohyb, masáže a krémy

Špeciálna anticelulitická diéta neexistuje. Najúčinnejšia je celková zmena stravovacieho režimu. Vynechajte tučné mäso a biele pečivo. Jedzte ryby, hydinu a celozrné pekárenské výrobky. Obmedzte soľ (zadržuje v tkanivách vodu). Pridajte ovocie a zeleninu.

Okrem stravy je jedným z najdôležitejších liekov na celulitídu pohyb. V miestach, kde sa vďaka fyzickej námahe zväčšujú svaly, je tuk potlačovaný. Pokožka sa vypne a stáva sa pružnejšia. Ideálny je beh, plávanie, jazda na bicykli, tanec alebo skákanie cez švihadlo.

Pomôže aj sprchovanie striedavo teplým a studeným prúdom vody na nohy a masáže. Na celulitídu sa predávajú špeciálne malé valčeky z umelej hmoty alebo tvrdenej gumy. Obmedzte pitie alkoholu a nápojov obsahujúcich kofeín, zato pite veľa vody a na spevnenie tkaniva napríklad prasličkový čaj.

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

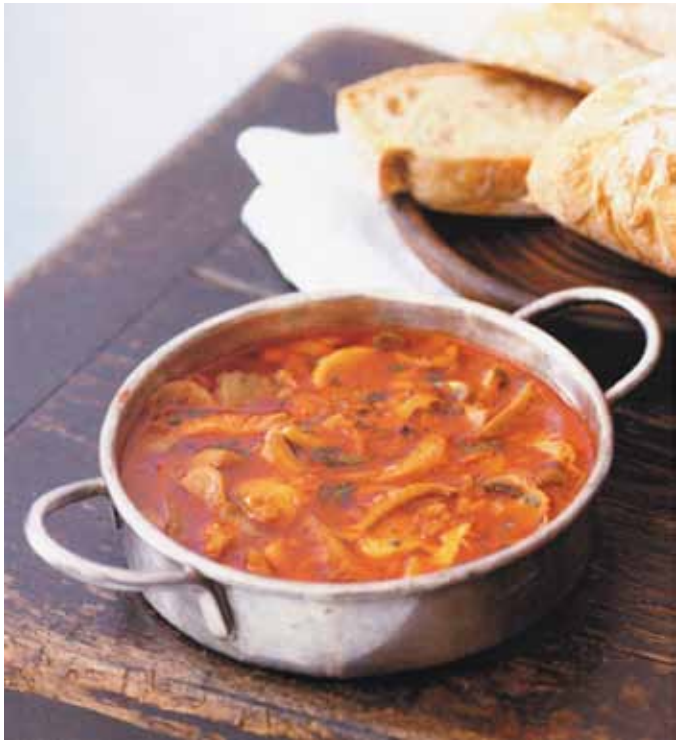
Milovníkov sladkostí možno poteší nasledujúca recept na vonkajšie použitie. Ako oživiť unavenú pleť?

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.

Hurá na huby!

Poďte s nami zbierať huby. Máme pre vás recepty, ktoré vyvolajú hotovú hubársku mániu.



Hubový guľáš

(pre 4 osoby)

900 g očistených lesných, 100 g masla, 150 g cibule, 2 lyžičky mletej sladkej papriky, 3 strúčiky cesnaku, štipka rasce, soľ, korenie, 2 lyžice hladkej múky, 1 lyžica rajčinového pretlaku, ½ litra hovädzieho vývaru, prípadne sladká smotana a majoránka na dochutenie.

Huby nakrájajte na menšie kúsky. V hrnci rozohrejte dve tretiny masla a opečte v ňom cibuľu, pridajte rascu, roztlačený cesnak a huby. Osoľte, okoreňte a za občasného miešania poduste. Trvá to asi 20 minút. Keď sa z húb čiastočne odparí šťava, zaprášte ich hladkou múkou. Trošku ju opečte a potom prisypte lyžičku sladkej papriky. Pomiešajte a prilejte zvyšok vývaru, krátko povarte a nalejte na guľáš. Vďaka tomu získa krásnu červenohnedú farbu. Povarte ešte 5 minút. Hotový guľáš môžete zjemniť smotanou, prípadne dochutiť majoránkou.

Pikantná hubová čalamáda

(4–5 pohárov)

1,75 kg očistených lesných húb, soľ, 200 g kečupu, 250 g rajčinového pretlaku, 700 g paprík, 600 g cibule, 250 olivového oleja, 150 g cukru, soľ, trošku chilli korenia, 1 lyžička worcesterskej omáčky.
Na nálev: 100 ml octu, 1 lyžica soli, 5 ks nového korenia, 4 bobkové listy, 3 hrebíčky, 5 ks čierneho korenia.

Do veľkého hrnca dajte vodu, priveďte ju do varu a vhoďte do nej nakrájané huby. Varte ich 5 minút, potom ich zlejte, prepláchnite, osoľte a presuňte do veľkej misy. V inej miske premiešajte kečup, pretlak, nahrubo pokrájané papriky a cibuľu, olej, cukor, soľ, chilli korenie a wosrcesterskú omáčku. Zmes pridajte k hubám.

Predhrejte rúru na 150 stupňov. Suroviny na nálev dajte do hrnca, prilejte 100 ml vody a varte 5 minút. Roztok potom preceďte a vlejte do zmesi húb a zeleniny. Premiešajte, čalamádu naplňte do vypláchnutých pohárov a zavrite.

Poháre s hubami poukladajte na plech tak, aby sa nedotýkali. Zalejte ich horúcou vodou asi do výšky 3 cm a vložte do predhriatej rúry. Nechajte štvrť hodiny zavarovať. Potom stiahnite teplotu na 100 stupňov, plech s hubami nechajte v rúre ešte 20 minút. Potom ich pomocou chňapky postavte dnom hore na utierku a po vychladnutí poukladajte do špajze.

Rýchly hubový koláč

(pre 4 osoby)

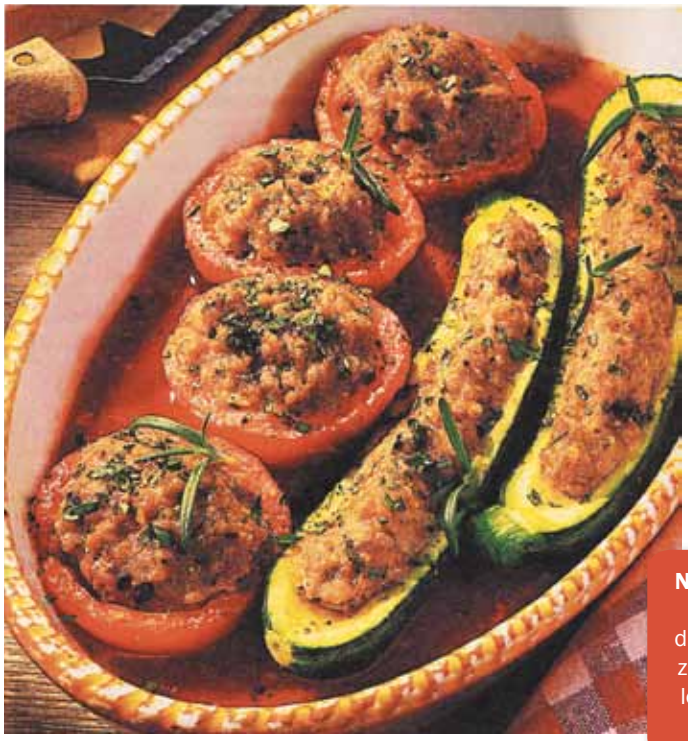
200 g hladkej múky, štipka soli, štipka jedlej sódy, 1 vajce, 100 g masla, 2 lyžice vody
Na náplň: 2 lyžice masla, 2 jarné cibuľky, 300 g zmesi húb, 200 g tvrdého syra, 250 ml hustej kyslej smotany, 2 vajcia, soľ, korenie, ½ lyžičky tymiánu.

Múku, soľ a sódu preosejte do misy, pridajte vajce, maslo, vodu a spracujte hladké cesto. Zabaľte ho do fólie a nechajte aspoň pol hodiny odpočinúť v chladničke.

Medzitým pripravte hubovú náplň. Na panvici rozohrejte maslo a opečte na ňom nakrájanú cibuľku.. Keď zmäkne, pridajte nakrájané huby a miešajte kým nebudú mäkké. Stačí asi 10 minút. Osoľte, okoreňte, pridajte tymián a stiahnite z ohňa. Vo väčšej miske zmiešajte postrúhaný syr s kyslou smotanou, vajcom a vychladnutými hubami.

Cesto rozvaľkajte na tenký plát, položte ho na plech a potrite hubovou zmesou. Pri 180 stupňoch pečte asi pol hodiny, aby náplň stuhla.

Chutné ľahké recepty



Plnená zelenina

1 žemľa, 4 stredne veľké mäsité paradajky (cca 700 g), soľ, 1 lyžica oleja, 4 malé cukiny (cca 700 g), masla na potretie formy, 2 cibule, 500 g miešaného mletého mäsa, 1 vajce, hrsť miešaných byliniek, korenie, 1 lyžica masla, 300 ml paradajkového pretlaku.

1. Žemľu namočíme do vlažnej vody a vytlačíme. Paradajky krátko vložíme do horúcej vody, vyberieme, stiahneme šupku a prekrojíme na polovičky. Potom paradajky lyžicou vydlabeme, posolíme a potrieme olejom. Cukiny umyjeme, prekrojíme po dĺžke a vydlabeme. Paradajky aj cukiny vložíme do maslom vytretého pekáča
2. Cibuľu očistíme a pokrájame na drobné kúsky, zmiešame ju s pomletým mäsom, vajcom, žemľou, soľou a korením. Touto zmesou naplníme paradajky a cukiny. Navrch položíme maslové vločky, na dno pekáča nalejeme paradajkový pretlak.
3. Pečieme v predhriatej rúre pri 200 stupňoch asi 30 minút.

Náš tip : Aby jedlo bolo šťavnatejšie Paradajky a cukiny, ktoré sme vydlabali pokrájame na drobné kúsky, zmiešame s mäsom a až potom zeleninu. Pred servírovaním môžeme pridať trošku smotany.

Kráľovské klopsy

2 žemle z predchádzajúceho dňa, 1 cibuľa, 600 g miešaného mletého mäsa, 2 sardelky, 2 vajcia, soľ, korenie, muškátový oriešok, 1 lyžica horčice, 40 g masla, 30 g múky, cca ¾ l vody, alebo vývaru, 1 žĺtok, 100 ml smotany, 50 g malých kapar.

1. Žemle namočíme v letnej vode a vytlačíme. Cibuľu nakrájame na drobné kúsky. Mäso, cibuľu, vajcia, pokrájané sardelky, korenie a žemle zmiešame a ochutíme.
2. Zmes formujeme mokrými rukami do guľôčok a vložíme do vriacej vody a slabým varom 10 až 12 minút varíme.
3. Na omáčku necháme rozpustiť maslo. Pridáme hladkú múku, krátko opražíme a zalejeme vodou, alebo vývarom. Varíme cca 15 minút. Ochutíme soľou. Smotanu zmiešame so žĺtkom a vlejeme do omáčky, ale už nevaríme. Nakoniec do omáčky pridáme klopsy.
4. Podávame s varenými zemiakmi a sezónnou zeleninou.

Chilli con carne

2 cibule, 3 strúčiky cesnaku, 400 g pomletého hovädzieho mäsa, 2 lyžice olivového oleja, 1 červená paprika, 1 malá zelená feferónka, 1 konzerva Pizza-paradajok (400 g), soľ, korenie, 1 lyžičku mletej červenej papriky, 2 lyžice paradajkového pretlaku, 2 bobkové listy, asi jedna konzerva červenej a bielej fazule.

1. Cibuľu a cesnak očistíme a pokrájame na drobné kúsky. Opečieme na oleji.
2. Papriku a feferónku umyjeme, očistíme od zrniečok a nakrájame na pásiky. Pridáme mleté mäso a paradajky. Dusíme spolu so soľou, korením, paprikou, paradajkovým pretlakom a bobkovým listom. Ak je treba, pridáme trošku vody. Potom ešte doplníme asi ½ l vody.
3. Precedenú fazuľu pridáme do mäsovej zmesi a ešte dochutíme. Pred podávaním vyberieme bobkový list.

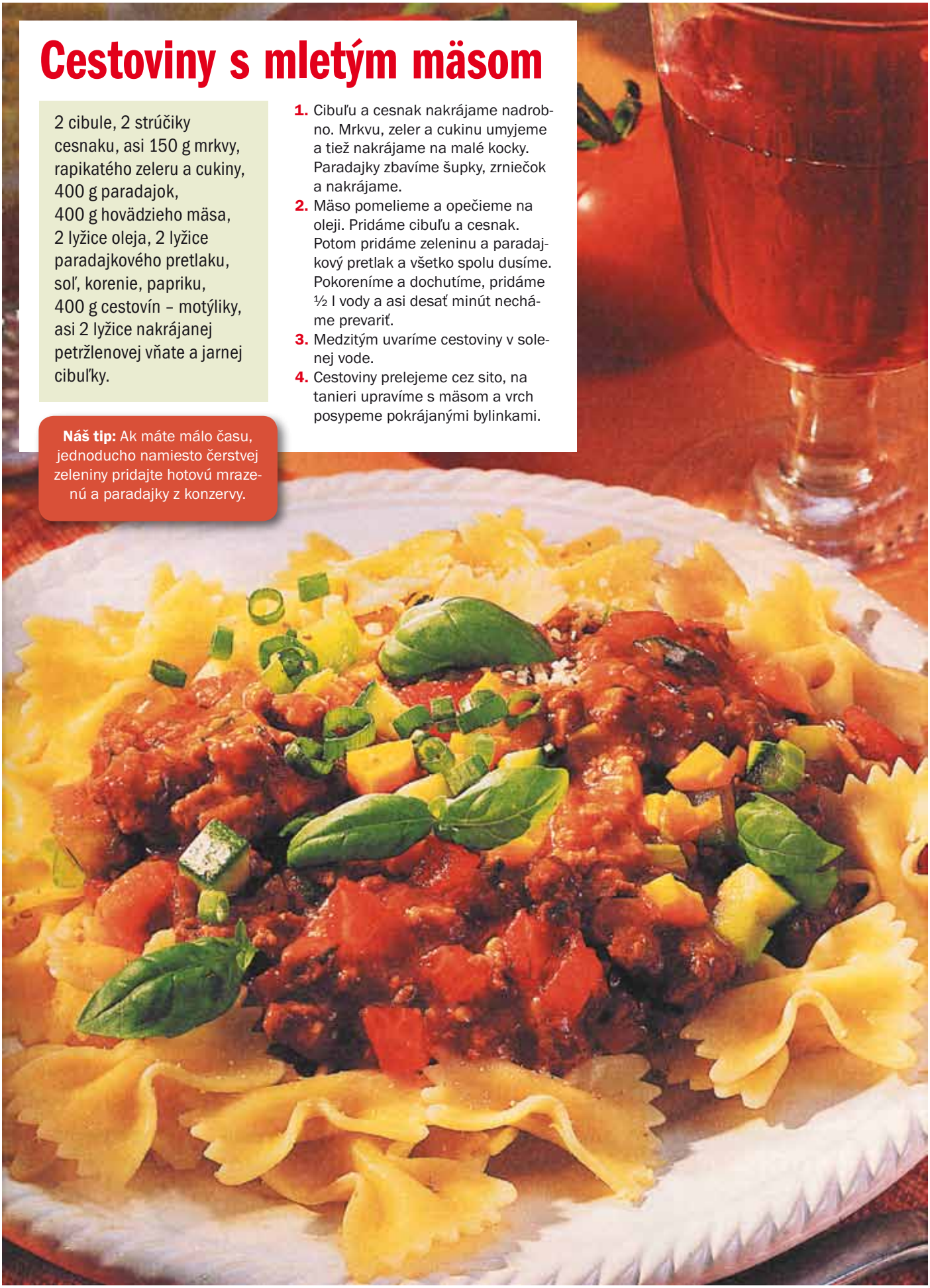
Náš tip:
Čerstvá zelenina
Namiesto paradajok v konzerve môžete použiť čerstvé, zbavené šupky. Nakoniec môžete ochutiť oreganom, alebo sezónnymi bylinkami.

Cestoviny s mletým mäsom

2 cibule, 2 strúčiky cesnaku, asi 150 g mrkvy, rapikatého zeleru a cukiny, 400 g paradajok, 400 g hovädzieho mäsa, 2 lyžice oleja, 2 lyžice paradajkového pretlaku, soľ, korenie, papriku, 400 g cestovín – motýliky, asi 2 lyžice nakrájanej petržlenovej vňate a jarnej cibuľky.

1. Cibuľu a cesnak nakrájame nadrobno. Mrkvu, zeler a cukinu umyjeme a tiež nakrájame na malé kocky. Paradajky zbavíme šupky, zrniečok a nakrájame.
2. Mäso pomelieme a opečieme na oleji. Pridáme cibuľu a cesnak. Potom pridáme zeleninu a paradajkový pretlak a všetko spolu dusíme. Pokoreníme a dochutíme, pridáme ½ l vody a asi desať minút necháme prevariť.
3. Medzitým uvaríme cestoviny v slenej vode.
4. Cestoviny prelejeme cez sito, na tanieri upravíme s mäsom a vrch posypeme pokrájanými bylinkami.

Náš tip: Ak máte málo času, jednoducho namiesto čerstvej zeleniny pridajte hotovú mrazenú a paradajky z konzervy.



JEMNÝ KRÍŽIKOVÝ VZOR

Zastavte čas, keď v záhrade kvitne levanduľa! Jej kvety a neopakovateľná vôňa sa u nás cíti ako doma na juhu a tak nás nechávajú aspoň chvíľu žiť v ilúzií, že niekde kúsok za chalupou špliecha more.

Modely Susanna

Ako udržať nebeskú levanduľovú vôňu po celý rok? V plátených vrecúškach, ktoré vyšijete krásnym jemných krížikovým vzorom sa sušeným kvietkom bude dariť naozaj veľmi dobre. Voňavé vrecúška budú zároveň peknou dekoráciou.

V centre pozornosti **deti!**

Bývanie s deťmi – alebo možno výstižnejšie bývanie s rodičmi. Za novými riešeniami, ako najlepšie skĺbiť život detí a dospelých sa okrem práce dizajnérov a vývojových pracovníkov skrývajú aj mnohé výskumy, analýzy psychológov a sociológov a v neposlednom rade názory tých najdôležitejších odborníkov – detí samotných.

Pozrite sa detskými očami

Nie je zvláštne, ako dokážu deti zmeniť veci na niečo úplne iné? Za sekundu sa z pohovky stane loď zápasiaca s búrkou. Tento kreatívny spôsob nazerania na veci bol obrovským zdrojom inšpirácie nábytkových dizajnérov. Izby na hranie a pohyb, ako aj na oddych po celodennej práci. Pozrite sa preto na vec detskými očami a inšpirujte sa aspoň malými ukážkami.

Ako sa hrajú deti

Vďaka hrám podporujúcim aktivitu, získavajú deti veľa nových schopností.

Z výskumov vyplýva, že deti sa stále radi hrajú vonku a aktívne cvičia. A to práve rodičom vyhovuje, keď ich deti získavajú dôležité fyzické, mentálne a sociálne zručnosti a pritom sa hrajú. Keďže iba jedno z troch detí má v skutočnosti príležitosť hrať sa vonku, veľmi dôležité sú hry vo vnútri, ktoré u detí podporujú aktivitu a umožňujú im získavať takéto schopnosti.

Hraním sa rozvíjajú schopnosti

Pri hraní si deti testujú svoje fyzické schopnosti. Šplhanie, lezenie, kĺzanie, či skákanie – to všetko precvičuje motorické schopnosti, zmysel pre rovnováhu a koordináciu. Prečo teda nesiahnuť po nábytku, ktorý je bezpečný a dostatočne trvanlivý, aby na ňom deti mohli precvičovať svoje schopnosti a nechali tak na pokoji pre ne nebezpečné schody alebo pohovky?

Gaštan jedlý nielen ako pochúťka...

S jeseňou prichádzajú na stôl posledné plody. Jedným z nich je aj gaštan jedlý. Gaštan jedlý patrí k najstarším kultúrnym drevinám sveta. Už pred 2000 rokmi ho pestovali Gréci a neskôr Rimania. V minulosti boli gaštany základnou potravinou, ktorá mala podobné využitie ako zemiaky – robili sa z nich kaše, používali sa ako príloha k mäsu. Kedysi dokonca slúžili ako naturálna renta, čiže platidlo.

Zdroj vitamínov

Plody gaštana sú veľmi výživné, obsahujú 30–60 percent škrobu (časť je vo forme sacharózy), 6–10 percent bielkovín a 3 percentá tuku. Ich energetická hodnota je 160–200 kcal (665–830 KJ) na 100 g plodov. Vykazujú relatívne nízky obsah vody, vysoký obsah sacharidov (cukor a škrob), bielkovín (životne dôležité aminokyseliny, ktoré ľudské telo ľahko spracúva) a tukov (esenciálne mastné kyseliny ako kyselina linoleová a kyselina linoleinová). Taktiež sú dobrým zdrojom vitamínov najmä skupiny B (B1, B2, B3, B6), vitamínov E a C. V plodoch gaštana nájdeme minerálne látky draslík, fosfor, horčík, vápnik a železo, ale aj ďalšie dôležité látky pre zdravie – karotén, biotín a kyselinu pantoténovú.

Vhodné pri ochoreniach

Keďže neobsahujú sodík, sú vhodnou potravinou pre ľudí trpiacich srdcovými chorobami a vysokým krvným tlakom. Pomáhajú pri poruchách obličiek, podporujú trávenie a majú antiseptický účinok. Neobsahujú lepok, sú vhodné aj pre ľudí, ktorí trpia celiakiou. Pripisujú sa im priaznivé účinky pri mentálnej úzkosti, pri vyčerpaní, nechutenstve alebo pri chudokrvnosti. Údajne predchádzajú vzniku strate pamäti. Liečiví účinky majú aj listy a kôra gaštana. Listy sa používajú pri bronchitíde, astme, uľahčujú vykašliavanie hlienu a pôsobia protireumaticky. Z listov sa pripravuje macerát alebo nálev. Z kôry sa robí odvar, ktorý detoxikuje črevá, pôsobí proti hnačke a osvedčil sa i pri krvácaní tráviaceho ústrojenstva.

Vynikajúca pochúťka

Chuť gaštanov je jemná, trochu múčnatá a nasladlá. Vrchná šupka (osemenie) je veľmi tvrdá a existuje veľa spôsobov, ako gaštany pripraviť. Najznámejšími sú asi varenie vo vode či narezanie každého gaštana do tvaru kríža, aby mohla para lepšie unikať, alebo pečenie v stredne vyhriatej rúre.

Ďalšie využitie je rôzne. Známe je tiež gaštanové pyré, ktoré sa používa ako náplň do pečiva. Moriak plnený gaštanovou plnkou patrí v niektorých krajinách k tradičným vianočným pokrmom. V cukrárskom priemysle sa používa gaštanová múka pri výrobe placiek, kaši alebo v kombinácií s inými prísadami ako materiál na výrobu špeciálnych cestovín. K obľúbeným regionálnym špecialitám patrí aj gaštanové pivo, likéry alebo kandizované gaštany. Vo Francúzsku je veľmi obľúbený gaštanový nugát. Ide o zmes gaštanov, karamelu a medu.

Z hľadiska veľkosti a kvality plodov sú najlepšie tzv. „maróny“. Maróny ako odrody najlepšej kvality, vhodné na kandizovanie, nie sú nikdy delené na dve časti, ľahko oddeliteľné od osemenia a majú sladšiu chuť. U nás sa pestujú zatiaľ len menšie odrody gaštana a predávajú sa gaštany dovážané najmä z Talianska, Turecka a Španielska. Domáci pestovatelia sa však pomaly usilujú o obnovu tradičnej produkcie tejto starej kultúrnej dreviny, ktorá priaznivo ovplyvňuje zdravie.

Babie leto v znamení Turčianskych Teplíc?

Je tu pre vás kráľovská oáza 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.

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 pre náročných

NÁŠ TIP

Seniorský pobyt JESENNÝ RELAX

Hotel AQUA – už od 130€ / osoba / 5 nocí**

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

Zmena informácií vyhradená

ZLATÉ TURČIANSKE KÚPELE TEPLICE

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

Jablko ako liek

Jablko pochádza z malej Ázie. Tam, v hĺbke histórie ľudstva rástla jabloň spontánne, jej divé plody boli už vtedy veľmi chutné, vyhľadávané a vážené.

Jablko je diuretické a pomáha vylučovať močové kyseliny. Zároveň je účinné pri zápche i hnačkách, znižuje hladinu cholesterolu a cukru. Okrem sodíka, draslíka, horčíka, fosforu, síry a chlóru obsahuje aj kysličník kremičitý a hliník. Ďalej je to pektín (kontroluje cholesterol a redukuje ochorenie krvného obehu), cukor, kyselina jablčná, vitamín B, C, A a E, ľahko asimilovateľné cukry (glukózu, fruktózu a levulózu – preto je vhodné aj pre diabetikov), trochu bielkovín, éterické zlúčeniny ovocných kyselín a fytohormóny, ktoré stimulujú rast detí. V šupke sa nachádza vitamín PP, dôležitý pre nervový systém a pokožku. Je jedným z mála ovocia, ktoré nevytvárajú črevný plyn.

Vitamín C robí z jablka veľmi vhodnú výživu pre budúce matky – ako ochrana aj ako zdroj vitamínov pre plod, počas kojenia, ďalej je vhodné pri odstraňovaní únavy, pri nedostatku chuti do jedla, pri suchosti kože, bolestiach kostí a svalov, pri anémii. Toto ovocie sa ľahko uchováva a je k dispozícii takmer po celý rok. I strúhané jablká sú výbornou potravou pre dojčatá už od prvých mesiacov života.

Liečivé recepty

Jablková voda I – ošúpať a vyčistiť jedno veľké jablko, pokrájať na tenké plátky, pridať 10 listov medovky lekárskej, šťavu z polovice citróna a kúsok škorice. Všetko premiešať a pridať 2 lyžice medu a ½ l vriacej vody. Po desiatich minútach prepasírovať cez sitko a upíjať celý deň. Vhodné pri horúčke, prechladnutí, črevných zápaloch. Pri kyslosti žalúdka, ťažkom trávení piť po jedle.

Jablková voda II – s ½ l vody dať variť jedno ošúpané jablko, prefiltrovať, tekutinu osladiť lyžičkou medu a popíjať pred spaním. Vhodné po zachrípnutí.

Jablkový odvar – v 1 l vody variť 2 hodiny 60 g kôry z konárov jablone, odvar osladiť troškou medu a popíjať počas dňa, dokiaľ nedoznejú príznaky. Používať proti horúčke.

Jablkový čaj – ošúpať zelené jablko, nakrájať na kúsky a dať variť do ½ l vody. Po 20 minútach prefiltrovať, pridať prepasírovanú dužinu a lyžičku medu. Čaj piť dvakrát za deň niekoľko dní, pokiaľ nedoznejú príznaky. Vhodné pri črevných zápaloch a zápaloch mechúra.

Jablkový výplach – v 1 l vody variť 20 minút 50 g kôry z jablone. Nechať vychladnúť, prefiltrovať a použiť pri dráždení. Vhodné pri bielom vaginálnom a močovom výtoku.

Jablkové víno – umyť jablká, neošúpať, nevyčistiť, nakrájať ich na štvrtiny, dať do hrnca, pridať toľko vody, ako je pätina váhy. Nechať variť. Prepasírovať cez látku, pridať 30 g cukru na každý liter tekutiny a dať na slabom ohni variť 15 minút. Nechať konzervovať v uzavretom pohári niekoľko dní na chladnom mieste. Užívanie: pridať zopár lyžičiek sirupu do trochu vriacej vody a rýchlo vypiť. Vhodné pri prechladnutí.

Jablkové pyré – dať variť do 1 l vody tri zelené jablká, ošúpané, vyčistené a kúsok kôry z citrónu. Prepasírovať, pridať zopár lyžičiek medu a jesť 2-krát denne na záver jedla. Predĺženie kúry pomáha pri chronickej zápche. Vhodné pri ochabnutí čriev.

Očisťovacia jablková kúra

Niekoľko dní sa jedia iba jablká. Kúra je vhodná v každom veku, pri rôznych chorobách, pri ktorých sa odporúča obmedzenie stravy alebo ako prevencia. Jedia sa iba jablká v dostatočnom množstve počas celého dňa. Dôležitejšie ako ich množstvo je správne prežúvanie. Pred prehltnutím by z odhryznutej dužiny mala byť len tekutina. Dĺžka diéty môže byť rôzna – podľa osobných podmienok – od 1 do 7 dní. V špecifických prípadoch až dva týždne. Pre tých, čo nevydržia zostať pri jablkách je možná alternatíva – 1 mesiac večerať jablká.

Jablkový mušt

Nakrájať na kusy ošúpané jablká, trochu ich potlačiť a dať do nádoby – pokiaľ možno drevenej alebo z pálenej hliny. Nechať fermentovať, pokiaľ sa nevytvorí pena na hladine. Obyčajne to trvá asi 8 dní. Tekutinu preliať do inej nádoby rovnakej kvality, nechať v pokoji a asi po týždni hermeticky uzavrieť a čakať 1–2 mesiace, kedy možno mušt naplniť do fliaš a uložiť na chladom a tmavom mieste. Vydrží aj niekoľko mesiacov a pije sa chladený od smädu, alebo pridaný do teplej vody. Účinkuje tak proti chladu.

Musli

Pôvodcom tohto jedla je lekár Bircher Benner známy dietológ. Používa sa pri diétach, rekonvalenscencii, chudnutí, detoxikácií. 1 naberačku ovsených vločiek namočiť do 3 lyžíc vody. Po 12 hodinách primiešať lyžicu mlieka, medu, šťavu z ½ citróna. Ošúpať jedno veľké jablko a 3 malé, neočistiť od semienok, jablká postrú-

hať do pripravenej zmesi a hneď premiešať, aby dužina neprišla do styku so vzduchom, posypať nadrobno nakrájanými mandľami alebo orechmi. Hneď po príprave jesť. Jedlo nahrádza raňajky alebo večeru, je veľmi vhodné pre deti od troch rokov a pre ľudí trpiacich na poruchy metabolizmu.

Jablkový ocot

Pil sa už v staroveku na úpravu trávenia a udržanie zdravia. Je bohatý na vitamíny, enzýmy, esenciálne látky, bielkoviny, pektín a betakarotén. Okrem účinkov, ktoré má aj jablko ako také, zlepšuje kvalitu vlasov (oplachovanie po umytí).

Do 5 l vody nadrobno nakrájame 2 kg jabĺk aj so šupkou. Nádobu prikryjeme čistým plátnom a necháme ustáť niekoľko týždňov. Občas premiešame. Aby hmota rýchlejšie kvasila, môžeme pridať 1 polievkovú lyžicu kryštálového cukru. Keď sa na povrchu usadí slizová blana, precedíme tekutinu do inej nádoby a ponecháme ešte asi 2–3 týždne. Až sa opäť vytvorí blana, definitívne tekutinu precedíme do malých prevarených pohárov, ktoré hermeticky uzavrieme a uložíme na chladné miesto. Ocot je hotový. Užívame ho ráno nalačno nezriedený vodou, môžeme pridať med a všade tak kde sa používa ocot.

Jablková diéta

Jablková diéta sa odporúča pri žalúdočných a črevných kataroch, úplavici a paratýfuse. Každé dve hodiny podávame neošúpané jablká nastrúhané na neoxidujúcom strúhadle. Denne ich môžeme zjesť 1 až 1,5 kg. Nejeme nič iné, ani lieky. Koloidné látky, ktoré sú schopné na seba viazať vodu, éterické látky s ovocnými kyselinami, triesloviny a minerálne látky liečia takmer zázračne.

Pri zápale ľadvín, vodnateľosti a srdcových ochoreniach sa osvedčilo aj podávanie jablkového kompótu (2–3 dni).

Jablká s klincami jeme pri nedostatku železa. Prevarené 3–4 väčšie klince vpichujeme do jablka a necháme dva-tri dni stáť. Klince pred konzumovaním vyberieme. Jablká si pripravíme postupne tak, aby sme mali každý deň jedno na užitie.

Hrozno

Potrebujete schudnúť, alebo pribrať? Skúste sladké a voňavé bobule!

Hrozno patrí k najzdravšiemu ovociu vôbec. Obsahuje 15 až 20 percent cukru, kyselinu vínnu a jablčnú, provitamín A, komplex vitamínov B, vitamín C. Z minerálnych látok je zastúpený najmä draslík, vápnik, fosfor, železo, sodík, meď a zinok. Hrozno poskytuje aj významné množstvo vlákniny, aromatické látky, triesloviny, farbivá a enzýmy.

Hroznová kúra

Hrozno je mimoriadne vhodné pre rekonvalescentov, pretože je ľahko stráviteľné a relatívne nízkokalorické, sto gramov predstavuje približne šesťdesiat kalórií. Liečivá sila tohto ovocia je známa už dávno. Ľudové liečiteľstvo ho uznáva ako prostriedok na čistenie a obnovu krvi, na zmiernenie chudokrvnosti, zlepšenie trávenia. Takzvaná hroznová kúra môže byť veľmi prospešná najmä pri chorobách žalúdka, pečene, obličiek, čriev a krvného obehu. Počas týždňovej kúry, pri ktorej konzumujeme len jeden až dva kilogramy hrozna a nič iné, sa obnovia asi dve tretiny z celkového objemu krvi. Na pitie je vhodný čaj zo žihľavy a púpavového koreňa. Pri tejto sladkej kúre možno pribrať i schudnúť podľa toho, koľko hrozna denne skonzumujeme. Ak pocit hladu nevieme vydržať, môžeme si pridať slnečnicové alebo tekvicové semená. S hroznom sa nikdy nemá konzumovať nič kysnuté, teda ani chlieb.

Na farbe záleží

Červené a tmavomodré odrody hrozna obsahujú v porovnaní so zelenými väčšie množstvo bioflavonoidov – antioxidantov, o ktorých sa predpokladá, že neutralizujú voľné radikály, čím chránia telo pred rakovinou a srdcovými ochoreniami. Polyfenoly a taníny, ktoré sa nachádzajú v červenom hrozne, môžu však u citlivých ľudí vyvolať migrénu. Preto červené víno patrí k rizikovým nápojom pre tých, ktorí trpia na tento nepríjemný stav. Jasno – červené hrozno je vhodné pri pľúcnych chorobách a pri astme. Modré až tmavočervené odrody pomáhajú pri zaťažení organizmu soľou a kyselinami, pri niektorých kožných chorobách a málokrvnosti.

Na kozmetické účely

Mnohým ľuďom pri konzumácii hrozna prekážajú semienka, preto ich vypľúvajú. Mali by sme ich však radšej pohrýzť, lebo znižujú hladinu cholesterolu v krvi a navyše blahodarne pôsobia na celkový stav žalúdka.

Aj sušené alebo čerstvé listy viniča môžeme využiť na povzbudenie organizmu. Možno z nich spraviť odvar, ktorý povzbudzuje krvotvorbu a znižuje kyslosť žalúdka. Pri zbere listov aj hrozna treba dodržať ochrannú šesťtýždňovú lehotu od posledného chemického ošetrenia viniča.

Čerstvo vytlačenú hroznovú šťavu si môžeme natrieť na tvár a nechať ju pôsobiť ako masku 15 až 20 minút. Okrem vitamínov a minerálnych látok obsahuje ovocné AHA – kyseliny, veľmi priaznivo pôsobiace na stav pleti. Výťažky z hrozna sa dnes pridávajú do mnohých kozmetických prípravkov.

Stolové hrozno konzumujeme v čerstvom stave, ale dá sa použiť aj na výrobu kompótov, džemov, rôsolov, muštov a sirupov. Čerstvé bobule používame ako ozdobu na múčniky, krémy a pridávame ich do ovocných šalátov.

Najznámejším produktom z hrozna je víno. Aké účinky má jeho mierna konzumácia, je dobre známe. Bez zaujímavosti však nie je ani skutočnosť, že v krajinách, kde je ľahké víno neodmysliteľnou súčasťou obeda, majú ľudia oveľa menej infarktov a iných srdcovo – cievnych komplikácií.

Nové trendy v liečbe **vysokého krvného tlaku** vo svete

Pre efekt liečby sú kľúčové: spolupráca pacienta a jeho menšie zaťaženie nežiadúcimi účinkami

Približne 40 % obyvateľov Slovenska nad 50 rokov trpí vysokým krvným tlakom, hypertenziou. Je to takmer o 10 % viac ako je celosvetový priemer. Vysoký krvný tlak predstavuje výrazné zvýšenie kardiovaskulárneho rizika – kardiovaskulárnej smrti, srdcového infarktu, mozgovej porážky alebo zlyhania srdca. Hlavným cieľom liečby vysokého krvného tlaku je dlhodobo znížiť (a kontrolovať) krvný tlak pacienta čo najbližšie k normálnym hodnotám. Tým znížiť kardiovaskulárne riziká. Ak na zníženie krvného tlaku nestačí úprava životosprávy, je potrebná liečba liekmi, a to počas mnohých rokov až doživotne. Preto je snahou lekárov poskytnúť pacientovi taký spôsob liečby, ktorý zabezpečí terapeutický účinok dlhodobej a stálej kontroly krvného tlaku (počas celých 24 hodín), ale popri tom je pacientom dobre znášaný s minimálnymi nežiadúcimi účinkami.

Príčiny vzniku vysokého krvného tlaku

Príčiny vzniku krvného tlaku môžeme rozdeliť na ovplyvniteľné a neovplyvniteľné. Medzi neovplyvniteľné patrí vek. Krvný tlak má tendenciu sa zvyšovať s pribúdajúcimi rokmi. Druhým významným neovplyvniteľným faktorom je dedičnosť, ak mal jeden z rodičov vysoký tlak, riziko je o 20 % vyššie, ak mali vysoký tlak obaja rodičia, riziko sa zvyšuje na 33 %.

Ovplyvniteľnými faktormi sú predovšetkým nadváha, vysoký príjem alkoholu, fajčenie a stres. Približne polovica dospelých v rozvinutých krajinách má nadváhu, pričom ľudia s nadváhou, najmä ak sa tuk ukladá okolo pása, majú dvojnásobné riziko vzniku vysokého krvného tlaku. Príjem alkoholu, fajčenie a stres spôsobujú zrýchlenie srdečnej činnosti a zúženie ciev, čo taktiež vedie k zvýšeniu krvného tlaku. Dodržiavaním zdravého životného štýlu môže teda každý človek významne znížiť riziko vzniku vysokého krvného tlaku.

Normálne hodnoty krvného tlaku – kedy je potrebné nasadiť liečbu

Vysoký krvný tlak je tzv. „tichým zabijakom“ – nebolí, a preto mnoho pacientov o svojom ochorení a o zvýšenom kardiovaskulárnom riziku ani nevie. Práve preto je dôležitá prevencia a pravidelná kontrola krvného tlaku. „Za ideálnu hodnotu krvného tlaku považujeme hodnotu 120/80. Pokiaľ hodnota krvného tlaku dlhodobo presahuje hodnotu 140/90 mmHg, je potrebné nasadiť liečbu,“ hovorí doc. MUDr, Gabriel Kamenský, hlavný odborník MZ SR pre kardiológiu. „Najlepšou liečbou je však prevencia, a preto vzdelávanie a informovanie verejnosti, zvýšenie citlivosti ľudí na zdravie vlastného srdca považujeme za mimoriadne dôležité a venujeme mu mnoho úsilia, času a energie.“

Čo je cieľom liečby vysokého krvného tlaku

Keďže vysoký krvný tlak sa zvyšuje s pribúdajúcim vekom, jeho liečba je dlhodobá až celoživotná. Hlavným cieľom liečby je zabezpečiť zníženie krvného tlaku čo najbližšie k normálnym hodnotám, a to bez výkyvov počas dňa i noci. Spolupráca pacienta s lekárom je preto mimoriadne dôležitá – v dodržiavaní zásad zdravého životného štýlu a v pravidelnom užívaní liekov. Nežiadúce účinky, ktoré sprevádzajú túto liečbu, sú najčastejšie výskyt kašľa a angioedémov. Netolerovanie liečby a výskyt nežiadúcich účinkov môže viesť k horšej spolupráci pacienta a následne aj menej efektívnej kontrole krvného tlaku.

Olivová kúra pre srdce

Vysokému krvnému tlaku, odborne hypertenzii, sa nelichotivo hovorí aj tichý zabijak. Dôvod je ten, že nebolí, nepočujete ho, ani ho nijako inak nevnímate. A predsa dokáže bez akýchkoľvek predchádzajúcich príznakov vyvolať srdcový infarkt, mozgovú príhodu, podieľať sa na zlyhávaní obličiek či na vážnom poškodení zraku.

Z výsledkov prieskumu na Slovensku vyplýva, že vysoký krvný tlak má takmer 42 % Slovákov. Nikdy nie ste príliš mladý na to, aby ste neboli ohrození vysokým krvným tlakom. Aj v skupine 25-44-ročných ľudí majú vyše dve desiatky percent hypertenziu, pretože dnešní mladí ľudia, najmä ambiciózni muži, chcú toho stihnúť čo najviac a stúpa im predovšetkým diastolický, dolný tlak. Riziko srdcovo-cievnych ochorení je do päťdesiatky vyššie práve u ľudí s vysokým spodným tlakom, ktorý vzniká následkom dlhodobého stresu. Po päťdesiatke sú z hľadiska možnej kardiovaskulárnej príhody rizikovejší pacienti s vysokým systolickým, čiže horným tlakom.

Čo je to tlak krvi? Naše srdce pumpuje okysličenú krv do tepien (artérií) a tie ju rozvádzajú do celého tela. Sila, ktorou pôsobí krv vypudená zo srdca na steny ciev, vytvára tlak krvi. Normálne hodnoty krvného tlaku predstavujú magické čísla: 120/80 mmHg, aj keď veľké štúdie ukázali, že skutočné optimum je ešte o čosi nižšie. Prvé číslo vždy znamená horný tlak, to je ten, pod akým je naša krv vháňaná do tepien. Vzniká vo chvíli, keď sa naše srdce zmrští, v okamihu tzv. systoly. Nižšia hodnota je tlak diastolický, čo je tlak v tepnách v čase medzi dvoma údermi srdca – počas diastoly.

Riziko úmrtia sa zdvojnásobuje s každým zvýšením horného tlaku o 20 mmHg a spodného o 10 jednotiek. Ak sa hypertenzia objaví, stáva sa diagnózou na celý ďalší život. Preto je najlepším riešením prevencia.

Zmeny smerom k zdravému životnému štýlu sa oplatia. Nefajčenie, zdravá strava či obmedzenie príjmu soli by malo byť úplne automatické. Krvný tlak dokázateľne znižuje fyzická aktivita – polhodina mierneho tempa denne vo forme rýchlej chôdze, turistiky, plávania či bicyklovania. Súvisí s tým aj redukcia hmotnosti, už pokles o 5 kg vedie ku zníženiu krvného tlaku. Dôležité je vedieť sa zastaviť v kolotoči práce a povinností a naučiť sa zvládať stres.

Pomôcť si možno aj výživovým doplnkom OptiTensin. Každá tableta tohto prípravku obsahuje minimálne 16 % účinnej látky oleuropein, čo znamená rovnaké množstvo ako minimálne 5 litrov panenského olivového oleja. Tento extrakt z listov olivovníka má takmer dvojnásobný antioxidačný účinok v porovnaní so zeleným čajom a až o 400 % vyšší ako vitamín C. Stačia jedna-dve tablety denne po dobu minimálne dvoch mesiacov. Srdce sa za takúto „olivovú kúru“ iste poďakuje....

OptiTensin je vhodný pre ľudí:

- s hraničným krvným tlakom
- so zvýšenou hladinou tukov v krvi
- v rámci prevencie srdcovo-cievnych ochorení

Hodnoty krvného tlaku (v mmHg)		
Krvný tlak	**Horný (systolický)**	**Spodný (diastolický)**
Optimálny	menej ako 120	menej ako 80
Normálny	120–129	80–84
Vysoký normálny	130–139	85–89
Ľahká hypertenzia	140–159	90–99
Stredná hypertenzia	160–179	100–109
Ťažká hypertenzia	viac alebo rovná sa 180	viac alebo rovná sa 110

Nebojte sa už viac tichého zabijaka!

Navyše získajte 15× Tensoval duo control v hodnote 80 €

HARTMANN

Najpredávanejší* výživový doplnok **pre zdravý krvný tlak**

*zdroj: IMS Health, All Oth Circulatory Prds, Casp, 2011

Ako získať tlakomer Tensoval s produktom OptiTensin®?

V termíne od 1. septembra 2011 do 18. decembra 2011 si kúpte akékoľvek balenie značky **OptiTensin®**. Vystrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. **SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s čiarovými kódmi pošlite v označenej obálke „TLAKOMER“ na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.**

Tlakomer získava **8 najvernejších,** ktorí pošlú v súčte najviac **čiarových kódov** a **7 najšťastnejších**, ktorí budú vyžrebovaní **15. januára 2012**. Súťaž OptiTensin® nie je možné kombinovať s vernostným programom Klubu zdravia WALMARK! Výživové doplnky žiadajte vo svojej lekárni! Viac informácií nájdete na **www.optitensin.sk.**

SUŤAŽNÝ KUPÓN

Meno, priezvisko:

Ulica:

Mesto, PSČ:

Telefón:

e-mail:

Podpis:

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

Vyplnený SUŤAŽNÝ KUPÓN spolu s EAN kódmi pošlite na adresu: **Klub zdravia Walmark, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90, Žilina.**

Súhlas: Podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanicu 22 v Žiline (ďalej len „Walmark“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené v tejto objednávke. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú.
Poučenie: Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udelený súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu neaktuálnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.

WALMARK®
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

www.optitensin.sk

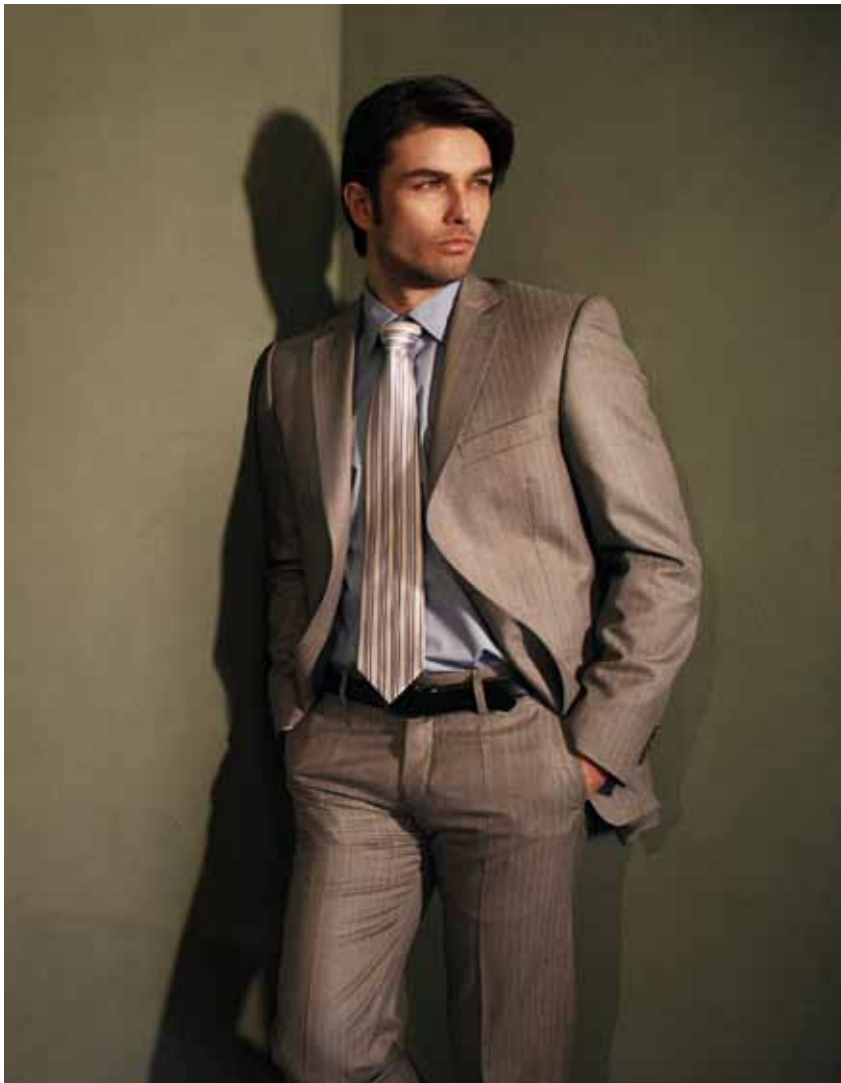
Alain Delon

Francúzsky šarm v šatníku slovenských mužov

Úspešná značka pánskej módy Alain Delon pomáha slovenským mužom k elegantnému vzhľadu už viac ako desať rokov.

Pri zrode značky Alain Delon na Slovensku stála dvojica mužov s víziou. „Chceli sme priniesť slovenským mužom kvalitu a štýl z ulíc Paríža, Londýna či Ríma. Značka, ktorá sa opiera o klasický šarm a eleganciu a ktorú charakterizuje osoba charizmatického francúzskeho herca, preto bola jasnou voľbou," spomína na začiatky podnikania v biznise s pánskou módou Alexander Wohlstein, riaditeľ slovenského zastúpenia Alain Delon.

Ťažiskom ponuky Alain Delon sú klasické obleky a košele, ktoré dopĺňajú svadobné modely a plesové smokingy. Kompletný outfit dotvoria kvalitné viazanky, manžetové gombíky, opasky a aktovky. Pre menej formálne príležitosti sú v ponuke športové saká a široký výber voľnočasovej módy. Profesionálne módne poradenstvo a zákaznícky servis je bonusom pre všetkých klientov.



Aktuálne trendy

V dnešnej dobe ja najväčším trendom zúžený, tzv. „slim fit“ strih oblekov. Tento typ strihu sa hodí nielen pánom s dokonalou postavou, ale prakticky každému. „Slim fit“ totiž znamená, že strih obleku je prispôsobený vašej postave tak, aby zúžil siluetu a opticky vylepšil postavu. Dobre sadnúci oblek vám dodá sebavedomie a šarm.

Tohtoročným sezónnym trendom sú najmä vzorové kontrasty. Nosia sa napríklad kárované voľnočasové saká s jednofarebnými košeľami, alebo naopak jednofarebné saká s károvanými košeľami.

Z materiálov dominuje vlna. Výnimkou nie sú ani výrazné pletené alebo tvídové obleky. Túto sezónu sú veľmi módne saká kratšieho strihu. Obľúbené sú predovšetkým u mladých mužov.

Košele sa počas tohtoročnej jesene a zimy nosia predovšetkým kockované – vedie bielo-modrá kombinácia, prúžkované alebo kárované. Jednofarebnou klasikou však nič nepokazíte.

V doplnkoch vedú návraty do minulosti. Na prehliadkových mólach prevládajú zúžené a pletené kravaty. Do vrecka na saku sa opäť vrátila vreckovka. Odvážnejší páni ju môžu nosiť aj v kontraste s kravatou. Farebnosť a vzor doplnkov je otázkou individuálneho štýlu. Základným pravidlom je striedmosť. Ak zvolíte výraznú kravatu, farba košele by mala byť skôr nenápadná a vzor na obleku žiadny alebo jednoduchý.

Alain Delon oblieka Richarda Müllera na aktuálnom turné
Úspešná značka pánskej módy Alain Delon sa túto jeseň spojila s osobnosťou slovenskej hudobnej scény. V rámci očakávaného turné Potichu Tour 2 odohrá Richard Müller a jeho kapela v štýlových oblekoch od Alain Delon koncerty v siedmych slovenských mestách.

Dekorácie s pridanou hodnotou

Šípky a hlohyne. Plody jesene môžu byť príjemným spestrením nášho jedálneho lístka. Sú mimoriadne bohaté na vitamín C. Okrem výborného čaju, či zavaraniny, môžu byť veľmi originálnou a pôsobivou dekoráciou.

Kvety a ovocie

Krásnu jesennú kyticu môžete vytvoriť z ruží, chryzantém a šípiek.Orišky a malé jabĺčka dotvoria jesennú atmopsféru.

Z celého srdca

Aj takýto jesenný pozdrav môžete vlastnoručne zhotoviť. Srdcovú formu si vyrobte z drôtu a pomocou tenkého drôtu spájajte jednotlivé plody podľa tvaru srdcovej formy.

Kôš ako ovocný šperk

Jednoducho si na kraj lesa zoberte kôš a naplňte ho zrelými vetvičkami s plodmi šípiek, či hlohu. Na záhradnom stole zostanú dlho svieže.

Ako strapec hrozna

Menovky na stôl môžu mať aj takúto netradičnú podobu.

Pochúťka z hlohyne

Potrebujete asi kilogram plodov hlohyne, pol litra vody, 150 g medu, citrónovú, alebo pomarančovú šťavu, čerstvo nastrúhaný zázvor. Odstráňte kôstky. Polovicu plodov zmiešajte s vodou a asi 20 minút zľahka povarte. Vodu zlejte do druhého hrnca a povarte v nej druhú polovicu plodov. Hlohyne pasírujte, podľa chuti pridajte med, citrónovú, či pomarančovú šťavu a dochuťte zázvorom. Hmotu nalejte do sklenených pohárov. V chladničke vydrží asi dva týždne.

MÁTE CITLIVÚ PLEŤ?

Citlivá pleť sa stáva problémom našej doby. Myslíte si, že vás sa to netýka? Netrpíte nijakou alergiou ani výraznou precitlivenosťou na niektoré látky, s ktorými prichádzate denne do styku? Napriek tomu sa vás problém citlivej pleti môže týkať.

O citlivej pleti sa veľa hovorí, ale málo sa o nej vie. Citlivá pleť nie je dôsledkom vrodených dispozícií, ale najmä životného štýlu a prostredia. Hlavnými príčinami jej vzniku sú stres, únava, choroba, pobyt v zadymenom či inak znečistenom prostredí, na ktoré vaša pokožka reaguje negatívne podobne ako na slnko, chlad či na rýchle striedanie teplôt. Väčšina ľudí, u ktorých sa prejavia príznaky citlivej pleti, však nevyhľadá dermatológa. Dôvodov je veľa, ale hlavný je fakt, že svoj stav nepokladajú za taký vážny, aby museli vyhľadať lekára. Namiesto toho trpezlivo znášajú všetky nepríjemné pocity a prejavy citlivej pokožky.

Pritom stále viac žien má problémy s citlivou pleťou. Výskumy potvrdzujú, že citlivosťou pleti trpí viac ako 55 % Európaniek.

Tu je niekoľko informácií, ktoré by ste o citlivej pleti mali vedieť:

Ako poznáme citlivú pleť?

Citlivá pleť sa prejavuje mnohými spôsobmi, z ktorých najčastejšie sú prejavy rozoznateľné na prvý pohľad ako začervenanie, suchosť, olupovanie, opuchliny či pľuzgieriky. Osoba trpiaca na citlivú pleť pociťuje nepríjemné svrbenie, pálenie, štípanie a zvýšene napätie pokožky.

Ako sa starať o citlivú pleť?

Citlivá pleť potrebuje špecifickú starostlivosť a hygienu.

Prvým krokom v starostlivosti o citlivú pleť je upokojenie a zabránenie podráždenia aj do budúcnosti. Vzhľadom na budúcu starostlivosť je dôležité zamerať sa na posilnenie obranyschopnosti, ktoré nám pomôže prekonať zápalové štádium a predchádzať mu.

Aká kozmetika je vhodná na citlivú pleť?

Kozmetické prípravky na ošetrenie citlivej pleti by mali obsahovať látky, ktoré pomáhajú obnovovať vrchnú vrstvu pokožky a udržiavať optimálny obsah tuku a vody. Vhodné kozmetické prípravky by mali byť označené, že sú určené pre citlivú pleť a sú hypoalergénne. Nemali by obsahovať konzervačné látky a parfumy.

Aký výrobok môže mať označenie HYPOALERGÉNNY?

Označenie hypoalergénny možno uvádzať na obale výrobku iba za určitých podmienok. Predovšetkým receptúra výrobku musí byť zostavená tak, aby neobsahovala chemické látky, ktoré sú známe ako kontaktné alergény (napríklad niektoré konzervačné látky a parfumy). Ako hypoalergénny môže byť označený len výrobok, ktorý bol overený klinickými skúškami vykonanými podľa medzinárodných dohôd. Tieto špeciálne testy trvajú 6 týždňov pod dohľadom dermatológa ako tzv. opakovaný uzatvorený kožný test na skupine zdravých dobrovoľníkov a jeho podmienky sú veľmi prísne.

Prečo je v starostlivosti o citlivú pleť dôležitá hygiena?

Málokto si uvedomuje, že obsah balenia kozmetického prípravku môže znehodnotiť sama spotrebiteľka neopatrným zaobchádzaním a zanesením nečistoty. Pri hypoalergénnych prípravkoch, kde je obsah konzervačných látok znížený na minimum, je teda dôležitý obal takého typu, ktorý zabráni zaneseniu nečistôt a baktérií pri každodennom používaní.

Ako zistím, či je pre mňa nový kozmetický prípravok vhodný?

Ak máte z minulosti nejakú negatívnu skúsenosť s používaním kozmetiky, vyberajte si nové kozmetické prípravky radšej po porade s odborníkom. Ak prechádzate na nový typ kozmetiky, je vhodné urobiť si test na malej časti pokožky, napríklad na zápästí. Tak ihneď zistíte, ako bude vaša pokožka reagovať na prípravok, a vyhnete sa ďalším problémom.

Problematika citlivej pleti sa ustavične rozširuje. Denne svoju pleť vystavujeme riziku v prostredí, v akom žijeme. Prečo teda nepredísť problémom s citlivou pleťou? Pristupujme aj my k našej pleti citlivo...

Pripravené v spolupráci s MUDr. Andreou Vocílkovou.

PLEŤOVÉ MASKY

JAHODOVÁ na mastnú pleť:
2 lyžice ovsených vločiek, 3 zrelé jahody, 1 lyžička smotany

Postup:
Vločky rozmixujeme, pridáme jahody a smotanu a dobre premiešame. Masku necháme pôsobiť 10 min. zmyjeme studenou vodou.

Jahody čistia a oživujú všetky typy pleti.majú sťahujúce učinky, upokojujú podráždenú pleť. Obsahujú vitamín C, ktorý chráni pred voľnými radikalmi, teda aj pred starnutím.

BANÁNOVÁ na suchú pleť:
1 žltok, 2 lyžičky mandlového oleja, 1 zrelý banán

Postup:
Všetky prísady rozmixujeme, nanesieme na pleť a necháme pôsobiť 10 min. Zmyjeme studenou vodou.

Banán má upokojujúce učinky, intenzivne vyživuje a hydratuje vysušenú pokožku. je bohatý na draslík, ktorý udržuje vodu vo vnútri buniek, horčík a mangán.

UHORKOVÁ na mastnu pleť:
1 šalátová uhorka, 1 lyžica tvarohu

Postup:
Uhorku nastrúhame, odoberieme 2 lyžice a zmiešame ich s tvarohom. Nanesieme na tvár a necháme pôsobiť 15 min. Masku zmyjeme vlažnou vodou.

Uhorky obsahuju až 95 % vody, draslik, železo a horčík, veľa kremíku a fluoru. spomaľujú starnutie pokožky a dodávajú jej pružnosť a majú sťahujúci účinok.

AVOKÁDOVÁ na suchú a zrelú pleť:
dužina s 1 zrelého avokáda, 1 lyžička medu, 1 lyžička citrónovej šťavy, 1 lyžička bieleho jogurtu

Postup:
Prísady rozmiešame na kašičku a vložíme na pol hodinu do chladničky. Nanesieme na tvár a krk a necháme pôsobiť 10 min. Zmyjeme studenou vodou.

Avokádo vynikajúci na výživu a regeneráciu unavenej alebo zrelej pleti. Obsahuje olej obohatený na vitamín E a mastné kyseliny- výborný hydratačny prostriedok

JABLKOVÁ na mastnú pleť:
1 zrelé jablko, 1 bielok

Postup:
Bielok vyšľaháme na penu a zmiešame s nastrúhaným jablkom.Necháme pôsobiť 10 min a zmyjeme studenou vodou.

Jablko obsahuje veľa vody, vlákniny. pôsobí omladzujúco vďaka vitamínom a stopovým prvkom, najmä draslika

HROZNOVÁ na ochabnutu pleť:
10 bobúľ hrozna, 1 lyžica olivoveho oleja

Postup:
Dužinu s hrozna zmiešame s olejom. Kašičku nanesieme na tvár a krk. Po 10 min zmyjeme studenou vodou.

Hrozno regeneruje vrchnú časť pokožky, oživuje zápalové procesy. Obsahuje veľa minerálnych latok, vlákninu a vitamíny C, E, B ktoré pleť rozjasňujú a spomaľujú proces starnutia

Kozmetika, ktorá naozaj pomáha
Kozmetické prípravky Calendula vychádzajú v ústrety tej skupine spotrebiteľov, ktorá už vystriedala všetky krémy, emulzie nielen tuzemskej, ale aj zahraničnej výrobky a stále má problémy s pokožkou. Prípravky obsahujú väčší podiel prírodných surovín, minimálne, alebo žiadne množstvo konzervačných a stabilizujúcich prísad. Objednajte si ju na www.calendula.sk a vyskúšajte.

Na výlety chodili všetky tri generácie spolu (Kay, Evka a Katarínka)

Bola som na Ostrovoch blaženosti

Súostrovie Havaj

Som šťastná, že môžem cestovať. Plním si svoje dovolenkové sny. Väčšina ľudí chce dovolenku tráviť tam, kde je slnko, teplo a more. Toto všetko som mala tridsať rokov pod oknami nášho apartmánu, keď sme ešte žili na Floride. Atlanticky oceán ohrieval golfsky prúd, pláže, ktoré neboli preplnené turistami. Preto radšej idem tam, kde som ešte nebola. Chcem spoznávať život ľudí v iných krajinách. Do istej miери mi v tom ide v ústrety povolanie mojej dcéry plukovníčky amerického letectva Dr. Evy Strelka Jenkins. Na jednej strane veľmi zaujímavé, kde – kto by jej ho mohol závidieť, ale na druhej strane mimoriadne namáhavé aj preto, že sa s rodinou často sťahuje. Napriek tomu jej život je neskutočne zaujímavý. Úžasnú výhodu mám aj ja. Vďaka svojej dcére sa dostanem aj tam, kam by som za normálnych okolností nemala šancu. Všade sa trochu zdržím, zoznámim sa s prostredím, so zvykmi a so životom ľudí z prvej ruky. Tak som precestovala mnohé štáty Ameriky, Karibské ostrovy, Taliansko, Mexiko, Japonsko a len nedávno som sa vrátila z Ostrovov blaženosti, ako nazývajú Havajské ostrovy. Tam som ešte nebola, ale bol to môj nesplnený cestovateľský sen. Musím sa však priznať, že po nekonečne dlhom a dosť únavnom lete, zo Slovenska na druhú polovicu zemegule, cesta trvala skoro 30 hodín aj s prestupovaním, som sa potrebovala poriadne nadýchnuť. Veď som sa ocitla na ostrovoch, o ktorých reklamy hlásajú, že sú rajom na zemi. Je to pravda. Pohľad a pocity boli úžasné. Každý kúsok ostrova vytŕčajúceho v strede Pacificu medzi Japonskom a Amerikou bol úžasný. Všetka tá krása akoby mi brala dych. Prekvapilo ma i hlavné mesto Honolulu na ostrove Oahu. Jeho elegancia, výškové budovy, hotely, obchodne centrá a pláž Waikiki. Nádhera. Bola som však prekvapená, že táto vo svete slávna pláž je taká uzučká, že príval vĺn doslova obmýva brehy mesta. Dočítala som sa, že tu kedysi bola len neúrodná, vodou presiaknutá bažina, ktorú odvodnili a postupne tu postavili mesto Honolulu, v ktorom dnes žije skoro milión obyvateľov. Povestné obrovské vlny zmývajú piesok z pláže a tak každoročne ju musia zapĺňať novým. Z ničoho nič sa vody Pacificu rozkývajú a obrovské vlny dosahujú aj niekoľko metrové výšky, na ktorých sa kĺžu tí najodvážnejší „surferi“, majstri tohto jedinečného športu. Toto neskutočne krásne, ale aj nebezpečné kĺzanie sa na vlnách priťahuje do týchto končín odvážnych mužov z celého sveta. Jedinečná pláž Waikiki je plná turistov, obyčajných ľudí, ale stretnete tu aj najslávnejšie hviezdy hollywoodskeho neba. Dokola sú moderné hotely skvelých architektov. V reštauráciách ponúkajú neodolateľné lahôdky. Takmer v každom hoteli sa deň čo deň konajú večery hawaiiskej hudby

Krásna havajská príroda

Krásne kvety sú na Havaji na každom kroku

Obrovské vlny sú rajom pre surfistov

Katarínka v slovenskom kroji predstavuje spolužiakom rodisko svojich predkov

a tanca Luau, je a pije sa podľa starodávnej havajskej tradície. Pochopiteľne aj počasie je tu dôležitým faktorom. Teplo až horúco, zmierňuje od mora povievajúci chladivý vetrík, ktorý spríjemňuje na ostrove život.

Všetky havajské ostrovy sú vulkanického pôvodu, porastené tropickou zeleňou, Najkrajšie sú obrovské stromy, ktoré pripomínajú kytice plné rôznofarebných kvetov. Domorodci z nich viažu kruhové vence, ktoré turisti milujú. Krášlia ich ramená, vlasy či zápästia rúk. Z kvetov sa šíri vôňa a opäť vôňa, na ktorú si veľmi rýchlo zvyknete, lebo vás sprevádza všade, kde sa len obrátite. Je to vlastne ich jedinečné Aloha – vítanie. Na Hawaiských ostrovoch žije asi 26 národnosti, s najrozličnejším vierovyznaním, odlišnou kultúrou, zvykmi. Prezrádza to ich oblečenie, farba pleti, výraz tváre i očí. Tieto etnicky odlišné skupiny si dodržiavajú svoje tradície v jedle, v prejave, v zábave i v jazyku. Prateľsky nažívajúcu zmiešaninu národov by ste ťažko inde našli. Každoročne si usporadúvajú veľké oslavy raz Číňania, raz Japonci, inokedy Mexičania, Američania, či obyvatelia z Indonézskych ostrovov, dokonca Nemci, ale i Mongoli. Pravda, našla som tam, aj nie veľkú skupinku Slovákov.

Ale teraz by som vám chcela priblížiť niečo, čo ma z celého môjho pobytu na Hawaiiských ostrovov najviac oslovilo. V škole, kam chodí moja desaťročná vnučka Katarínka, práve oslavovali svoj „heritage“ teda korene, odkiaľ potomkovia detí tejto školy pochádzaju. Tak sa žiaci dozvedeli históriu mnohých krajín, o ktorých azda ešte nikdy nepočuli. Predstavte si, že žijú v strede obrovského oceánu a ich korene siahajú na opačný koniec sveta. Aj triedna pani učiteľka je pôvodom Japonka a myšlienka na túto malú slávnosť vznikla v jej hlave. V Katkinej triede je z dvadsiatich žiakov až osemnásť s koreňmi z rozličných kútov sveta. Ale asi najlepšie to vyjadrila moja vnučka:

„Vieš babi, mám dve najlepšie kamarátky. Jedna je Mexičanka, hovorí po španielsky, druhá je Japonka, hovorí po japonsky a ja som Slovenka a hovorím po slovensky. Ale všetky tri sme sa narodili v Amerike a sme Američanky. V škole rozprávame a učíme sa po anglicky a žijeme na Havaji.“ Náhoda? Ani by som nepovedala. Dnes je to už na svete tak. Deti v škole pripravili nástenky, priniesli výšivky knihy a dokonca sa obliekli do krojov krajiny svojich predkov. Katarínka trávi prázdniny už niekoľko rokov za sebou na Slovensku. Jej mama, naša dcéra Evka sa narodila v Bratislave. Bola som hrdá, keď sa na túto slávnosť obliekla do slovenského kroja a takto vyparádená prestavila naše Slovensko.

Na exotickom Havaji som aj vďaka tomu zažila naozaj vzácne chvíle. Vychutnávala som si všetko, čo mi ostrovy ponúkli. Potešila som sa s deťmi, vyskúšala vlny Pacificu, ochutnala exotické jedlá, nadchla sa nádhernou prírodou, pocítila srdečnosť jej obyvateľov, no najsilnejší moment som zažila v Katarínkinej škole Hickman na Pearl Harbor, kde sa deti na svoj pôvod pozerajú bez predsudkov, ako na niečo výnimočné, krásne, zaujímavé a prirodzené. Mám dobrý pocit, že je to mládež, ktorá vráti tejto zemi to, po čom všetci túžime. Lásku porozumenie, spolunažívanie a zdravú hrdosť ľudskosti, ktorá sa nám akosi vymyká z rúk.

Mgr. Kamila Kay Strelka Kankova, naša dopisovateľka, úspešná americká podnikateľka, slovenská spisovateľka.

Je autorkou zaujímavej knihy „Letenka do raja“, ktorú si môžete objednať aj ako darček pod vianočný stromček. Kniha má vtipný podtitul „Slovenka išla do Ameriky, nezľakla sa jej, ale Amerika sa zľakla Slovenky. Je to životný príbeh samotnej autorky, keď po obsadení Československa v šesťdesiatom ôsmom roku odišla s manželom a malou dcérou do zahraničia. Objednať si ju môžete na adrese kaystrelka@aol.com alebo telefonicky 0915 501 906 Cena je 7.Euro. WB stránka: www.kamilastrelkova.sk

Katkine kamarátky. Jedna je Japonka a druhá Mexičanka.

Vence z kvetov sú na havajských ostrovoch veľmi populárne

Ako urýchliť hojenie po operácii

Kto z nás sa už niekedy neporanil? Pri bežnej činnosti v domácnosti, v záhrade, na pracovisku, alebo pri športe? V podstate rovnaká rana je súčasťou každej operácie. Rozdiel je len v tom, že poúrazová rana sa stane spravidla náhodou, kým rana po operácií vzniká nevyhnutným zásahom lekára do organizmu v snahe pomôcť pacientovi.

Hojenie rany je zložitý proces

Rýchlosť a efekt hojenia do veľkej miery závisia od rozsahu samotnej rany, ale je to veľmi individuálne. Samotný proces hojenia je však rovnaký – prebieha v niekoľkých fázach a jeho súčasťou je tzv. sterilný zápal. Ide o prirodzenú reakciu tkaniva na operačný zákrok na rozdiel od zápalu vyvolaného prípadnou infekciou v rane.

Zápal je prirodzenou reakciou organizmu

Zápal sám o sebe nie je nič zlé, naopak, patrí k základným nástrojom našej imunity. Jeho cieľom je obrana proti škodlivinám, ktoré do rany prenikli a obnova poškodeného tkaniva. Podieľajú sa na ňom faktory zabezpečujúce zrážanie krvi, cievny a lymfatický systém a najrôznejšie zložky imunity. Ideálne je, keď sa poškodenie a jeho následky čo najrýchlejšie zvládnu, keď zápal prebehne ako akútna reakcia a bez následkov odznie.

Nenahraditeľné miesto lymfatického systému

Pri odplavovaní splodín a produktov zápalu z postihnutého tkaniva hrá zvlášť významnú úlohu lymfatický systém. Preto je veľmi dôležitý pri rýchlom hojení rany. Z medzibunkového priestoru odstraňuje tekutinu a látky, ktoré nie je schopný odstrániť žilový systém. Ide o veľké molekuly bielkovín, kvapôčky tuku, zvyšky odumretých buniek a biele krvinky. Tieto látky sa vo väčšej miere hromadia práve pri zápale alebo v priebehu hojenia.

Prečo sa niekomu rany dlhšie hoja?

Medzi najčastejšie príčiny poruchy hojenia rany patrí zhoršené prekrvenie tkaniva a to aj v tých najjemnejších vlásočniciach – poruchy tzv. mikrocirkulácie. To spôsobuje nedostatočné zásobenie tkaniva živinami a kyslíkom, ale súčasne aj zhoršené odplavovanie odpadových produktov zápalu. Môžu za to predovšetkým cievne choroby (ateroskleróza, chronická žilová nedostatočnosť), ale aj nedostatočná funkcia lymfatického systému. Rany sa s pribúdajúcim vekom všeobecne horšie hoja. Najintenzívnejšie trápi tento problém chorých na cukrovku, ale nevyhýba sa ani mladším ľuďom v produktívnom veku. Nepriaznivú úlohu hrá aj zlá životospráva, obezita a stres.

Pozor na možné komplikácie!

Pooperačné rany spravidla sprevádzajú aj opuchy, krvné výrony a podliatiny, ktoré hojenie spomaľujú a sú aj jednou z príčin bolesti. Závažnou komplikáciou rany bývajú rôzne infekcie, ktoré sa do nej môžu dostať. V takomto prípade hovoríme o infekčnom zápale a vtedy je spravidla nevyhnutné nasadiť antibiotiká. Každá rana sa hojí jazvou. K pooperačným komplikáciám môže patriť aj nadmerné jazvenia, teda tvorba priveľkej jazvy.

Dá sa hojenie urýchliť?

Hojenie a jeho rýchlosť je individuálne, napriek tomu sa dá tento prirodzený proces urýchliť vhodnými prostriedkami. V poslednom čase sa stále viac osvedčuje tzv. systémová enzymoterapia – podávanie enzýmových liekov (napr. v lieku Wobenzym). Enzýmy, ktoré obsahujú, usmerňujú priebeh zápalu tak, aby prebehol čo najúčelnejšie a najrýchlejšie, obmedzujú vznik a rozvoj opuchov a krvných podliatin a prispievajú k tvorbe malej jazvy. Dôležité je dbať aj na dobrú životosprávu, byť v psychickej pohode a najmä v prvých dňoch po operácií sa vyhýbať zvýšenej fyzickej námahe.

Inzercia

ČAKÁ VÁS OPERÁCIA?

liek Wobenzym®
urýchľuje hojenie
skracuje čas liečby

Hojenie rán po operáciách (vrátane zlomenín) je zložitý proces

Závisí nielen od veľkosti rany, ale aj od toho, ako organizmus zvláda pooperačnú fázu, či zápal, alebo pooperačný opuch nepredlžujú hojenie a pacient dodržiava pooperačný režim, stanovený lekárom.

Enzýmy v našom tele ovplyvňujú hojenie rán a zlomenín

Usmerňujú priebeh hojenia tak, aby to bolo pre telo čo najúčelnejšie a najrýchlejšie. Pri operáciách a ťažkých úrazoch, vrátane zlomenín, nemusia na rýchle zvládnutie hojenia vlastné enzýmy stačiť. Preto je vhodné podporiť ich enzýmami zvonka. Účinnosť unikátnej zmesi enzýmov, ktorá je obsiahnutá v jedinom tradičnom lieku systémovej enzýmoterapie – v lieku Wobenzym - v tejto oblasti overili dlhoročné výskumy.

Účinná pomoc po operáciách

Podporná liečba Wobenzymom prispieva okrem iného k zlepšeniu prekrvenia tkanív a činnosti lymfatického systému. Urýchľuje tak vstrebávanie opuchov, krvných výronov a podliatin, čím zmierňuje aj bolesť.
Použitie Wobenzymu skracuje čas hojenia pooperačnej rany i zlomenín, posilňuje oslabenú imunitu a obmedzuje výskyt pooperačných komplikácií napr. s hnisaním rany alebo nadmerným jazvením. Ak sú pri liečbe použité antibiotiká, zvyšuje Wobenzym zároveň ich účinnosť. Najlepší účinok dosiahneme, ak začneme užívať Wobenzym čo najskôr po operácii, samozrejme po predchádzajúcej konzultácii s ošetrujúcim lekárom.

Informujte sa u svojho lekára. Viac na www.wobenzym.sk

Wobenzym je tradičným liekom z prírodných zdrojov k vnútornému užitiu. Starostlivo čítajte príbalovú informáciu.
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika, MUDr. Richar Zachar, Kamenná 46, 966 22 Lutila.
www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723175

DAJTE DEŤOM NIEČO EXTRA

NOVINKA od 1. 9. 2011
EXTRA ISTOTA pre oboch rodičov

Detské sporenie
Junior Extra, to je

- ☑ **výhodné sporenie** s nízkymi vkladmi už od 5,10 € mesačne
- ☑ **extra istota** až do výšky 10 000 € pre oboch rodičov
- ☑ **garantované úroky** až 2% ročne
- ☑ **štátna prémia** každý rok
- ☑ **Karta výhod** na nákup so zľavami

milý darček pre dieťa – **plyšový lišiačik**

Podrobné informácie vám ochotne poskytneme v kanceláriách obchodných zástupcov PSS, a. s., na celom Slovensku alebo na tel. č. 02/58 55 58 55.

www.pss.sk

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA