deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

2

RODINA

2014 ročník XXIII Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

MICHAELA ČOBEJOVÁ

Niekedy vám život nedáva možnosť voľby

Paštéta
predjedlo kráľov

DOM PLNÝ **KVETOV**

Dámy, nebojte sa ukázať v novom svetle

foto TV JOJ

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 02

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny
NAJVIAC SLOVENSKEJ KVALITY
KÚPITE V COOP JEDNOTE | WWW.COOP.SK
Slovenský výrobok • Slovak product
SLOVENSKÉ POTRAVINY
74%*
* ZDROJ: COOP JEDNOTA SLOVENSKO S.D.
coop JEDNOTA POTRAVINY
coop JEDNOTA SUPERMARKET
coop JEDNOTA Tempo SUPERMARKET

Mladšie Krištáľové krídlo

Tridsaťtri osobností a súborov našej vedeckej, medicínskej, hospodárskej, umeleckej a športovej sféry nominovaných na prestížne ocenenie Krištáľové krídlo za rok 2013 čakalo minulý mesiac na verdikt odborných porôt.

Dvanásť z nich si krásnu sošku prevzalo na scéne Slovenského národného divadla.

Ocenená bola Mariana Kováčová za filantropiu, cyklista Peter Sagan, moderátor a publicista Michal Tvarožek, prezident zväzu obchodu a cestovného ruchu Pavol Konštiak, súbor Quasars Ensemble, architekt Irakli Eristavi, výskumník Marián Janák, dizajnér Michal Staško, herečka Táňa Pauhofová, spevák Richard Müller so skupinou Fragile. Mimoriadnu cenu za celoživotné dielo si prevzal predseda Slovenskej obchodnej a priemyselnej komory Peter Mihók a spevák a skladateľ Miroslav Žbirka.

Tvorcovia na čele s jeho autorkou Máriou Vaškovičovou sa rozhodli 17. ročník tohto významného projektu výrazne omladiť, s cieľom zaujať aj mladšiu generáciu. Počas slávnostného galavečera na seba upozornilo viacero mladých umelcov – napr. tanečná skupina Strike Force One, v spolupráci s baletom SND dokonale zlúčila hip-hop s klasickou hudbou, beatboxer Esso a skupina Slay s Monikou Bagárovou priniesli nové podanie známeho hitu Sunny od Bonnie M.

Spýtali sme sa predsedu veľkej poroty Gabriela Csollára

Vo vašom príhovore zaznelo, že každý človek sa môže stať odvážnym bojovníkom. V istom zmysle sú nimi aj nominanti Krištáľového krídla. Aké je podľa vás tajomstvo ich výnimočnosti?

Byť odvážnym bojovníkom neznamená byť agresorom, ktorý sa presadzuje silou či rinčaním zbraní. Sú tisíce neznámych hrdinov našej doby, o ktorých nikto nevie, a predsa sú odvážnymi bojovníkmi. Mali totiž odvahu zobrať svoj osud do vlastných rúk, bojovať za svoje sny a ideály. Prinášať obete v každodennom živote, starať sa a pomáhať druhým. A pri tom všetkom vynikajú skromnosťou. Stretávame ich každý deň a nikto z nich to nemá napísané na čele. Dokazujú to svojou tvorivou prácou a svojím životom. Svoju výnimočnosť vedeli dať v prospech ostatných. Práve z nominácií na udelenie prestížnej ceny Krištáľové krídlo sa dozvedáme o ich osudoch, úsilí, odhodlanosti a vytrvalosti. Výsledky prác a diela nominovaných osobností v jednotlivých kategóriách musia spĺňať podmienky štatútu Krištáľového krídla. V každom prípade musí ísť o výnimočný počin v tom-ktorom roku. Samozrejme, porotcovia prihliadajú aj na ostatné aspekty, ako doterajšia tvorba, práca, diela; spoločenský prínos nominovanej osobnosti a ich ľudský rozmer. Mimoriadnu cenu zasa udeľuje Veľká porota osobnostiam buď za ich celoživotné dielo, významné ohodnotenie v zahraničí, alebo za iný počin hodný zreteľa.

Kto z laureátov 17. ročníka vás zaujal najviac a prečo?

Ja si veľmi vážim všetky nominované osobnosti a hlboko sa pred nimi skláňam. Obzvlášť významné podľa mňa je ocenenie mimoriadnou cenou. V tomto roku vyberali porotcovia asi z dvadsiatich návrhov. Do záverečného kola sa dostalo 5 nominácií, z ktorých nakoniec vzišli dvaja laureáti. Miroslav Žbirka, spevák, skladateľ a moderátor. Jeho bohatú tvorbu pozná takmer každý na Slovensku. Slovenská populárna hudba nesie aj jeho rukopis. Úplne v inej oblasti pôsobí Peter Mihók, dlhoročný predseda Slovenskej obchodnej a priemyselnej komory. Svetová komorová federácia Medzinárodnej obchodnej komory ho zvolila v roku 2013 na obdobie 3 rokov za svojho prezidenta. Prvýkrát v histórii sa stalo, že najvyšším predstaviteľom tohto prestížneho podnikateľského združenia s celosvetovou pôsobnosťou sa stal zástupca strednej a východnej Európy a občan Slovenska. Je to uznanie aj pre našu vlasť. *-dp-*

Premeňte sa na DOKONALÚ OKÚZĽUJÚCU DÁMU

Znovu vzkriesenie vzhľadu zdôrazňujúcom ženskosť a elegantné krivky tela aj v tehotenstve je stále aktuálnejšie. Dámy nebojte sa ukázať v novom svetle. Tehotenská i klasická dámska móda sa dnes prelínajú. Mnohé modely sa bez problémov dajú nosiť počas tehotenstva, ale aj po pôrode. Jednoducho kedykoľvek. Vďaka premysleným strihom zostáva fazóna sofistikovaných topov, blúzok, tuník, či sexy šiat rovnaká, len s rôznymi spôsobmi viazania alebo elasticitou materiálov sa prispôsobuje aktuálnym telesným proporciám.

Foto 2.media.cz

ZDRAVO KOJIŤ ZNAMENÁ starať sa o jedálny lístok

Materské mlieko je tou najlepšou výživou, akú dieťatku môžete dať. Na tom sa jednoznačne zhodujú všetci detskí lekári.

Text a foto 2.media.cz

Kojenie napomáha prevencii obezity, civilizačných chorôb a posilňuje detský imunitný systém, takže dieťa lepšie odoláva bežným chorobám, ako je napríklad chrípka či prechladnutie... Podmienkou kvalitného „zdravého" kojenia sú ale správne stravovacie návyky a vyvážený jedálny lístok matky. Do materského mlieka totiž prechádza väčšina výživových látok z potravín, nápojov a potravinových doplnkov, ktoré zje.

Skúsená poradkyňa na výživu Monika Divišová varuje predovšetkým pred snahou čo najrýchlejšie zhodiť tehotenstvom nabraté kilogramy: „Razantné detoxikačné a redukčné programy nie sú na mieste, kým kojenie nie je úplne ukončené. Toxíny vznikajúce pri chudnutí a čistenie organizmu by sa dostávali do materského mlieka. Veď počas kojenia matka vlastne prirodzene chudne."

Monika Divišová pridáva aj zoznam jedál a nápojov, ktoré odporúča pri kojení obmedziť alebo úplne vylúčiť: strukoviny (najmä so šupkou) a ostatné nadúvajúce potraviny (kaleráb, hrušky, reďkovky, cibuľu, karfiol, kapustu). Aromatické, ostré a koreniste jedlá, koreniace zmesi, silné bylinky (zázvorový čaj), veľa škorice a pod.), cesnak, aromatickejšie papriky. Jedlá obsahujúce veľa soli, konzervantov a farbív (tavené syry, údeniny, lacné jogurty a sladkosti, pokrmy v čínskych reštauráciách, polotovary, bujóny, instantné polievky), citrusové plody a ich šťavy. Rôzne bylinkové čaje (okrem zmesi určenej pre dojčiace ženy a fenyklového čaju). Potencionálne alergizujúce potraviny – najmä ak je v rodine alergik, rovnako tak nie je dobré konzumovať veľké množstvo výrobkov s obsahom lepku (pečivo, cestoviny, koláče a buchty, knedle ap.). Káva, čaj, energetické nápoje, cola cola, Ice tae a sladené nápoje. Pečivo a koláče obsahujúce kvasnice alebo kypriaci prášok tiež môžu dieťatko nafukovať, vyberajte preto radšej ryžové chlebíčky a nekysnuté celozrnné pečivo.

Toľko teda rady, čomu sa radšej vyhnúť. Ale čo naopak do jedálneho lístka bez obáv zaradiť? Zelená listová zelenina, jednoduché zeleninové polievky a vývary, biele mäso a ryby (sardinky aj s kostičkami obsahujú veľa vápnika), celozrnná ryža, pohanka, proso, nové zemiaky aj so šupkou, pšeničné klíčky, semienka – sezamové i tekvicové, avokádo, ovocie, kvalitná horká čokoláda, biele jogurty (okolo 2–3 % tuku), kozí syr.

Monika Divišová pridáva aj tipy na vhodné potravinové doplnky: „Rokmi overenou klasikou je rybací tuk na správny vývoj nervovej sústavy dieťaťa. Prospešný je aj vápnik v kombinácií s vitamínom D a horčíkom., ďalej multivitamín určený pre dojčiace matky, alebo kvalitný výživový nápoj.

Strava ako liek

Do pozornosti všetkým mamičkám!

Skúste prijať skutočnosť, že vaše dieťatko sa narodilo so schopnosťou prirodzene si pre seba vybrať tú najlepšiu stravu v správnom čase a v najvhodnejších kombináciách. Túto najprirodzenejšiu schopnosť však veľmi rýchlo stráca, ak si presadíme svoj názor. Myslíme si, že my najlepšie vieme čo a koľko naše dieťa potrebuje. Vnútime mu naše stravovacie návyky, čím postupne stratí prirodzenú schopnosť výberu toho najlepšieho a najvhodnejšieho.

Vyberme vhodné potraviny

V strave našich detí by nemali chýbať potraviny zdravej výživy. Nezabúdajme na cennú vlákninu. Ak nie je v strave detí v dostatočnom množstve, často sa u nich vyskytujú poruchy trávenia a vyprázdňovania. Zaraďme preto do dennej stravy našich detí tieto potraviny:

OBILNINY – môžeme ich deťom podávať od druhého polroku. Ako prvú môžeme zaradiť naturálnu hnedú ryžu, potom pšeno, jačmenné a ovsené vločky, kukuricu a nakoniec v druhom roku dieťaťa aj pšenicu. Je potrebné ich tepelné spracovanie. Najčastejšie ich pripravujeme pomleté, rozmixované vo forme kaše, alebo naklíčené.

STRUKOVINY – môžeme používať všetky druhy /sóju, šošovicu, hrach, fazuľu, cícer, bôb.../ a podobne ako obilniny ich treba uvariť, potom pomlieť, alebo rozmixovať. Aj naklíčené strukoviny / šošovicu, cícer, hrach/ je potrebné uvariť.

ORECHY A SEMENÁ – ich biologickú hodnotu možno využiť len vtedy, keď sú dôkladne požuté, čo deti dokážu až v treťom roku. Preto je najvhodnejšie orechové mlieko, pomleté orechy a semená môžeme pridávať do zeleninových jedál.

OVOCIE – podávame deťom vždy dostatočne zrelé. Môžeme začať banánom a jablkom. Najvhodnejšie je sezónne ovocie z našej zemepisnej šírky – marhule, broskyne, hrušky, slivky, hrozno. Sušené ovocie je zdrojom cenných minerálov / železo, draslík, zinok.../.

ZELENINA – do stravy dieťaťa patria všetky druhy. Je potrebné, aby zelenina bola čerstvá a pre malé deti spočiatku iba varená, alebo dusená v malom množstve vody.

OBMEDZME V STRAVE DIEŤAŤA

MÄSO, VAJÍČKA – detský organizmus je nimi pri nadmernej konzumácii zbytočne prekysľovaný, čo oslabuje jeho obranyschopnosť.

SLADKOSTI – lákavé sladké maškrty / keksy, čokolády, cukríky, zmrzliny.../ sú silne kyselinotvorné, berú deťom chuť do jedla, pretože vyvolávajú pocit „falošnej sýtosti," organizmu však poskytujú len prázdnu energiu bez vitamínov, enzýmov, minerálov. Ak ich dieťa konzumuje hneď po jedle, vysoký obsah cukru výrazne spomaľuje trávenie.

SLADKÉ, SÝTENÉ NÁPOJE A PASTERIZOVANÉ OVOCNÉ DŽÚSY – zahlieňujú organizmus. Je nevhodné zapíjať nimi akékoľvek jedlo, pre vysoký obsah cukru spôsobujú tráviace ťažkosti, podobne ako všetky sladkosti.

CHEMICKY UPRAVOVANÉ POTRAVINY – chemicky konzervované potraviny s predĺženou trvanlivosťou, aromatizované a prifarbované potraviny, hotové jedlá v prášku, sušené, alebo mrazené /veľké množstvo mäsových výrobkov, sladkosti, zákusky, kečup, horčica, majonézy, studené omáčky a dresingy, potraviny z konzervy, sušené polievky, omáčky, zmrzliny.../ zaťažujú životne dôležité orgány a ohrozujú ich zdravie, hlavne pečeň a obličky, oslabujú imunitný systém.

AKO VYZRIEŤ NA JARNÚ ÚNAVU?

Ako vyhrať boj s jarnou únavou? Načerpajte energiu z výdatného pohybu a trošky cukru, ktorý podporuje dobré fungovanie mozgu!

Dlhá zima a nedostatok slnečných lúčov sa na nás podpisujú už s prvými náznakmi príchodu jari. Cítime sa unavení, trpíme nedostatkom energie a bojujeme so zlou náladou. Touto tzv. jarnou únavou trpia až tri štvrtiny populácie, ženy dokonca častejšie než muži.

Ale ako s ňou čo najúčinnejšie bojovať? Zaliezť za pec, ako hovorí marcová pranostika, nie je práve to najšťastnejšie riešenie.

Ďaleko vhodnejšie je zaradiť do jedálnička dostatok ovocia a zeleniny. Ich absencia totiž môže spôsobovať práve únavu a malátnosť. Pre zlepšenie nálady si zašportujte a doprajte niečo sladké. Ak totiž cukor konzumujeme v malom množstve po jedle, dostáva sa nám veľmi rýchlo z čriev do krvi a odstraňuje únavu. Šport nám zase rovnako ako cukor dodáva endorfíny, ktoré nazývame hormóny šťastia. Vďaka nim budete mať lepšiu náladu, čo oceníte nielen vy, ale aj vaše okolie.

Majte na pamäti
Relaxujte a obmedzte stresové situácie. Nezabúdajte však, že napríklad dostatok spánku síce pomáha načerpať energiu, ale príliš dlhé spanie vám môže skôr uškodiť.

„Poznáte známu pravdu: Kto dlho spí, nemá čas plniť si svoje sny! A naozaj to je pravda. Je prirodzené, že človek má v noci oddychovať a nahradiť tak energiu, ktorú stratil aktivitou počas dňa. Všeobecne však platí pravidlo, že spánok by mal byť iba tretinou dňa, teda maximálne 8 hodín. Pri dlhšom spánku totiž ochabuje svalstvo a telo má aj napriek tomu pocit malátnosti. Menej v živote stihnete a to je naozaj škoda, aby ste zahodili takúto možnosť. Teda skôr si ju prespali. Prespíte tak potom svoje zdravie, úspech a sny, ktoré ste si mali plniť, nielen snívať," hovorí primár MUDr. Miloš Bubán.

Dôležité je tiež venovať pozornosť tomu, koľko za deň vypijeme tekutín. Práve ich nedostatok môže byť príčinou väčšej únavy. Piť by sme mali v pravidelných menších dávkach počas celého dňa, či už cítime pocit smädu alebo nie. A koľko denne vypiť tekutín, aby sme si zachovali správnu rovnováhu? „Správna miera" je individuálna, ale spravidla sú to dva až štyri litre tekutín. Vhodný pitný režim pre vaše telo si môžete jednoducho vypočítať. Stačí, keď si vydelíme svoju váhu číslom 25 a získate počet litrov, ktoré by ste mali za deň vypiť. Vhodné množstvo tekutín je závislé aj na vašej aktivite, prostredí a teplote, v ktorých sa nachádzate.

Ako na zlú náladu?

Jedným z prejavov jarnej únavy je okrem vyčerpania aj zlá nálada. V zime si musíme, hoci neradi, zvyknúť na dlhé večery, málo svetla, raňajky za tmy a návraty domov z práce tiež za tmy. A práve nedostatok svetla a tepla ľudský organizmus značne vyčerpáva a veľmi rýchlo môže prepadnúť do tzv. jarnej depresie.

Tá sa prejavuje pocitom smútku, márnosti, pesimizmom, depresiou a zlým prerušovaným spánkom. Pokiaľ na sebe tieto zmeny pozorujete, dávajte pozor, aby sa zmena nálady nepremietla aj do vášho jedálnička. Neriešte problémy prejedaním sa alebo naopak držaním hladovky. Nechcete predsa, aby sa k vašim psychickým problémom pridali aj zdravotné.

Majte na pamäti

Neprepadajte stresu z jarného upratovania. Urobte si ho najskôr vo svojej hlave. Sadnite si, usporiadajte si priority a uvidíte, že väčšina vašich problémov nie je tak veľká, ako sa na prvý pohľad zdá.

„Jarná únava je naozaj zaujímavý fenomén, ktorý trápi ľudstvo už veľmi, veľmi dávno. Možno sa týka aj nedostatku slnka počas zimných mesiacov, nedostatku vitamínov. Ale iste to je aj nedostatkom pohybu, zlým stravovaním. A to máme všetci pevne v rukách. Jarná únava možno prichádza pravidelne, ale jej dĺžku by sme vedeli úspešne skrátiť. Nemala by byť niekoľko týždňov, ale iba zopár dní. Najlepšie vôbec. Jednoducho jej vyhláste vojnu! Dostatok pohybu na čerstvom vzduchu, ľahké zdravé stravovanie a dostatok tekutín. Príjemné spoločenské stretnutia, vychádzky do prírody, šport. A sami sa budete o chvíľu pýtať: Čože je to tá jarná únava? Nič nie je jednoduchšie, ako si to overiť na vlastnom príklade! A tomu nám nič nebráni! Ak by predsa len stále trvala, tak to už bude dôvod na návštevu lekára, lebo to už by nebola jarná únava," dodáva primár MUDr. Miloš Bubán.

TIP

Nezatvárajte sa pred jarným slniečkom doma. Naopak. Vyjdite si s kamarátkou na prechádzku, kúpte si niečo pre radosť, prečítajte si zaujímavú knihu alebo si po športe doprajte niečo malé sladké pod zub vo svojej obľúbenej cukrárni. A ak nemáte po ruke cukráreň, pre zlepšenie nálady si doprajte obľúbený nápoj, pokojne sladený a sýtený, pretože vo vašom vyváženom živote je to predsa v poriadku a cukor len dopomôže zatočiť s jarnou únavou.

Vitamíny ako liek proti jarnej únave

Že vitamíny pomáhajú ľudskému telu, vieme už od svojich babičiek. Ale ktoré nám najlepšie pomôžu v boji proti jarnej únave?

Podľa lekárov sú to vitamíny A, C a D. Asi sa všetci zhodneme, že najľahšie ich nájdeme v čerstvom ovocí a zelenine ako v pilulkách. Ale v ktorých?

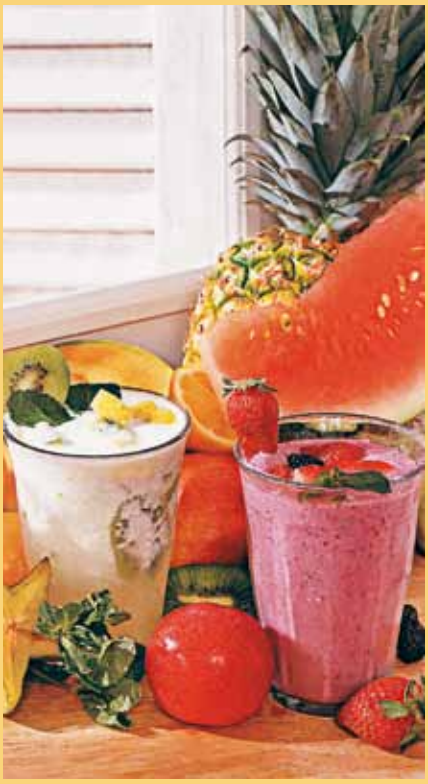
Najlepšou prevenciou proti jarnej únave je konzumovať potraviny bohaté na vitamín C, ktorý je známy ako pomocník obranyschopnosti organizmu. Príjemným bonusom je nepochybne aj jeho schopnosť znižovať cholesterol v krvi. Potravinami bohatými na „céčko" sú napríklad čierne ríbezle, ružičkový kel či kapusta. Jediné, na čo si treba dať pozor je, aby zelenina či ovocie neboli príliš tepelne upravované, aby nedochádzalo k strate potrebných vitamínov.

Naproti tomu väčšinu vitamínu D, ktorý hrá kľúčovú úlohu v rámci posilňovania imunitného systému, vytvorí naše telo ako prirodzený vedľajší produkt pri opaľovaní na slnku. Môžeme ho však nájsť aj v oleji z rybej pečene a v tučných rybách ako losos, sleď a makrela.

Posledným z dôležitej skupiny vitamínov je vitamín A, ktorý je rozpustný v tukoch. Jeho nedostatok sa prejaví predovšetkým pri problémoch so zrakom. Pre organizmus je najvhodnejšie prijímať vitamín A vo forme tzv. provitamínov karotenoidov, z ktorých si, keď je to potrebné, organizmus vitamín A vytvorí. Jeho zdrojom sú rastlinné farbivá. Ak teda chceme predísť šeroslepote či zápalu očných spojiviek, je dobré jesť nielen tučnejšie ryby, ale tiež krásne farebnú mrkvu, papriku, paradajky, špenát či broskyne.

Majte na pamäti

Podstatou neúčinného pôsobenia vitamínových doplnkov nie sú doplnky ako také. Problém je skôr v dlhodobom užívaní. Naše telo si zvykne na pravidelné dávky potrebných látok, čo vedie k zníženiu schopnosti si tieto látky získať z bežnej potravy. Nášmu telu väčšinou nechýbajú všetky vitamíny, ktoré tieto doplnky obsahujú. Pri užití niektorých vitamínov potom môže dôjsť k tzv. previtamínovaniu. To sa môže stať v prípade vitamínov A, D, E a K. V prípade prebytku ostatných vitamínov dôjde k ich vylúčeniu v moči.



TIP

Skúste si urobiť jednoduchý mliečny koktail s čučoriedkami a cukrom. Mlieko vám dodá vápnik, cukor zlepší náladu a podporí mozog, čučoriedky zase majú veľké množstvo vitamínu C, ktorý je najlepšou prevenciou proti chorobám a únave.

primár MUDr. Miloš Bubán

Alergický zápal

Poruchy imunitných mechanizmov organizmu neprimerane zvyšujú reaktivitu tkanív na vonkajšie spúšťače. Organizmus sa snaží zlikvidovať príčiny dráždenia bunkami imunitného systému a látkami, ktoré vylučujú. Tento proces sa nazýva alergický zápal.

Alergia sa prejavuje podľa toho, kam sú výlučky imunitných buniek nasmerované a kde alergický zápal vznikne.

- v sliznici nosa – alergická nádcha
- na spojivkách – zápal spojiviek
- na dýchacích cestách – astma bronchiale
- na koži – ekzém, urtikária (žihľavka)
- v tráviacom trakte – poruchy trávenia, hnačky, bolesti brucha
- v kardiovaskulárnom systéme – môže vzniknúť anafylaktický šok s ohrozením života

Väčšina pacientov má zároveň viacero prejavov alergie. Až 60 percent ľudí, ktorí majú diagnostikovanú a potvrdenú alergiu, postihuje stredne ťažký a ťažký stupeň ochorenia. V tomto prípade nepostačuje liečba antihistaminikami a dlhodobá liečba voľnopredajnými liekmi nie je vhodná.

Alergény

Sú to molekuly biologického pôvodu prenášané vzduchom, ktoré sa bežne vyskytujú v okolitom prostredí človeka. Medzi hlavné alergény patria:

- roztoče (v matracoch, dekách, kobercoch... Poznáme aj rastlinné roztoče)
- peľ (malé štruktúry, ktoré obsahujú mužské pohlavné bunky rastlín)
- zvieracie alergény (zo srsti a kože zvierat, perie)
- vzdušné plesne (vlhkomilné, teplomilné, existuje niekoľko sto druhov plesní. V stredoeurópskych letoviskách sa vyskytuje najmä v lete teplomilný druh plesne Aletrnaria Alternata, v mediteránskej oblasti južnej Európy, v Taliansku či Španielsku prevláda zase druh vzdušnej plesne Claudosporodium. Hojne sa vyskytuje v oblastiach s piesočnými plážami. Škodia aj vnútorné vzdušné plesne pri nevhodnom dovolenkovom ubytovaní.)
- huby (najmä na vlhkých a zle prevzdušnených miestach domov)
- prach
- niektoré lieky (najmä väčšina protizápalových liekov)
- chemické látky (konzervačné farbivá, hnojivá, nikel, chróm, exhaláty, prídavné látky)
- kontaktné látky (nikel, chróm, propolis, súčiastky krémov, sprejov, a kozmetických prípravkov)
- spreje a dráždivé vône chladný vzduch

- slnečné žiarenie
- textílie
- cigaretový dym a dym z ohňa
- niektoré potraviny, samostatne a s prídavkami

Typy alergií

Podľa príčinných alergénov a prevažujúceho výskytu sa alergická rinitída delí na:

- celoročnú (tzv. pereniálna) – vyvolávajú ju tri hlavné alergény: roztoče, epitélie domácich zvierat a spóry plesní)
- sezónnu (známa ako senná nádcha) – je výsledkom kontaktu so sezónnymi alergénmi – najmä peľ stromov, tráv, bylín, burín, prípadne vonkajších plesní

Ako pomoc pri zvažovaní liečebnej stratégie sa využíva aj delenie na nádchu:

- Interminentnú (občasnú) – symptómy trvajú kratšie ako 4 dni v týždni alebo menej ako 4 týždne
- Perzistujúcu (pretrvávajúcu) – prejavuje sa viac ako 4 dni v týždni a trvá dlhšie ako 4 týždne.

Intenzita prejavov a priebeh alergickej nádchy môže byť mierny – normálny spánok aj denné aktivity, šport, zábava, žiadne výrazné obťažujúce príznaky, normálna činnosť v práci, v škole alebo stredne ťažký až závažný – narušený spánok a denné aktivity, problémy v práci, v škole, obťažujúce príznaky.

Výskyt peľových alergénov

Slovensko sa stáva v posledných rokoch kvôli dlhodobým podnebným vplyvom takmer vegetačne jednotným územím. Alergici tak nemajú šancu úplne sa vyhnúť „svojmu“ alergénu únikom do oblastí, kde sa alergizujúci peľ momentálne nevyskytuje. Navyše väčšina pacientov je polyvalentne alergických, teda sú alergickí na viacero alergénov. Okrem toho, účinku celoročne pôsobiacich alergénov sa nedá dostatočne zabrániť.

KÝM VÁS VYŠETRÍ ALERGOLÓG

40 % obyvateľov Slovenska trpí alergiou a stále pribúdajú nové prípady.[1] Alergiu môže človek prvýkrát dostať v každom veku, vyskytuje sa vo všetkých ročných obdobiach. Pacient však nemusí trpieť nádchou, mať začervenané slziace oči či svrbiace vyrážky až dovtedy, kým sa dostane k alergológovi.

Prvou pomocou sú voľne predajné antihistaminiká, ktoré načas zmiernia a utlmia nepríjemné prejavy alergie (napríklad sedemdňové balenie Zodac a pod.). V súčasnosti aj praktickí lekári môžu predpísať lieky proti alergii (okrem nosových kortikoidov). Pri alergii je vždy potrebné skoré vyšetrenie u alergológa. Voľne predajné antihistaminiká slúžia na preklenutie akútnej fázy do návštevy odborníka a odstránenie nepríjemných symptómov.

Liečba alergie

Prejavy alergie sú spočiatku často podceňované zo strany pacienta aj lekára. Pacient by sa nemal rozhodovať pre samoliečbu v prípadoch, keď sa príznaky opakujú a pretrvávajú dlhšie. Voľne predajné antihistaminiká však nepríjemné príznaky zmiernia či odstránia, kým sa pacient dostane na vyšetrenie k alergiológovi. Praktickí lekári v súčasnosti môžu tiež predpisovať lieky proti alergii (okrem intranazálnych kortikosteroidov.)

Medzi hlavné zásady liečby alergickej nádchy patrí vyhýbanie sa alergénom, na ktoré je človek citlivý a všeobecne zdravý životný štýl s dostatkom pohybu.

Pri farmakologickej liečbe je nevyhnutné riadiť sa radami lekára, ktorý môže dlhodobú liečbu nastaviť tak, aby sa prípadné alergické reakcie neprejavovali, alebo ak, tak len mierne. Pacient, ktorý má diagnostikovanú alergickú nádchu a je v starostlivosti odborného lekára, najčastejšie užíva niektorú z možností liečby na zvládanie všetkých príznakov alergickej nádchy – perorálne tablety, kvapky alebo sprej do nosa a kvapky do očí – alebo ich kombináciu.

Základnými možnosťami farmakologickej liečby sú antihistaminiká a kortikosteroidy.

- Antihistaminiká – sú indikované pri každej forme alergickej nádchy. Užívajú sa perorálne alebo sa aplikujú lokálne do očí alebo nosa.
- Intranazálne kortikosteroidy (INS) – sú najúčinnejšie pri potláčaní zápalovej reakcie a prejavov alergickej nádchy

Antihistaminiká

V súčasnej dobe sú už plne dostupné antihistaminiká (bránia účinkom histamínu – látky, ktorá sa uvoľňuje pri alergickej reakcii a spôsobuje príznaky alergie) vo forme tabliet, rozpustných tabliet, kvapiek či sirupov bez tlmivých účinkov. Hovorí sa im aj netlmiace antihistaminiká a majú rýchlejší nástup účinku. Umožňujú dávkovanie len raz denne. Treba ich začať užívať už 2 až 3 týždne pred začiatkom peľovej sezóny. Liek síce účinkuje aj vtedy, keď sa užije už pri prvých príznakoch alergie, ale efekt nebude taký výrazný, ako keby sa užil ešte pred kontaktom s alergénom.

Nepríjemné príznaky alergického zápalu ako sú opuch nosa, začervenanie očí, slzenie, vodnatý sekrét z nosa, však môžu v prípade potreby načas utlmiť či úplne odstrániť aj voľne predajné antihistaminiká – až do návštevy lekára (napríklad sedemdňové balenie Zodac a pod.). Preto ich treba mať so sebou aj na dovolenke či v domácej lekárničke.

Intranazálne kortikosteroidy
(= vo forme nosového spreja)

Sú to lieky s protizápalovým účinkom, ktorý pôsobí priamo na sliznici nosa. Znižujú opuch a tvorbu sekrétu, zlepšujú dýchanie cez nos, spôsobujú ústup sprievodných príznakov AR, zmenšenie hrúbky sliznice, zmenšenie až zmiznutie polypov v nose a obmedzenie tvorby nových.

ASTMA

Spôsobuje ju nesprávny prístup rodičov? Ako ju liečiť?

Najčastejším dôvodom návštevy detského lekára sú práve dýchacie ochorenia. Stúpa počet astmatikov a každé štvrté dieťa trpí alergiou.

Štatistiky sú alarmujúce. Každý rodič hľadá efektívne riešenie ako by svojej ratolesti uľavil. Počuli ste už o klimatických kúpeľoch Lučivná? Vaše dieťa ich bude milovať a vy si ich nebudete vedieť vynachváliť.

Astma – čo je podstatou tohto ochorenia, čo ju spúšťa?

„Priedušková astma je najzávažnejším alergickým ochorením. Je to chronická zápalová choroba dýchacích ciest, predovšetkým priedušiek, na ktorej sa podieľajú aktivované bunky imunitného systému, charakterizovaná zvýšenou reaktivitou na rôzne stimuly vedúce k zúženiu až uzavretiu priesvitu priedušiek," vysvetľuje MUDr. Helena Potanková z klimatických kúpeľov Lučivná. O tomto civilizačnom ochorení sa hovorí ako o epidémii 3. tisícročia. Môže za to nárast počtu neustále novo diagnostikovaných prípadov, ako aj posun prepuknutia ochorenia do čoraz mladších vekových skupín.

Priedušková astma sa prejavuje súborom príznakov, z ktorých najdôležitejšia je dýchavičnosť spojená s jasne počuteľným dýchaním s typickým zvukom jemného „pískania" v pľúcach pri nádychu a výdychu. Častá je nočná dýchavica, dýchavica pri alebo po telesnej námahe, suchý, dráždivý kašeľ nereagujúci na bežnú liečbu, opakujúce sa zápaly priedušiek.

Na vzniku astmy sa podieľajú: genetická predispozícia, porušená imunita a vplyvy prostredia. „Genetická predispozícia znamená, že dieťa má zvýšený predpoklad dostať astmu v prípade vystavenia určitým negatívnym vplyvom životného prostredia, medzi ktoré patrí cigaretový dym, prízemný ozón, benzén, olovo, CO, SO2, NO2, alergény a taktiež aj psychický stres," dodáva lekárka z Lučivnej.

Čo je spúšťačom ochorenia? „Za spúšťač bronchiálnej astmy, ale aj iných alergických ochorení, sa v súčasnosti považuje nedostatočná vyzretosť imunitného systému dieťaťa. Odborníci varujú pred prílišnou čistotou domácností a snahou matiek držať svoje deti skoro až v sterilnom prostredí. Za takýchto podmienok je zamedzené detskému imunitnému systému dostať sa do kontaktu so zlými, ale aj neškodnými baktériami, ktoré obranný systém formujú a umožňujú mu dozrieť. Ten potom reaguje nedostatočne a neadekvátne," hovorí MUDr. Potanková.

V posledných rokoch majú ochorenia dýchacích ciest rastúcu tendenciu. Prečo je to tak?

Ochorenia dýchacích orgánov sú najčastejšou príčinou návštev pacientov v ordinácii detského lekára. U deti do 5 rokov veku tvoria 50% celkovej chorobnosti a u detí od 5 do 12 rokov veku 30%. Ide o nealergické a alergické ochorenia. Počet alergických ochorení sa neustále zvyšuje, čo súvisí hlavne s „urbanizáciou" prostredia, teda zväčšovaním podielu populácie žijúcej v mestách. Alergická rinitída a astma v detskom ako aj v dospelom veku sa za posledné desaťročia stáva častým ochorením a výskyt týchto ochorení je na vzostupe. Udáva sa, že na Slovensku má až 7% detí príznaky astmy a každé štvrté dieťa trpí alergiou. Celosvetovo podľa predpokladov Svetovej zdravotníckej organizácie má až 300 miliónov ľudí astmu.

Klimatické kúpele ako efektívne riešenie

Tatranské klimatické kúpele Lučivná sú bránou do Tatier a ponúkajú 30-hektárový raj pre deti. Sú určené malým pacientom od 3–18 rokov s respiračnými ochoreniami.

Deti po návrate z liečenia vykazujú zlepšenie zdravotného stavu alebo sa ich stav aspoň stabilizuje a tým sa choroba u chronických pacientov nezhoršuje, dochádza tiež k stimulácii imunitného systému, k znižovaniu frekvencie respiračných infekcií a redukcii následnej antibiotickej liečby. V prípade malých detí môže prevencia zabrániť rozvinutiu ochorení, na ktoré je dieťa predisponované, napríklad práve bronchiálnej astme.

V klimatických kúpeľoch Lučivná deti absolvujú nielen priaznivo pôsobiace procedúry, ale majú bohatý kultúrny a športový program. Dokonca navštevujú tunajšiu školu, aby počas pobytu nič nezameškali. Počas pobytu sa o malých návštevníkov starajú nielen animátori, ale aj odborný personál. Základom liečby je klimatoterapia a pobyt na čerstvom vzduchu. Najlepšie však je, že takmer celé liečenie hradí poisťovňa. Stačí si nechať potvrdiť návrh na kúpeľnú liečbu u lekára a poslať ho do príslušnej zdravotnej poisťovne. Dieťa môže za príplatok sprevádzať aj doprovod.

Viac na www.kupelelucivna.sk.

Dostatok vápnika odmalička:

Na staré kolená na nezaplatenie!

Keď budeš piť mlieko, budeš mať zdravé zuby a kosti! Aj vás takto strašili staré mamy a mamy? Vápnik obsiahnutý aj v mlieku je dôležitým prvkom nielen pre rast a vývoj kostí a zubov, ale jeho nedostatok sa môže prejaviť takmer 150-imi druhmi chorôb!

Je kľúčový pre deti i dospelých. Možno ste ani netušili, čo všetko môže nedostatok vápnika spôsobiť. Preto ak má vaša ratolesť alebo vy problém konzumovať mlieko, dbajte na to, aby ste ho prijímali v inej forme.

Ako zistíme, že nám chýba vápnik?

Absencia vápnika stojí napríklad za bolesťami chrbta, vysokým krvným tlakom, artritídou alebo obličkovými kameňmi. Nedostatok tohto dôležitého minerálu má na svedomí aj pokazené zuby, oslabenú imunitu či alergie, odvápňovanie a rednutie kostí, lámavosť nechtov, búšenie srdca, nespavosť, vysoký tlak, bielu pleť, reumatické zápaly kĺbov, svalové kŕče, nervozitu, depresie či vznik ekzémov. Rizikovou skupinou sú tehotné a dojčiace ženy, deti, ženy po prechode aj vegáni, ľudia trpiaci zažívacími ťažkosťami, starší ľudia, ľudia, ktorí konzumujú veľa mäsa a nedostatok zeleniny alebo ľudia so sedavým zamestnaním. Netreba zabúdať, že dôležitým faktorom vplývajúcim na zdravé kosti je aj pohybová aktivita v kombinácii so správnou životosprávou.

Dostatok kalcia odmalička

Vápnik zohráva dôležitú úlohu v procese delenia a špecializácii buniek, je potrebný na udržanie zdravých kostí a zubov, prispieva aj k normálnemu fungovaniu svalov, správnemu fungovaniu tráviacich enzýmov, správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie, normálnej zrážanlivosti krvi a správnej neurotransmisii (prenos nervových vzruchov).

Dostatok vápnika má vplyv dokonca aj na potenciu a plodnosť. Plní veľmi dôležitú úlohu pre optimálny vývoj dieťaťa už od plodu. Dôležitý je rovnako pre mládež, dospelých aj seniorov. Vaše telo si pamätá, ak sa o neho staráte a za dobrú starostlivosť sa vám aj odvďačí.

Množstvo vápnika v tele v starobe závisí aj od toho, koľko ho prijímame v mladosti.

Koľko vápnika potrebujeme?

Ročné dieťa by malo denne prijať 800 mg vápnika, školák 1000 mg, dospievajúci až 1200 mg, dospelé ženy 800-900 mg a muži 900-1000 mg. Potreba vápnika sa počas tehotenstva a dojčenia zvyšuje na 1300 a 1500 mg. Podľa štúdií neprijímajú Slováci dostatok vápnika.

Je viacero zdrojov, ktoré vám zabezpečia jeho dostatočný prísun.

Primárnym zdrojom vápnika je mlieko, mliečne výrobky a syry. Vápnik zo živočíšnych potravín je v organizme lepšie využiteľný ako z rastlinných potravinových zdrojov. Zdravá strava by však mala byť pestrá a vyvážená a rastlinné potraviny s vysokým obsahom vápnika v nej majú svoje opodstatnenie. Je to napríklad sója, mak, fazuľa i ostatné strukoviny, celozrnné obilninové výrobky, orechy a zelenina ako brokolica, pór, kel, kaleráb, špenát, šalát, zeleninové vňate a petržlen. Vápnik obsahujú aj minerálne vody.

Naopak kofeín, nadmerné solenie, fajčenie, sladené nápoje sýtené oxidom uhličitým, nadmerné množstvo tukov a cukrov vápnik odbúrava. Pri súčasnom tempe života však niekedy nemáte čas či možnosť dbať na jeho dostatočný prísun. Navyše, dnešné technológie úpravy stravy často oberajú potraviny o dôležité látky. Preto popri zdravej a vyváženej strave si to celé môžete uľahčiť výživovými doplnkami. Skúste absolútnu novinku od slovenskej spoločnosti Generica – Kalciový sirup, ktorý chutí – s príjemnou vanilkovou príchuťou a kvalitným zložením. Nemusí sa podávať výhradne nalačno, vstrebá sa aj z plného žalúdka. V odľahčenej PET fľaši ho ľahko pribalíte do kabelky či tašky. Je vhodný pre deti od narodenia, aj pre dospelých. Viac info na www.generica.sk.

ZIMA SA EŠTE NEKONČÍ

Teplé kabáty tak skoro ešte neodložíme, i keď kožuchy už asi áno. Prešívané bundy budú v móde aj na budúci rok. Praktické, dlhšie i kratšie, s kapucňou, či s veľkým golierom. Všetko využijeme do príchodu jari. Ale už sa tešíme, keď ich budeme môcť zbaliť a odložiť na budúcu zimu.

JAR V ÚPLETE

Veľmi módna záležitosť. Úplet by nemal chýbať v jarnom šatníku modernej ženy. Veľké roláky, opasky, šperky, to sú detaily, ktoré celému výzoru dajú ten pravý šmrnc.

Malé spoločenské

Je čas plesov, ale aj večierkov. Aj na tie sa treba patrične obliecť. Základom môžu byť aj džínsy, ale vrchná časť môže byť oveľa nápadnejšia. V móde je všetko, len treba zvoliť správne kombinácie a samozrejme doplnky.

MESTSKÉ SAFARI

PLETENÁ MÓDA

Viac detailov, viac trendov, viac možností – to dodáva ručne pletenej móde lesk a charakter. Ukazuje sa, že k slovu prichádzajú najrôznejšie témy.

V koloniálnom štýle je khaki novou módnou farbou. V kombinácií so zemitými tónmi sa hodia aj do mesta.

Šaty alebo tunika – vďaka spojeniu reliéfových kockovaných vzorov v šedom zemitom tóne, to sa dá veľmi pekne kombinovať.

Coco sa vracia: Kabátik má vďaka preťahovanému vzoru, našívaným vreckám a obháčkovaným okrajom typický vzhľad Chanel.

Modely archiv redakcie

MICHAELA ČOBEJOVÁ
sa vrátila na televíznu obrazovku

Po úlohe zdravotnej sestričky v markizáckom seriály Ordinácia v ružovej záhrade sme Michaelu Čobejovú na obrazovke dlhšie nevideli. Ale ona aj napriek tomu pracovala pred kamerami, ale na internete. Nakrúcala evitovky i komediály seriál V háji s Rišom Stankem a Ľubom Kostelným. Bavilo ju to, lebo tam bola úplná sloboda. Teraz je hviezdou nového seriálu na TV Joj Vdova.

Na pohľad je to jemné, krehké žieňa, ktoré potrebuje ochranu. No ako neraz, aj v tomto prípade je prvý dojem klamlivý. Herečka Michaela Čobejová nás totiž počas rozhovoru prekvapila odhalením, že je veľká bojovníčka. A zvlášť, keď nebezpečenstvo hrozí jej dvom dcéram, vtedy nech sa jej zlý človek radšej prace z cesty. Možno aj preto jej nová úloha v seriáli sadla ako uliata. Stvárňuje tam vdovu, ktorá preto, aby ochránila svoje deti, siahne aj k drastickejším riešeniam a nebojí sa dokonca vytiahnuť zbraň. Vďaka postave mafiánskej šéfky sa Michaela vracia na obrazovku po dvojročnej pauze. Aj tá bola v konečnom dôsledku zapríčinená tým, že je to bojovníčka, ktorá sa nebojí povedať svoj názor, aj keď sa to iným nepáči.

Dá sa povedať, že novú televíznu sezónu ste začali ako vdova. Znie to síce dosť strašne, no našťastie ide len o nový seriál s týmto názvom. Tešíte sa na to, keď sa znovu po odmlke objavíte na obrazovke, alebo to prežívate s napätím?
Skôr som zvedavá, či sa to bude páčiť. Scenár mi pripadá ako detektívka a baví ma to. Ja sa sama na seba nerada pozerám, pred rodinou sa dokonca hanbím, je to také nepríjemné predvádzať sa pred blízkymi.

Naozaj si nepozriete, ako vaša práca v konečnom dôsledku dopadla?
Nie, nemôžem sa na seba pozerať, tak ani neviem posúdiť, ako som to a to zahrala.

V tomto seriály zavraždili vášho manžela před očami malého syna. Možno sa z takej traumy vôbec spamätať?
Deti vidia všelijaké věci, vo vojnových krajinách je to až katastrófa. Taký zážitok sa pod človeka veľmi podpíše, najmä keď je to v detstve. Z toho vznikajú generačné pomsty, z ktorých sa nedá vyvliecť ani ich zstaviť. Ak vám niekto siahne na dieťa, chcete sa pomstiť. Viem to pochopiť.

Stvárňujete teda postavu, ktorá je niečo úplne iné, jako sme v našich končinách zvyknutí. Seriál s mafiánskou tematikou sa ešte nevysielal. Je to pre vás výzva, spolupracovať na niečom celkom novom?
Ja som len herečka, ktorá mala šťastie na peknú postavu, ktorá toho naozaj veľa prežije. Jojka mala tú odvahu prísť s touto témou, nie ja. Ja sa len pokúšam to nepokaziť. Mafia je všade, len nie je tak vidno, občas sa niečo dozvieme v správach, ale do siete nevidíme. Je to svet sám osebe a ťažko sa z neho dostať, hlavne, keď veľa viete. Nemyslím si, že sme iní, že u nás sa neunáša, nevraždí, neupláca. Sú obete aj vinníci a občas je človeku z toho naozaj zle. Absurdity, ako že sa má bývalý prezident Kováč ospravedlniť Lexovi, nevyšetrená vražda Remiáša, predaj emisií, predražené diaľnice a tunely, obete kauzy Devínbanky, biele kone... Dnes už nie sú zvlčilé 90. roky, dnes mafia funguje oveľa sofistikovanejšie. Tento seriál je aj o nás, mohol by fungovať aj tu.

Tamara, ktorú hráte, nemá na výber a keď chce ochrániť svojich najbližších, musí bojovať. Keď sa vy ocitnete v ťažkej situácii, ste tiež bojovníčka, ktorá vyhrnie rukávy a ide do pomyselného ringu, alebo sa radšej stiahnete?
Pokiaľ ide o deti, som samička schopná všetkého, aby som ochránila svoje mláďatá. Ale nie je to nič zvláštne, my ženy sme asi tak nastavené, chrániť rodinu máme vo svojej výbave. Rada by som o sebe povedala, že som

bojovník, ale pravda je taká, že som viac impulzívna ako odvážna.

A v rámci seriálu budete musieť aj strieľať a zabiť. No aj v bežnom živote si neraz povieme, že máme sto chutí toho a toho človeka zabiť. V akých situáciách sa to stáva vám?
Čím som staršia, tým sa viac krotím. Ja som násilník a bitkár, nemám pud sebazáchovy, už som sa ocitla v situácii, že mi išlo o život, tak sa snažím konfliktom vyhýbať, pretože sa hneď bijem.

Zvyknete vôbec podliehať stresu? A čo vás vie rozhodiť? Pretože mne pripadáte ako pokojný človek, ktorý je nad vecou, aj vo vypätých situáciách. Alebo sa mýlim?
Nie, nie som človek, ktorý sa stresuje. Ja som v pohode, kým sa nevytočím.

Pri nakrúcaní Vdovy ste sa zaiste ocitli v celkom novom prostredí, v nových situáciách, ako sme vás mohli vidieť doposiaľ. Čo vám dalo najviac zabrať?
Úprimne? Naučiť sa text.

Vďaka televíznej pauze ste mali tých povinností menej, tak ste teda boli mamou takmer na plný úväzok?
Okrem produkcie som skúšala v divadle a hrala. Robievam v Prahe reklamy, a tak som sa prebavila.

Vaša mladšia dcéra Tánička už bude mať 5 rokov a od čias, kedy ako bábätko s vami hrávala v Ordinácii v ružovej záhrade, sa poriadne zmenila. Už je jasné, či sa podala na vás a prejavujú sa u nej herecké gény? Aká je?
Tánička? Tá je hlavne veľmi spoločenská. Je to extrovert, ale gény ešte neviem identifikovať... Chodí do škôlky, je veľmi energická, empatická a vrúcna. Má určite aj nejaké zlé vlastnosti, ale pre nás je samozrejme dokonalá.

S hereckou kariérou nateraz skončila?
Áno, zatiaľ to stačilo, aspoň načas si dá od herectva oddych.

A ak by sa v budúcnosti rozhodla ísť vo vašich šľapajach, akú zásadnú radu by ste jej dali?
Neviem, nerada dávam rady. Nejako sa to neosvedčilo. Aj dieťa má právo žiť svoj život a vyskúšať si ho poriadne na vlastnej koži. Myslím, že viac zaberá príklad a schopnosť rodiča dieťa vypočuť, ako ho poučovať. Keď bude chcieť byť herečka, budem jej pomáhať a budem pri nej stáť.

Vašu staršiu dcéru Ivanku herecké povolanie nezlákalo. Ako sa jej darí?
Ivka je momentálne na študijnom pobyte v Gente v Belgicku. Je štvrtáčka na architektúre na Slovenskej technickej univerzite a zdá sa, že ju to baví. Ja som spokojná, keď je ona spokojná.

Medzi vašimi dcérkami je väčší vekový rozdiel, ako spolu vychádzajú?
Ľúbia sa. Je to bezpodmienečná láska.

Kedy pociťujete najväčšiu materinskú hrdosť?
Neviem, či hrdosť, ale lásku asi. Stále. Kým ma nevytočí, hlavne Ivka, niekedy sa musím naozaj veľmi ovládať, ale to poznajú všetci rodičia, ktorí žijú pod jednou strechou s dospelými deťmi.

Asi mávate aj pocity, že ste tá najhoršia matka na svete. V akých situáciách sa to stáva?
Na rodičovstvo neexistuje manuál. Možno som urobila veľa chýb, Ivku som mala veľmi mladá, ale už som si odpustila. Dieťa nie vždy spĺňa predstavy a s tým sa skôr či neskôr stretnú úplne všetci rodičia a musia to prijať.

A ako sa z tých pocitov dostávate?
Ja sa z toho dostanem, ale keď sa pozerám na svoje deti a viem, čo ich ešte v živote čaká, som k nim hneď láskavejšia. Snažím sa, aby mali v poriadku hodnoty a zázemie dôvery. Ale ani to niekedy nepomáha.

Musím povedať, a nie je to len prázdny kompliment, že s pribúdajúcim vekom mladnete. Je to hlavne tým, že máte malé dieťa, ste stále mladá duchom alebo na tom usilovne pracujete aj s pomocou kozmetiky, lekárov...
Ďakujem, asi je to jedno s druhým. Veľa športujem, spím, mám malé dieťa, to isto robí svoje, ale aj sa o seba pravidelne starám. Je o mne známe, že navštevujem istú estetickú kliniku, ku ktorej mám dôveru.

Začiatok roka je odjakživa spojený s predsavzatiami a želaniami. Dali ste si nejaké? A čo si želáte najviac zo všetkého?
Nemám predsavzatia, ale chcela by som, aby sme si vytvorili krajší a bezpečnejší svet pre naše deti. Aby bola táto krajina príjemným miestom na život, myslím, že máme šancu zmeniť veci k lepšiemu. Ja sama sa o to budem usilovať, to som si do nového roku už sľúbila...

NIEKEDY VÁM ŽIVOT NEDÁVA MOŽNOSŤ VOĽBY

Sú veci, ktoré jednoducho musíte urobiť, aby ste zachránili seba i najbližších. Ani Tamara Vicenová (Michaela Čobejová) nemá na výber. Po rokoch snahy vymaniť sa z osudu mafiánskej dcéry, musí čeliť nechcenej pochybnej budúcnosti. Po smrti svojho manžela (Marián Miezga) sa ocitá v neľahkej situácii. Musí doručiť drogovú zásielku Schillerovi – vplyvnému mužovi z podsvetia (Juraj Rašla). Pretože každý dlh musí byť splatený. I ten, ktorý Tamara zdedila.

Vdova je výnimočný seriál z mafiánskeho prostredia odrážajúci nielen praktiky podsvetia, ale aj hodnoty rodiny a matky, ktorá urobí všetko pre to, aby ochránila svoje deti. Michaela Čobejová sa po dvoch rokoch vracia na televízne obrazovky ako hlavná postava Tamara Vicenová, ktorá dáva možnosť vyniknúť jej hereckému potenciálu. TV JOJ prináša od januára 2014 dramatický seriál s kriminálnou zápletkou, na aký si doteraz netrúfla žiadna televízia. Nielenže poukazuje na realitu bežného života mafiánskej rodiny, ale zachováva hodnoty, ktoré sú v dnešnej dobe najdôležitejšie. Tamara nerieši len to, ako zarobiť peniaze, no najmä otázku, ako prežije ďalší deň. Pri riešení zásadných existenčných otázok nie je priestor na smútok za milovaným manželom. Hlavná hrdinka v tom nie je sama. Pomáha jej sestra (Rebeka Poláková) i polícia spolu s vyšetrovateľom Ostrovským (Milo Král).

Popri hlavnej postave sa rozvinú príbehy ďalších postáv – mafiánskeho bossa Schillera, ruskej mafiánky Jeleny (Elena Podzámska), či rodinné spolužitie otca (Vladimír Černý) a jeho krásnej mladej milenky (Barbora Žilecká). V seriáli sa objavia aj ďalší mladí nadaní herci – Rebeka Poláková, Milan Ondrík a ďalší.

Valentínske tipy od Hubertu

14. február je sviatkom všetkých zaľúbených. Tento deň sa okrem romantiky nezaobíde ani bez lahodného sektu.

Sekt má vďaka bublinkám afrodiziakálne účinky a počas valentínskeho večera navodí tú správnu atmosféru. Prinášame vám neodolateľné tipy na sekty, ktoré zaručene spríjemnia váš Valentín.

Hubert de Luxe rosé

Hubert de Luxe rosé má lahodnú chuť lesného ovocia a jedinečnú arómu, ktoré vás prenesú naspäť do slnečného leta.

Za svoju elegantnú ružovú farbu vďačí odrode Tramín červený. Tramín červený je jedna z mála aromatických odrôd, ktoré dokážu dať vínu aj trochu prirodzeného farbiva. Vďaka tomu umožňuje výrobu pravého aromatického ružového sektu. Hubert de Luxe rosé sa výborne hodí k jemným zákuskom s ovocím, ako sú ovocný košík s pudingom a lesným ovocím, ovocné rezy, cheesecake alebo hriešne dobrá vanilková zmrzlina s horúcimi malinami, ktorá je priam ideálna k valentinskému večeru.

Slovenské Chocotolky

Sladkosti milujú všetky deti na svete. Ak ich nejedia vo veľkých množstvách a nepapkajú ich namiesto raňajok či obeda, majú zdravú a pestrú stravu, je úplne v poriadku, keď si občas zamaškrtia na niečom sladkom.

Teraz môžete vy aj vaše ratolesti ochutnať novinku – slovenské čokoládové bonbóny Chocotolky. Ak si ich necháte rozplynúť na jazyku, prenesiete sa do krajiny čokoládovej fantázie, kde snívať je povolené každému. Vychutnajte si lahodnú chuť čokolády, v ktorej sa ukrýva mliečny krém s chrumkavými lieskovými orieškami. Táto jedinečná maškrta je vyrobená na Slovensku, z poctivých domácich surovín (cukor, plnotučné mlieko, odtučnené mlieko). Čokoládové bonbóny sú vyrobené bez konzervačných látok a pridaných farbív. Užitočným benefitom Chocotoliek tiež je, že tuk použitý na ich výrobu neobsahuje transmastné kyseliny, ktoré zvyšujú hladinu „zlého“ LDL cholesterolu v krvi. Jemnú čokoládovú chuť plnú mlieka a lieskových orieškov si zamilujete na prvé sústo. Viac na www.tol.sk.

Zdravé dýchanie

V prípade častého výskytu respiračných ochorení alebo alergií v rodine sa odporúča pravidelná inhalácia. V takom prípade iste oceníte služby domáceho inhalátora.

Vo vašej domácej lekárničke by nemal chýbať, ak máte v rodine deti, astmatika, alebo staršie osoby, náchylné na ochorenia dýchacieho systému. Zdravotnícka pomôcka značky Omron vám pomôže pri kašli, prechladnutí, sťaženom dýchaní či iných respiračných problémoch. Kompresorový inhalátor OMRON CompAIR C801 KD je ľahký a kompaktný. Jeho obsluha je jednoduchá, proces inhalácie príjemný a bezpečný. Vyznačuje sa tichou prevádzkou a nenáročnou údržbou. Ako inhalačný roztok môžete použiť liečivú minerálnu vodu. K žltému inhalátoru sú pribalené hračky, ktoré deťom spríjemnia inhalačnú liečbu. Veselý macko a zajko akoby inhalovali spolu s ním. Verte, že už dvojročné dieťa dokáže bez problémov inhalovať 10 až 15 minút, čo je akurát primeraný čas na inhaláciu. Výhodou tejto liečby je silný lokálny účinok bez vedľajšieho zaťaženia organizmu. Ak s inhalovaním začnete ihneď po nástupe prvých príznakov, môžete sa dokonca užívaniu liekov či antibiotík úplne vyhnúť. O vhodnosti inhalácie sa poraďte so svojím lekárom a pediatrom. www.inhalatory.sk

Varte s nami!

Podeľte sa o svoje kulinárske momenty v novom internetovom projekte „Varíme s Vami“ s MAGGI a foodblogerkov Elly a pustite ich do svojej kuchyne

Stačí sa len podeliť o Vami overené a chutné recepty a triky, ktoré Vám pomáhajú v kuchyni a Elly príde až k Vám do kuchyne. Vďaka formuláru na facebooku MAGGI CZ/SK zašlete svoj súťažný príspevok v podobe receptu, tipu alebo rady, pripojíte fotografiu a odošlete. Tie najzaujímavejšie príspevky čaká odmena v podobe spoločného varenia s Elly, kávovar Nescafé Dolce Gusto a balíček výrobkov MAGGI. Podeľte sa o svoje tajomstvá, porozprávajte sa s Elly a vychutnajte si natáčanie. Video z návštevy u Vás bude umiestnené na webe. Otvorte svoje kuchynské kráľovstvo pre ďalšie domácnosti a pochváľte sa svojim priateľom, rodine a známym Vašimi šikovnými ručičkami.

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

Banánové potešenie

Neviete, čo pribaliť deťom na desiatu? Niečo, čo im dodá energiu na celý deň v škole?

Siahnite po chutnej alternatíve banánu po banánovej tyčinke od Emca. Lahodná kombinácia banánu a čokolády zachutí nejednému maškrtnému jazýčku. Jednoduchá, ale lahodná dvojica chutí poteší nielen malých, ale aj veľkých. Navyše zaručí, že dieťa prijme v ovsenej tyčinke až 23,5 % ovsených vločiek. Nezabúdajte ani na obsah 1,8 % sušených banánov a 6 % banánových kociek. Po tyčinke sa len tak zapráši.

Pošteklí vašu fantáziu

Tak bohatá a ľahká môže byť len chuť krému Alpro Cuisine na varenie.

Užívajte si lahodné a nespočetné možnosti pri príprave skvelých jedál, nechajte plynúť svoju fantáziu a dožičte si kvalitu zo sójových bôbov zo šetrného zberu. Alpro Cuisine ako náhrada smotany obsahuje o 45 % menej tuku v porovnaní s inými smotanovými prípravkami na varenie. Vyčarujte božské polievky, husté omáčky alebo si ju pridajte k cereáliám, dezertom, či do kokteilov.

Centrum bezpečnej jazdy – zvládajte kritické situácie za volantom

Opatrnosti za volantom nie je nikdy dosť. Každé ročné obdobie skúša našu trpezlivosť a prináša so sebou veľa nástrah, a to bez ohľadu na to, či ste skúsený šofér alebo len začiatočník.

Chcete si preveriť a zdokonaliť svoje jazdné zručnosti? Zamierte do Centra bezpečnej jazdy. Profesionálni inštruktori vám pomôžu zvládnuť kritické situácie ako šmyk, krízové brzdenie a iné neočakávané manévre. Nechajte si poradiť od najlepších.

Centrum bezpečnej jazdy pri Orechovej Potôni je na Slovensku jediné profesionálne školiace stredisko. Inštruktori z kurzov bezpečnej jazdy vám prezradia mnoho užitočných rád a trikov. V bezpečí areálu Centra bezpečnej jazdy sa naučíte predchádzať a riešiť krízové situácie na šmykľavých cestách, ako správne reagovať v nedotáčavom či pretáčovom šmyku, ako spraviť vyhýbavý manéver, či predvídať nebezpečnú situáciu na ceste. Kurz preverí vaše vodičské schopnosti, no hlavne vďaka nemu získate pocit istoty za volantom a vyhráte boj s nepriaznivým počasím. Navyše pritom zažijete riadnu dávku zábavy.

Nezáleží na tom, či ste vodičský preukaz práve získali alebo ste skúsený pirát ciest. Kurzy majú niekoľko úrovní náročností. Kým pri základnom získate istotu pri riadení vozidla a zistíte, ako správne reagovať v štyroch základných krízových situáciách, pri úrovni Profi sa naučíte lepšie predchádzať krízovým situáciám, zvládať aquaplaning, jazdiť na rozdielnych povrchoch a iné náročnejšie manévre. Najvyššia úroveň Race cvičí tieto schopnosti aj pri vyšších rýchlostiach.

Viac informácií nájdete www.drivingacademy.sk

DETI A IMUNITA

V priebehu života nás chráni proti všetkým škodlivinám vonkajšieho prostredia aj proti škodlivinám, ktoré vznikajú vo vnútri organizmu. Vďaka nej je náš organizmus schopný odolávať rôznym ochoreniam a vytvárať základnú obrannú líniu. Dokonale prepojený systém, ochranca, bez ktorého by žiaden človek nemohol prežiť a udržiavať si činnosť organizmu v harmónii – imunita.

Už od narodenia nás chráni proti útokom choroboplodných mikroorganizmov prirodzená imunita, ktorá je daná geneticky. V priebehu života sa k nej pridružuje získaná imunita, ktorá sa formuje na základe kontaktu s vírusmi a baktériami. V období počas zimných chladných dní je organizmus najmä malých detí vystavený množstvu škodlivín a väčšej záťaži ako cez príjemné teplé dni. Oslabené telo dáva zelenú bacilom a tie spôsobujú sezónne choroby, prechladnutia, chrípky, alergie alebo chronicky sa opakujúce zdravotné problémy. Vďaka sychravému a chladnému počasiu, počas vykurovacej sezóny a každodennou cestou detí do kolektívu chorobnosť prudko stúpa. Pokiaľ dieťa ochorie len raz za čas, je to normálne. Ak sa mu však choroba vracia, jeho imunitný systém je príliš oslabený. Ako ho možno pred bacilmi ochrániť a zvýšiť obranyschopnosť organizmu?

Jedným z účinných pomocníkov môže byť napríklad enzýmový liek Wobenzym. Tento voľno predajný liek cielene posilní oslabenú imunitu. Ak ste sa vy alebo vaše dieťa neubránili chorobe, enzýmy v lieku prispejú k rýchlejšiemu ústupu choroby, optimalizujú priebeh zápalu a zabránia, aby sa z akútneho zápalu stal zápal chronický. A predovšetkým – klinické štúdie preukázali, že dlhotrvajúce užívanie Wobenzymu natoľko posilní detskú imunitu, že u detí trpiacich opakovanými zápalmi dýchacích ciest dochádza k výraznému poklesu počtu opakovaných ochorení a u mnohých sa ochorenie neopakuje vôbec. Tento liek obsahuje rastlinné enzýmy (bromelain z ananásu, papain z papáje) a živočíšne enzýmy trypsín a chymotrypsín, doplnené o výťažok rutínu z pagodového stromu. Toto vyvážené zloženie a špeciálna úprava tabliet zaisťuje jeho liečivé účinky a má pozitívny vplyv na celkové zdravie organizmu.

Posilnite si organizmus a preventívne zasiahnite proti nepríjemnostiam, ktoré prináša oslabená imunita. Enzýmový liek Wobenzym je vhodný nielen pre rodičov, ale aj pre tých najmenších, ktorí prichádzajú v škole alebo v škôlke do detského kolektívu. Detský organizmus je predsa najnáchylnejší na vonkajšie vplyvy. Porazte bacily a dajte im červenú s Wobenzymom.

Pečieme s Dr.Oetker

Srdiečka pre zamilovaných

Na cesto: 240 ml vody, 60 g masla, štipka soli, 1 PL cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 160 g hladkej múky, 4 vajcia
Na náplň: 100 g zmesi lesných plodov (mrazenej), 60 g práškového cukru, 250 g polotučného tvarohu, 250 g bieleho jogurtu, 250 ml smotany na šľahanie, 2 balíčky Smeta-fixu Dr.Oetker

Príprava:

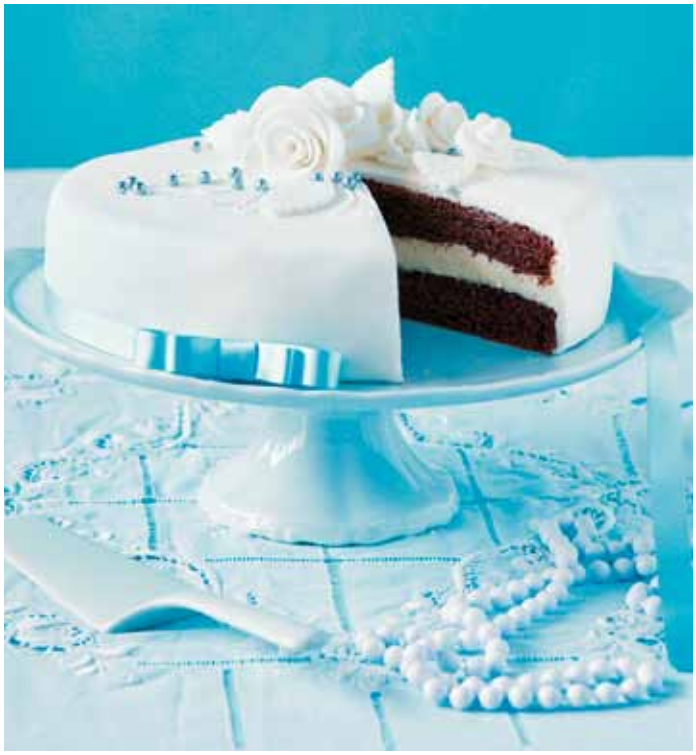
1. Na prípravu cesta prevaríme v hrnci vodu, maslo, soľ, cukor a vanilínový cukor. Odstavíme zo sporáka, pridáme múku a vymiešame do hladkého cesta, ktoré sa nelepí na okraj hrnca. Vložíme do misy a do vychladnutého cesta zapracujeme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vajcia.
2. Cesto naplníme do cukrárskeho vrecka s rezanou trubičkou a na plechu vyloženom papierom na pečenie tvoríme srdiečka (Ø asi 8 cm). Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
3. Srdiečka necháme vychladnúť a pozdĺžne rozkrojíme.
4. Na prípravu náplne prepasírujeme cez sitko rozmrazené lesné plody, pridáme práškový cukor, tvaroh, jogurt a premiešame. Smotanu na šľahanie ušľahaháme so Smeta-fixom elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dotuha a vmiešame do ovocnej zmesi. Náplňou naplníme cukrárske vrecko s hladkou trubičkou. Srdiečka naplníme a uložíme na 40 minút do chladničky.
5. Pred podávaním jemne posypeme práškovým cukrom.

Kakaovo-perníkové muffiny s fondánom

Na cesto: 50 g kakaa, 240 ml horúcej vody, 115 g zmäknutého masla, 150 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 2 vajcia, 175 g hladkej múky
Na ozdobenie: 1 balenie Fondánu Dr.Oetker, Perličky strieborné Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu cesta dôkladne rozmiešame kakao v horúcej vode a necháme pri izbovej teplote vychladnúť. V mise vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni zmäknuté maslo s cukrom a vanilínovým cukrom. Postupne pridávame po jednom vajcia a vyšľaháme dohladka. Prisypeme múku s kypriacim práškom do perníka a na záver pridáme už pripravenú kakaovú zmes. Cesto vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni dohladka.
2. Do formy na muffiny vložíme papierové košíčky a naplníme ich asi do 2/3 cestom. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
3. Po upečení vyberieme košíčky z formy na muffiny a necháme vychladnúť.
4. Na ozdobenie pocukrujeme dosku práškovým cukrom a fondán rozvaľkáme na obdĺžnik s dĺžkou rolády a hrúbkou asi 2–3 mm. Pomocou formičiek (napr. kvetinky, hviezdičky, srdiečka) povykrajujeme ľubovoľné tvary a umiestnime ich na muffiny. Fondán k cestu prilepíme tubičkou.
5. Z fondánu vytvoríme ružičky.



Poťahované fondánové kolieska s karamelovým krémom

Na cesto: 1 vajce, 110 g zmäknutého masla alebo rastlinného tuku, 90 g práškového cukru, 200 g hladkej múky, 80 g mletých vlašských orechov, 1 PL kakaa, 1 KL Jedlej sódy Dr.Oetker
Na náplň: 1 balíček Pudingu Originál s karamelovou príchuťou Dr.Oetker, 250 ml mlieka, 150 g zmäknutého masla, 150 g práškového cukru
Na ozdobenie: 2 balíčky Fondánu Dr.Oetker, Tubičky na zdobenie 4 farby Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu cesta zmiešame v mise vajce, maslo alebo margarín, práškový cukor, múku, orechy, kakao a jedlú sódu. Všetko ručne spracujeme dohladka. Cesto zabalíme do mikroténového vrecka a necháme v chladničke asi 20 minút odpočívať.
2. Cesto rozvaľkáme na plát hrubý asi 3 mm a okrúhlou formičkou s priemerom 3 cm vykrajujeme kolieska. Kladieme na plech vyložený papierom na pečenie, vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
3. Na prípravu náplne uvaríme puding s mliekom podľa návodu a necháme úplne vychladnúť. Vyšľaháme maslo s cukrom elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni dohladka. Do masla postupne zašľaháme vychladnutý puding.
4. Po upečení necháme pečivo vychladnúť, kolieska zlepujeme karamelovou náplňou k sebe, pričom vrchné koliesko ešte potrieme veľmi tenkou vrstvou náplne na prichytenie fondánu.
5. Na ozdobenie rozvaľkáme fondán na pracovnej doske zľahka posypanej práškovým cukrom na plát s hrúbkou asi 2–3 mm. Z fondánu vykrajujeme kolieska formičkou s priemerom 5 cm a ihneď ním potiahneme zlepené kolieska. Konce fondánu podložíme naspodok pečiva a zľahka pritlačíme.
6. Zo zvyšného fondánu povykrajujeme malé srdiečka, ktoré z jednej strany jemne navlhčíme vodou a prilepíme na fondánom obalené koliesko.
7. Kolieska môžeme ozdobiť aj bielou tubičkou.

Svadobná čokoládová torta

Na cesto: 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, 3 vajcia, 200 g zmäknutého masla200 g cukru, 120 ml vody, 75 ml vlažného cmaru, 30 g kakaa, 1 balíček Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 190 g hladkej múky
Na náplň: 1 balíček Zlatého klasu Dr.Oetker, 250 ml vody, 250 g zmäknutého masla, 200 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 3 PL rumu
Na ozdobenie: 2 balíčky Fondánu Dr.Oetker, Tubičky na zdobenie 4 farby Dr.Oetker,

Príprava:

1. Na prípravu cesta rozpustíme polevu podľa návodu na obale. Pridáme vodu, kakao a dôkladne rozmiešame. Necháme vychladnúť. Vo väčšej mise vyšľaháme zmäknuté maslo s cukrom elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni dohladka. Postupne pridávame vajcia, cmar a čokoládovú zmes. Všetko ušľaháme a na záver pridáme múku zmiešanú s kypriacim práškom. Vyšľaháme dohladka.
2. Na prípravu náplne uvaríme zlatý klas v 250 ml vody. Puding necháme za občasného premiešania vychladnúť. Vo väčšej mise ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni maslo, cukor a vanilkový cukor. Šľahač znížime na najnižší stupeň a po lyžiciach pridávame puding. Na záver zašľaháme do náplne rum.
3. Cestom naplníme tortovú formu, vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
4. Z upečeného korpusu opatrne odstránime tortovú formu a necháme ho vychladnúť. Korpus pozdĺžne jedenkrát rozrežeme a potrieme asi 1/3 náplne. Zvyšnou náplňou potrieme okraje a povrch torty.
5. Na ozdobenie zľahka poprášime dosku práškovým cukrom a fondán vyvaľkáme na plát hrubý asi 3 mm. Vyvaľkaný fondán opatrne prenesieme rukou alebo pomocou valčeka na tortu. Fondán na torte uhladíme smerom od stredu nadol. Zvyšný fondán odkrojíme.
6. Zo zvyšného fondánu vymodelujeme ružičky.

Predjedlo kráľov

Paštéta nie je len rýchle riešenie problému čo na chleba. Je to delikatesa! Skutočná lahôdka akou nepohrdli ani tí najväčší gurmáni na kráľovských dvoroch. Veď sa jej aj niečo najedli, hlavy pomazané...

Na studeno alebo teplá, varená či pečená, paštéta nesmela chýbať na žiadnom stole európskej šľachty. Na vrchole delikates trónia paté a teriny z husacích a kačacích pečienok. Tie najjemnejšie sa pripravovali z tučných pečienok špeciálne kŕmenej hydiny už v 18. storočí a autorstvo tohto nápadu sa pripisuje štrasburskému šéfkuchárovi Jeanovi Pierrovi Klausovi. „Jednoznačne najobľúbenejší je tento pokrm vo Francúzsku, ale pôvod slova paštéta je odvodený od talianskeho pasta, čo znamená cesto," zasvätil nás do histórie pokrmu Ignác Bertovič zo spoločnosti Berto. Pán mäsiar, v rodine ktorého sa remeslo a recepty na vynikajúce mäsové špeciality dedia z otca na syna už niekoľko generácií. „V našich končinách sa paštéta robila najmä na zabíjačkách, v krajinách s prístupom k moru sú zase bežné rybacie paštéty. Ale všade je základom kvalitná pečienka. Potom sa dá experimentovať s bylinkami či koreninami, k pečeni dobre pasuje aj víno alebo brandy. No v našom rodinnom recepte na bravčovú paštétu si vystačíme so soľou a s trochou korenia."

Slovenská klasika

BRAVČOVÁ PEČEŇOVKA

podľa Berta

Čo potrebujeme: 0,5kg bravčovej pečene, 0,5kg chudej bravčovej lopatky, 1kg slaniny, 2bravčové nožičky, 1kg cibule, 1dl bravčovej masti, soľ, štipku čierneho korenia

Ako postupovať:
Nožičky dáme variť a na miernom ohni ich necháme vyvárať, kým sa mäso neoddeľuje od kosti. Slaninu nakrájame na kocky, polhodinu povaríme vo vode, vyberieme pomocou sitka a necháme vychladnúť. V panvici roztopíme masť, do sklovita na nej opražíme nahrubo nakrájanú cibuľu, pridáme bravčové mäso nakrájané na väčšie kocky a bez podlievania dusíme asi jeden a pol hodiny. Pridáme na väčšie kocky nakrájanú pečeň a podusíme ešte 10 minút. Koniec varenia, ideme mlieť: najskôr mäso z nožičiek, potom pečienky s lopatkou a cibuľou, slaninu a nakoniec kožu z jednej nožičky. Pridáme masť, deciliter vývaru z nožičiek, premiešame s korením (na špičku noža) a so soľou (menej je viac). Zmes zohrejeme nad parou a dobre rozmixujeme. Paštétu naplníme do malých zavaraninových fliaš a ešte hodinu sterilizujeme pod bodom varu. Potom vydrží oveľa dlhšie.

Jednoducho a rýchlo

PATÉ Z KURACÍCH PEČIENOK

podľa Berta

Čo potrebujeme: 0,5kg kuracích pečienok, 150g masti, 4 vajíčka, 2 ČL horčice, 2 dl šľahačkovej smotany, soľ, čierne a biele korenie, vetvičku tymianu

Ako postupovať:
Umyté pečienky posolíme, dochutíme korením a spolu s horčicou a smotanou rozmixujeme. Zmes nalejeme do formy a pri teplote 150 stupňov pomaly pečieme v rúre asi 45 minút. Hotové paté necháme vychladnúť vo forme a krájame, až keď je studené. Odporúčame podávať k toastu alebo červenému vínu.

FRANCÚZSKA DELIKATESA

Husacia terina podľa Berta

Čo potrebujeme: 1 kg pečene z vykŕmenej husi aj s masťou, 2 hrste sušených sliviek alebo fíg, 1 dl sladkého vína (portské alebo neskorý zber), soľ, čierne korenie, biele korenie, muškátový oriešok

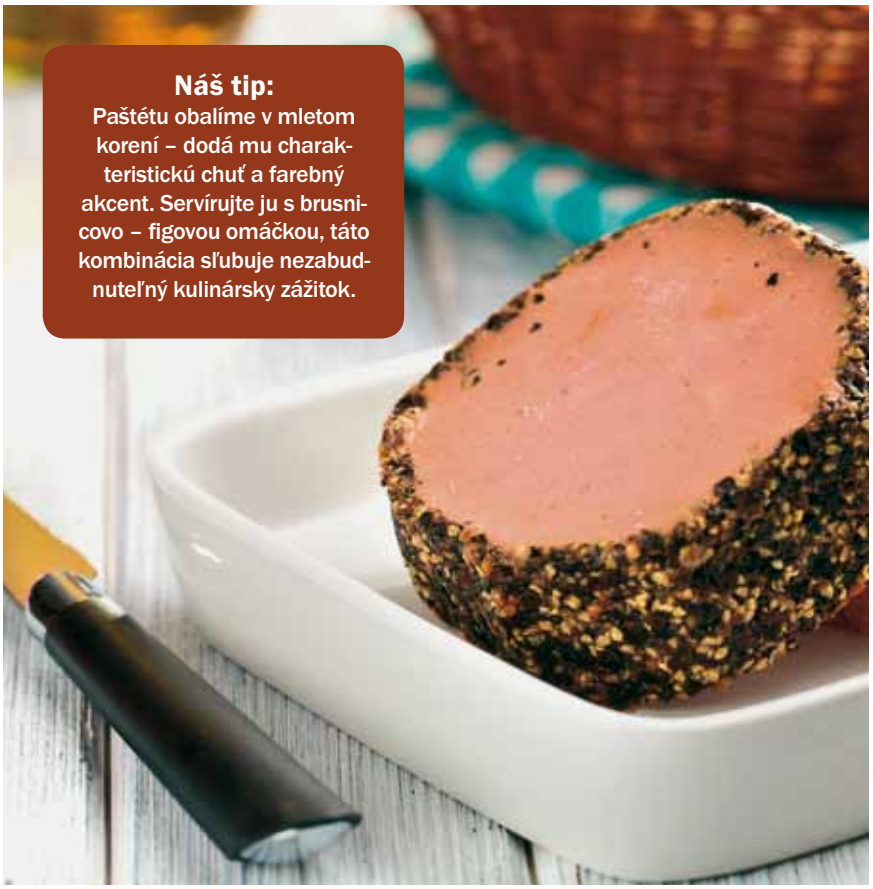
Ako postupovať:
Z pečienky rukami povytŕhame šľachovité časti. Pečeň sa síce potrhá, ale to neprekáža. Posypeme ju koreninami a soľou (menej je viac), zalejeme vínom a poriadne premiešame. Zmes necháme v chlade marinovať štyri hodiny, potom ju vyberieme a pred plnením do foriem necháme postáť, aby sa zohriala na izbovú teplotu. Do ohňovzdornej nádoby (teriny) dáme vrstvu pečienky, vrstvu v teplej vode zmäknutých fíg alebo sliviek a navrch opäť vrstvu pečienok. Dobre utlačíme, formu prikryjeme a vložíme do hlbšieho plechu na pečenie. Na plech nalejeme vriacu vodu a všetko dáme na 50 minút do rúry predhriatej na 120 stupňov. Do rúry môžeme vložiť aj kastrólik s mierne osolenou masťou z pečienky, aby sa vytopila. Po uplynutí stanoveného času necháme formičky vychladnúť najskôr pri izbovej teplote a potom v chladničke. Navrch dobre vychladenej paštéty nalejeme vrstvu husacej masti a necháme ju definitívne uležať. Pokojne aj dva dni, terina sa nepokazí, naopak, získa na chuti. Len je ťažké odolať a neochutnať ju skôr, vonia totiž šialene lákavo.

Pochúťka z diviny

SRNČIA PAŠTÉTA OBALENÁ V MLETOM KORENÍ

Čo potrebujeme: 300g srnčieho pleca, 2 ks bobkového listu, mleté klinčeky, mleté nové korenie, brandy (podľa chuti), 0,5 dl sladkej smotany, 2 žĺtka, 1 dl vývaru, 150 g slaniny, 50 g masla

Ako postupovať:
Mäso nakrájame, osolíme a okoreníme, sprudka opečieme na masle a chvíľu podusíme. Mäso pomelieme, pridáme pomletú slaninu a zmes ešte rozmixujeme. Pridáme koreniny a dosolíme, pridáme žĺtky, smotanu, brandy, vývar a ešte raz rozmixujeme dohladka. Túto hmotu naplníme do formy vystlanej strečovou fóliou a varíme vo vode, ktorá nesmie vrieť – do 80 °C podľa veľkosti formy asi hodinu. Po uvarení necháme vychladnúť aspoň 12 hodín, po vychladení paštétu nakrájame a obalíme.



Náš tip:
Paštétu obalíme v mletom korení – dodá mu charakteristickú chuť a farebný akcent. Servírujte ju s brusnicovo – figovou omáčkou, táto kombinácia sľubuje nezabudnuteľný kulinársky zážitok.

Dom plný kvetov
Kam s ktorým?

Vyskytujú sa kvety vo vašom byte zhruba len dvakrát do roka, pri príležitosti narodenín a sviatku? Ani neviete, o čo prichádzate.

Kvety v byte či dome plnia hneď niekoľko funkcií naraz. Krásne ho prevoňajú, zútulnia, vnesú do interiéru i trochu prírody – života. Kvety sú štýlotvorným prvkom a rovnako ako iné dekoratívne predmety pomôžu dotvoriť atmosféru vášho bytu, tak aby ste sa v ňom cítili príjemne. A v neposlednom rade – pri tvorbe kvetinovej výzdoby môžete rozvíjať svoju kreativitu a umelecké cítenie.

Čo do obývačky?

Do obývačky môžeme umiestniť i dosť voňavé kvety, ktoré sú nevhodné do izieb, kde spíme, alebo varíme. Hodia sa väčšie aranžmány, ktoré v obývačke, obvykle najväčšej izbe v byte, patrične vyniknú. Môžeme voliť kvety výrazných farieb a rozmanitých tvarov, takže nás bude baviť aranžmán pravidelne pozorovať a stále v ňom objavovať niečo nové.

Milé privítanie

Halou sa vstupuje do domu či bytu a na základe jej vzhľadu si každý urobí o vašom byte prvý dojem. Preto tento priestor nesmieme zanedbávať. Pri výbere alebo tvorbe aranžmánu určeného do haly musíme brať do úvahy, kde bude umiestnený. Veľmi často je to priamo na podlahe, a preto musí byť aranžmán dostatočne veľký a predovšetkým vysoký, jednak aby v priestore nezanikal a jednak aby na neho prvá návšteva nešliapla, alebo o neho dokonca nezakopla. Zábradlie schodiska môžeme ozdobiť kvetinovými reťazami – tie upútajú pozornosť na prvý pohľad a vyzerajú veľmi slávnostne.

Fantázii sa medze nekladú

Skvelou správou je, že rovnako ako v móde a umení sa ani pri tvorbe kvetinových aranžmánov nemusíte riadiť žiadnymi pravidlami. Hlavnú rolu hrá váš vkus a fantázia. Niekto volí kvety, ktoré farbou a tvarmi ladia v rámci aranžmánu i so zariadením interiéru. Niekto si naopak doprostred izby postaví farebnú explóziu, ktorá ho nabije energiou. Romantik bude najskôr voliť pastelové farby a klasické kvety, extrovert naopak krikľavé farby a exotické kvety. Nech už je váš vkus akýkoľvek, prinášame vám na inšpiráciu pár tipov.

Kvet v jedálni nesmie obmedzovať

Pre aranžmány určené do jedálne sú kľúčovým kritériom ich rozmery. Ak sa kvôli nim nevojdú na stôl ani taniere s jedlom, žiadny zo stolovníkov to rozhodne neocení. To isté platí i o výške aranžmánu. Na stôl rozhodne treba voliť nižší aranžmán, cez ktorý všetci ľudia okolo stola pohodlne Svojich hostí príjemne prekvapíte, ak na prestretom stole dozdobíte taniere alebo príbory jednotlivými kvetmi. K modernému riadu sa hodí napríklad antúrium a exotické kvety, ku klasickému či romantickému štýlu naopak gerbery, chryzantémy alebo hortenzie. Nevhodné sú sem výrazne voňajúce kvety.

SPÁLŇA VO FARBÁCH

Všeobecne psychológia farieb odporúča do spálne studené farby – predovšetkým modrú a zelenú, ktoré sa pokladajú za pasívne a upokojujúce. Farba vašej spálne by mala byť pre vás príjemná a nemala by vás dráždiť, aby pomáhať vám navodzovať spánok.

Farby majú pre ľudí význam a na každého vplývajú rôzne, niektorými si môžeme svoje bývanie zútulniť, iné nám pomôžu pri rôznych zdravotných problémoch a ďalšie zasa ovplyvnia našu náladu. Preto je dôležité, aby miesto, v ktorom trávite veľa času, oddychujete, bolo príjemné a mali ste ho radi. Farebné zmeny môžete urobiť jednoducho na stenách, ale môžete siahnuť aj po farebných doplnkoch, prípadne nábytku. Ak sa o spálňu delíte dvaja, musíte vedieť, že každý z vás vidí rovnaké farby rôzne, svojím pohľadom a pri pohľade na ne získava rôzne pocity. Musíte teda dôkladne zhodnotiť výber farieb, aby vyhovovali obom, aby vaša spoločná spálňa bola príbehom o vás, o vašom domove... Ak máte svoju obľúbenú farbu, skúste si uvedomiť, prečo ju uprednostňujete, či ju považujete za atraktívnu. Vaše podvedomie sa časom vplyvom vášho estetického vývoja, vplyvom módnych predstáv zmení a k tej istej farbe môžete mať po čase iný vzťah. Ukážeme vám pár príkladov farebných spální. Skúste si predstaviť, v ktorej by ste sa cítili najlepšie.

Povzbudivá červená

Môže poskytovať pozitívne impulzy, vyjadruje sebadôveru, v spálni zdôrazňuje veselosť, vášeň, je to farba energie. Treba s ňou však narábať opatrne a premyslene. Červená v spálni pomôže ľuďom so slabou sexualitou, používajte červené svetlo, vankúše alebo si zaveste červené závesy a obrazy. Ak je červenej veľa, vedie k agresivite a násiliu.

Vystríhajte sa červenej, ak máte problémy s nespavosťou a vtedy, ak ste vy alebo váš partner náchylní na podráždenosť, prchkosť.

Oranžové osvieženie

Oranžová sa odporúča do spálne pre ľudí, ktorým sa ráno ťažko vstáva. Táto farba rozveseľuje a vnáša do života teplo a radosť. Pre jej silný povzbudivý účinok ju však používajte opatrne. Mnohí ľudia uprednostňujú do spálne sýty marhuľový odtieň, ktorý omladzuje a má liečivé účinky na pokožku, vystríhajte sa však veľmi ostrého odtieňa.

Zelená harmónia

Pre zelenú sa vraj rozhodujú mierni a hanbliví ľudia, ktorí prichádzajú do kontaktu s inými iba vtedy, keď to potrebujú. So zelenou v spálni nič nepokazíte, má upokojujúci charakter a povzbudivo pôsobí na nervový systém, dobre sa pri nej relaxuje. V izbe by nemali chýbať ani zelené rastliny. Aj tyrkysová je uvoľňujúca farba a okrem toho účinkuje proti elektrickému smogu, zmierňuje jeho nezdravé účinky. Dajte si ju do spálne vtedy, ak v nej pracujete – píšete alebo niečo formulujete, podporuje totiž výrečnosť. Ak si chcete doladiť spálňu zelenými doplnkami, mali by ste vedieť, že môžu meniť odtiene, pri umelom žltom svetle má zelená teplejší odtieň, pri chladnom, neónovom prechádza do modrej.

Čierno-biela

Je to v súčasnosti módna kombinácia v zariaďovaní. Biela vytvára neutrálne pozadie pre ostatné farebné doplnky, nábytok. Mnohí ľudia však majú s bielou problém a ak chcú zaujať a odlíšiť sa od ostatných, kombinujú ju s čiernou, ktorá sama osebe je farbou smútku, odmietnutia a veľa kultúr jej prikladá negatívny význam. Vytvára v izbe zatemnené prostredie, preto ju nepoužívajte na veľké plochy.

Útulná hnedá

Hnedá patrí v súčasnosti k módnym farbám, ponúka návrat k prírode, navodzuje pokojnú atmosféru, pocit istoty. Ako pevná pôda pod nohami vyžaruje pohodlie a útulnosť. Aj keď sú tmavé hnedé tóny v móde, kombinujte ich s bielu, so sivou, svetlomodrou alebo so zelenými odtieňmi, ale aj s inými pastelovými odtieňmi. Priveľa

Foto archív redakcie

hnedej blokuje kreativitu, podporuje podriadenosť a môže pôsobiť pochmúrne, smutne, monotónne až staro. Farby piesku, dreva, tabaku, čokolády či zlaté odtiene v správnej miere môžete použiť v nábytku a podlahe. Drevený nábytok môže pôsobiť rustikálne, ale aj mladistvo, a to podľa toho, či je v tmavých alebo svetlých odtieňoch. Dnes sú v móde tapety s výrazným vzorom, pokojne ich použite na stenu za posteľ.

Neutrálna béžová

Je mnohostranne využiteľná farba v byte, ale vyvoláva pocit nudy, má utlmujúci účinok, čo je na spanie celkom výhodné. Ak sa však chcete v spálni učiť alebo sústrediť na nejakú prácu, pôsobí ako brzda. Doplňte ju farebnými akcentmi, hodí sa k nej akýkoľvek farebný odtieň. Zlaté akcenty v béžovej spálni vysielajú do okolia pozitívny impulz, dosiahnete ho napríklad zlatým rámom na zrkadle, zlatými svietnikmi, lampami a podobne.

Biely jas

Farba nevinnosti a čistoty, značí noblesu, eleganciu. Biela spálňa je jasná, ale ak jej je veľa, vytvára fádnu, nemocničnú, neútulnú atmosféru. Biela má veľkú silu vyžarovania, nie je však vhodná pre každého. Môžete ju kombinovať a dopĺňať so všetkými farbami, kontrast farieb dokáže zjemniť nudu samotnej bielej.

Teplá žltá

Pomáha potláčať pocit smútku, posilňuje organizmus, uvoľňuje napätie. Žltá na stenách, na doplnkoch dokáže udržiavať človeka v stave bdelosti a duševnej aktivity, preto to s ňou v spálni veľmi nepreháňajte. Má pozitívny efekt, uchováva prebudenie a koncentráciu.

Mierová modrá

Modrá farba spomaľuje pulz a zlepšuje duševný výkon. Keďže patrí k chladným farbám, pôsobí upokojujúco a priaznivo pri koncentrácii. Na rozdiel od oranžovej, žltej a červenej nedráždi oči. Práve naopak, má pozitívny vplyv na zrak. Ako základný odtieň do spálne vo všeobecnosti sa odporúča svetlomodrá. Pri ťažkostiach pri zaspávaní alebo nespavosti zapríčinených nervozitou pomáha tmavomodrá, znižuje krvný tlak, spomaľuje myšlienky, čím navodzuje spánok. Priveľa tmavomodrej však môže vyvolať ťažké sny. Zelená a modrá – pre blázna dobrá; to sa len dobre rýmuje, v skutočnosti má táto kombinácia veľmi silné vibrácie a zjemňuje priestory.

Fialová fantázia

Fialová farba má utišujúce účinky, je to farba mágie a tajomna. Na citlivých ľudí však pôsobí melancholicky a ťaživo, preto je lepšie kombinovať ju so žltou či zelenkavou. Svetlejšie odtiene fialovej sú výborné do spální, taká levanduľová navodzuje želaný pocit chladu a pokoja, upokojuje srdce, svalstvo a je účinná aj pri predráždení nervov.

PLEŤ

bez jedinej škvrnky

Pigmentové škvrny dnes trápia čoraz viac žien. Máločo sa totiž objaví tak ľahko a máločo sa odstraňuje tak ťažko... Napriek tomu sa to dá. Aké metódy dobre fungujú?

Z ničoho nič sa vám urobia pod hornou perou, na čele, alebo na lícach. Tmavšie fľaky, ktoré sa odborne volajú pigmentové škvrny, alebo melasma... Na slniečku môžu vyskočiť v podstate zo dňa na deň (a komukoľvek). Zbavovať sa ich však budete aj niekoľko mesiacov. Ak nechcete napríklad vrásky na čele, stačí botoxová injekcia a vaša pleť je čistá. V prípade pigmentácie neexistuje okamžité riešenie. Napriek tomu nie je dobré vzdať tento beh, hoci je na dlhšiu trať

Prečo práve ja?

Ženy sa často čudujú: Ja som škvrny nikdy nemala. Akonáhle sa však pigmentácia objaví, musí sa zobrať na vedomie – jednoducho niektoré veci sa stanú prvýkrát," hovorí dermatologička Ivana Barathová. Pigmentové škvrny sa najčastejšie spájajú s tehotenstvom a s hormonálnou antikoncepciou, ale ani ženy, ktorých sa tieto dve veci netýkajú, nemajú vyhraté. Po tridsiatke sa totiž môžu objaviť len tak – v súvislosti s hormonálnym cyklom žien. „To, či máte k pigmentovým škvrnám dispozície, to nevieme zistiť do chvíle, kým sa vám neobjaví prvý fliačik," hovorí dermatologička.

Zmnoženie pigmentov melanínu vo vrchnej, či hlbšej verstve kože, môže spôsobiť aj hormonálna porucha, zlá činnosť štítnej žľazy, alebo kozmetické prípravky, ktoré obsahujú látky zvyšujúce citlivosť na UV žiarenie. „Ide napríklad o bergamonový olej, ktorý sa nachádza v niektorých parfémoch. Ženy by si preto nemali nanášať parfémy na tie časti tela, ktoré sú vystavené slnku, napríklad na dekolt, či pod uši, vysvetľuje dermatológ Ján Kučera. Podobné látky sa môžu nachádzať aj v niektorých krémoch, či líčidlách, napriek tomu nie je dôvod na paniku. „Dnes je kozmetický priemysel na takej úrovni, že firmy vedia, čo do prípravkov môžu dať, aby vám nespôsobili problémy," hovorí dermatologička Ivana Barathová, ktorá sa vo svoje praxi stretla s pigmentáciou spôsobenou kozmetikou naozaj len minimálne.

Pozor na hormóny

Ak sa vám objavila pigmentová škvrna, existuje niekoľko metód, ako ju odstrániť. Bieliace krémy, chemický peeling, lasery... „Žiadna z týchto metód nie je bezproblémová, preto by ste mali zvážiť, nakoľko vám škvrna vadí – či v prípade, ak nie je taká výrazná, nestačí škvrnu len „zaretušovať" make- upom, či ešte efektnejšie samoopaľovacím krémom v okolí škvrny," vysvetľuje profesor Arenberger.

Mali by ste sa zamyslieť aj nad tým, čo mohlo prispieť ku vzniku škvrny. Kým totiž neodstránite príčinu, pigmentové škvrny majú tendenciu vracať sa. Boli ste vystavená extrémnemu slnečnému žiareniu? Beriete hormonálnu antikoncepciu? Alebo ste naopak v tom čase boli tehotná? Brali ste nejaké lieky? „Ak napríklad zistíte, že škvrny súvisia s hormonálnou antikoncepciou, tak ak je to možné, vysaďte ju, alebo zmeňte – ale o tom sa poraďte s gynekológom. Ak ju nemôžete vysadiť, užívajte tabletky na noc, pretože vždy, keď tabletku užijete, máte prechodne zvýšenú hladinu hormónov. Je preto zbytočné takto sa exponovať slnečnému žiareniu," upozornila Ivana Barathová. Aj keď sa rozhodnete škvrnu neodstraňovať, nedá sa mávnuť rukou a povedať si, už sa nedá nič robiť. „Pretože miesto, kde je škvrna môže byť aj tmavšie a môže sa rozšíriť aj tam, kde pigmentácia nie je," varuje Barathová.

Domáce práce

Bieliace krémy či gély, ktoré sa dajú kúpiť v lekárni, sa spoliehajú na rôzne látky, ktoré majú schopnosť narušiť zvýšenú tvorbu pigmentu. „Ide napríklad o kyselinu kojovú, kyselinu citrónovú, vitamín C, AHA kyseliny," vysvetľuje Ivana Baráthová. Dlho sa na bielenie pokožky používal aj hydrochinon, ale ten už bol u nás zakázaný, pretože má karcinogénne účinky a navyše u niektorých žien spôsoboval priveľké zbielenie pleti.

Keď si kúpite zdravotne nezávadné krémy, musíte počítať s tým, že výsledky budú viditeľné najskôr po niekoľkých týždňoch, alebo až mesiacoch. Preto môžete vystriedať viacej krémov, čo ale neznamená vrstviť ich na seba.

Sila svetla

Ak sú škvrny tmavšie a sú v hrubšej vrstve kože, nemôžete od krému očakávať zázraky. V takom prípade ich skombinujte s ďalšími metódami – chemickým peelingom a laserom.

Chemický peeling, čo je zvyčajne sedemdesiatpercentná kyselina glykolová, jemne odlúpne vrchnú vrstvu kože a navodí regeneráciu. „Takže aj keby sa nepodarilo škvrnu úplne odstrániť, určite bude oveľa svetlejšia," hovorí dermatologička Barathová. Klasický chemický peeling sa robí od jesenných mesiacov, avšak existuje aj tzv. biopeel, ktorý sa môže používať aj v lete. Nevyžaduje domácu prípravu (nemusíte si dopredu doma aplikovať nejaké špeciálne krémy) a predovšetkým je šetrný, kým pri tom klasickom pokožka zčervenie a olupuje sa. Žiaden peeling však nestačí použiť len raz – zvyčajne je potrebných asi 6 aplikácií, ktoré sa môžu opakovať vždy po týždni.

Ďalšie možnosti odstránenia pigmentových škvŕn je ošetrenie laserom. Nečakajte však, že škvrny zmiznú po prvom ošetrení ako bradavice. „Pokiaľ ide o melasma, musíme byť veľmi opatrní. Pri použití klasického laseru, ktorý je veľmi účinný pri odstraňovaní tetovania, či pieh hrozí, že sa bude hojiť práve pigmentáciou. Preto sa musí použiť len veľmi jemne.

Chráňte sa

Ak máte už pigmentové škvrny vplyvom pôsobenia hormónov, či niečoho iného, vždy platí: ak sa nebudete vystavovať slniečku, nebudete mať ani škvrny. Ak sa ich chcete úplne vyvarovať, mali by ste starostlivo chrániť pred UV žiarením. Nielen keď idete k moru, ale po celý rok. Ak totiž máte k pigmentácii dispozície, stačí ak nechránená vyrazíte pre noviny a škvrny, ktorých ste sa zbavili len veľmi ťažko, sa opäť objavia.

„Vo svoje ordinácií sa stretávam so ženami, ktoré so škvrnami roky bojujú. Preto je naozaj ochrana pred slnkom na prvom mieste," upozorňuje dermatologička. Svojim pacientkám odporúča až štyri úrovne ochrany: „Mali by používať kvalitné krémy s UV faktorom päťdesiat plus, najlepšie tie z lekárne, ďalej make – up s faktorom, púder a šiltovku. Ani tak však nemajú istotu, či sa hyperpigmentácia počas leta nezvýrazní. Takže, kto má sklon k pigmentácií, nemal by si tvár vôbec opaľovať, upozorňuje Ivana Barathová. Je dobré naučiť sa žiť so slnkom. Keď si sadáte, tak do tieňa, aby ste tvár zbytočne nevystavovali slnečnému žiareniu.

Ak sa vám už pigmentové škvrny objavili, alebo chcete urobiť všetko preto, aby sa nikdy neobjavili, na používanie faktoru by ste si mali zvyknúť tak, ako na čistenie zubov.

KRÁSA

Trávite v práci viac času než doma a nemáte čas na seba ani na svoje vlastné záujmy? Cítite sa unavené? Čo takto pribrzdiť a začať sa sústreďovať na svoje vlastné ja? Ideálnym miestom, kde sa v kľude začnete zaoberať len sama sebou, sú kúpele. Výborne si tam oddýchnete a zreštaurujete telo i dušu. Poďakovať sa telu, že vám tak pekne slúžilo, nie je nikdy neskoro.

Idete do kúpeľov

Je dobré chodiť do kúpeľov minimálne raz do roka. Nedajte na to, že vás nič nebolí, že sa dobre cítite, že ste mladá a že vlastne nič také nepotrebujete. Prevencia je veľmi dôležitá pre každé telo. V starobe budete už len ťažko niečo zachraňovať. Múdre je prirovnanie k ohňu: lepšie sa hasí malý plamienok než veľký požiar.

Pozrite sa do kalendára a zvoľte si dni, v ktorých by vám najmenej vadila strata času. To preto, aby ste si čo najviac oddýchli a aby ste sa nerozptyľovali, že vám niečo uteká. Nemusíte ísť hneď na celý týždeň, uvidíte, že vám veľmi prospeje aj predĺžený víkend.

V žiadnom prípade nenahrádzajte kúpeľmi dovolenku. Na dovolenke sa flákajte, ale kúpele sú procedúra. V kúpeľoch na sebe pracujete. Tu musíte byť pripravená na to, že každú minútu sa budete venovať svojmu telu i duši.

Do kúpeľov môžete samozrejme ísť so svojim partnerom alebo aj sama. Keď si zvolíte druhý variant, viac budete otvorená novým veciam, viac sa sústredíte sama na seba.

Pamätajte si, že do kúpeľov nesmiete skočiť rovnými nohami. To znamená, že by ste nemali ísť na prvú procedúru a ešte vybavovať posledný pracovný telefonát. Aspoň deň predtým by ste mali mať všetky povinnosti doriešené.

Je pochopiteľné, že vás to bude stáť čas i peniaze, ale neváhajte do seba investovať. V budúcnosti sa vám to bohato zúročí.

Domáce kúpele

- Ak cítite, že by ste potrebovali oddych a relax práve hneď a teraz, nie je nič ľahšie, ako urobiť si kúpele sama doma. Tu je návod ako na to....
- Vyhraďte si na seba aspoň dve hodiny času. Najlepšie večer. Po procedúrach budete unavená a uvoľnená – to je ten najlepší čas na spánok.
- Ak vám to čo len trošku pôjde, zabudnite na resty v práci a venujte sa sama sebe. Myslíte na príjemné chvíle, ktoré ste prežili. Spomeňte si napríklad na more, alebo šumenie lesa.
- Pre lepšie navodenie atmosféry zhasnite svetlo a zažnite si sviečky. Pustite si príjemnú hudbu.
- Relaxujte aj nosom. Zažnite si vonnú sviečku alebo tyčinku.
- Uvarte si sypaný čaj, alebo pite čistú vlažnú vodu.
- Napustite si vaňu. Dajte si do nej soľ napr. z Mŕtveho mora. Potom soľ vo vode dobre premiešajte, aby sa kryštáliky dobre rozpustili. Ponorte sa do pripraveného voňavého kúpeľa, zavrite oči, pokúste sa na nič nemyslieť, relaxujte 15–20 minút. Počas tejto doby vaša pokožka príjme maximálne množstvo účinných zložiek soli. Soľ zapôsobí na vaše celé telo. Budete sa príjemne cítiť, svaly sa vám uvoľnia, pokožka sa vyčistí. Soľ odstráni aj nečistoty, prebytočnú mastnotu a škodlivé látky. Nepoužívajte sprchovací gel. Osprchujte sa len vlažnou vodou.
- Po relaxačnom kúpeli alebo i počas neho si na tvár a krk naneste čistiacu masku. Vynechajte oblasť okolo očí. Maska pleť do hĺbky prečistí a súčasne ju vyživí. Nechajte ju pôsobiť niekoľko minút, potom ju umyte teplou vodou a nakoniec použite nočný krém.
- Po ošetrení tváre sa vrhnite na telo. Urobte si prírodný zábal celého tela. Na telo naneste tenkú vrstvu masky a nechajte ju pôsobiť 10–15 minút. Masku nemusíte použiť na celé telo, ale len na určité partie. Môžete si urobiť aj teplý zábal. Urobíte to tak, že kelímok s maskou na chvíľu ponoríte do teplej vody. Potom sa opláchnete vlažnou vodou bez použitia mydla.

Po všetkých prekonaných procedúrach sa budete cítiť príjemne unavené. Do žiadnej veľkej akcie sa preto už nepúšťajte. Najlepšie urobíte, keď si ľahnete do postele, budete ďalej počúvať príjemnú hudbu, alebo si prečítate niekoľko strán zo svojej obľúbenej knižky. Je fajn zaspávať s pocitom, že ste pre seba niečo urobili.

O ZHORŠENOM ZRAKU ANI NEMUSÍTE VEDIEŤ

Očami vnímame až 80 % podnetov z okolitého sveta. Zrak je naším najdôležitejším zmyslom, ktorý mnoho z nás vníma ako samozrejmosť. Zamysleli ste sa niekedy nad tým, ako sa staráte o svoj zrak a či vôbec sa oň staráte?

Na kvalitu nášho zraku vplývajú každý deň rôzne elementy. Najmä v dnešnej dobe, kedy je náš zrak neustále zaťažovaný vždy prítomnými vizuálnymi podnetmi. Od rána do večera pozeráme do počítačov, televíznych obrazoviek či telefónov a pri tom zabúdame dopriať našim očiam oddych.

Kontrola zraku sa začína už pri malých bábätkách, kedy lekári pri prehliadkach zisťujú prítomnosť vrodených očných chýb, ako napríklad retinopatiu nedonosených detí alebo vrodený šedý zákal. Neskôr, najmä v predškolskom veku je dôležité, aby sa čo najskôr odhalili dioptrické očné chyby alebo zlé postavenie očí (škúlenie) a správne sa korigovali. V tomto období hrajú významnú úlohu hlavne rodičia, ktorí by mali deťom vysvetliť, že nosenie okuliarov nie je výsmechom. Najlepšie je im ukázať fotografie alebo obrázky ľudí s okuliarmi, prípadne ich idolov, aby videli, že okuliare môžu byť aj štýlové a zároveň im pomôžu.

Starostlivosť o zrak v dospelosti spočíva v správnom a včasnom korigovaní dioptrických chýb (okuliarmi, kontaktnými šošovkami alebo operáciami). Následne by sme mali dodržiavať pár jednoduchých pravidiel, ktoré nám predstaví oftalmológ MUDr. Červenka: „Nepreťažovať oko pracovne (prácou na počítači, dlhodobou prácou do blízka, prácou za znížených svetelných podmienkach – v noci, alebo naopak za intenzívneho slnečného svitu), úprava nesprávneho pracovného prostredia (znečistené prostredie, klimatizácia, umelé osvetlenie, monitory počítača, ostré slnečné svetlo,...), vytvoriť si zdravé stravovacie a regeneračné návyky. Dôležité je tiež si oči pravidelne kontrolovať u očného špecialistu, obzvlášť po 40. roku života.“

Správne návyky v práci

Mnoho ľudí dnes trávi celé dni za počítačom. Ako eliminovať negatívne dôsledky takéhoto lifestylu? Radí MUDr. Červenka: „Dôležitý je správny posed pri počítači – voľný pohľad bez napätia krku a šije na horný okraj obrazovky. Pravidelne vedome žmurkať. Normálne žmurkáme asi každých 5 sekúnd, pri práci na počítači je táto frekvencia až 5 krát znížená, dochádza tak k odparovaniu filmu pred okom, čo môže viesť k stavu tzv. suchého oka.“ Pokiaľ pracujete s klasickou obrazovkou počítača správna vzdialenosť by mala byť 70 cm, v prípade notebooku je to 40 cm. Odporúča sa tiež dopriať si krátke prestávky po cca 20–30 minútach. Pomáhajú aj očné cviky. Medzi najjednoduchšie patria: pozerajte sa rovno pred seba a 10–15 krát zažmurkajte, na chvíľu zatvorte oči a krúžte nimi pod viečkami, skúste sa pozrieť čo najviac doprava a potom čo najviac doľava. Medzi cvikmi doprajte očiam oddych tak, že ich na pár sekúnd zavriete a uvoľníte.

Urobte niečo pre svoje oči

Zhoršovanie zraku výrazne znižuje kvalitu života, sebestačnosť a pohyblivosť. Mnoho ľudí zanedbáva návštevu u lekára a preto ani nemusia vedieť a pocítiť, že ich zrak už nie je to, čo to bývalo. Preto je dôležité, aby sme dbali na prevenciu zdravou životosprávu a príjmom látok, ktoré podporia obnovu buniek a ich dostatočnú výživu. Sú to „najmä vitamín A, nutný pre videnie za šera a v noci a pre pokojný stav kože viečok a spojiviek. Tiež sú dôležité antioxidanty, ktoré chránia tkanivo v oku pred voľnými radikálmi. Patrí sem vitamín C, vitamín E, selén a karotenoidy.“, hovorí oftalmológ. Aby ste si zabezpečili ich dostatočný príjem môžete si pomôcť aj kvalitnými výživovými doplnkami. Ostrovidky Neo, špeciálne vyvinuté spoločnosťou Noventis, prispievajú k zachovaniu dobrého zraku najmä vďaka obsahu vitamínu A a zinku. Ich zloženie je však omnoho komplexnejšie – obsahujú taktiež aj luteín, zeaxantín, vitamíny C a E, selén, rybí olej, výťažok z očianky a čučoriedkový extrakt. Výživové doplnky vám dodajú potrebné vitamíny a látky pre udržanie dobrého zraku a zdravia vašich očí. Sú však len jedným kúskom do skladačky kompletnej starostlivosti. Opýtajte sa sami seba, kedy naposledy ste boli u očného lekára?

KYSELINA LISTOVÁ

Povolený doping nielen pre tehotné

V tehotenstve má organizmus budúcej mamičky zvýšené nároky na niektoré vitamíny, minerály a ďalšie látky. Medzi dôležité vitamíny pre „tehuľky" patrí aj kyselina listová.

Prispieva totiž k zdravému vývinu plodu bez vážnych komplikácií. Kyselina listová je esenciálna látka, ktorú si organizmus nedokáže vytvoriť, a teda musí ju prijímať v strave. Je známa aj ako folát alebo vitamín B9. Prvýkrát bola izolovaná z listov špenátu, od ktorých je odvodený aj jej názov. Kyselinu listovú by mali denne užívať nielen tehotné, ale všetky ženy v plodnom veku.

Niektoré budúce mamičky využívajú tehotenstvo ako výhovorku na prejedanie sa. Kedysi zaužívané heslo „treba jesť za dvoch" dnes už tak celkom neplatí. Nie je dobré sa zbytočne prejedať, ale samozrejme hladovka negatívne vplýva na nenarodené dieťatko. Žiadny extrém nie je dobrý. Ideálna je vyvážená strava bohatá na vitamíny, bielkoviny, sacharidy, tuky, minerály a stopové prvky. Správna výživa významne vplýva na priebeh tehotenstva a zdravotný stav novorodenca. Následky nesprávnej výživy v tehotenstve sa môžu prejaviť ešte pred pôrodom, počas neho a niekedy sa ohlásia až v dospelosti.

Plod má kalorický príjem iba 300 kcal denne, teda výrazne nižší ako dospelý človek. Tehotná žena by mala prijať priemerne okolo 2 400 kcal denne. Väčší či menší energetický príjem by mohol nepriaznivo vplývať na vývoj plodu. Špecifickým prípadom sú ženy, ktoré čakajú dvojčatá alebo trojčatá, obézne či podvyživené ženy. Tie by mali danú problematiku priebežne riešiť s lekárom.

Pravidelná a vyvážená strava

Všeobecne platí, že ideálna je pravidelná a vyvážená strava, nielen čo sa týka tehuliek. Mala by obsahovať dostatok vitamínov a minerálov. Jedálniček by mal byť bohatý na ovocie, zeleninu a vlákninu. Cukry a tuky by mali byť zastúpené v rozumnom množstve. Rozmanitá a zdravá výživa priaznivo vplýva na rast a vývoj mozgu. Existujú však aj potraviny, ktoré sú počas tehotenstva vyslovene nevhodné. Obsahujú látky, ktoré by mohli spôsobiť infekciu alebo tehotným ženám inak neprospievajú. Medzi ne patria napríklad surové vajcia, surové mäso a mäkké plesňové syry. V tehotenstve stúpa objem telesných tekutín, preto by mal byť aj príjem tekutín vyšší. Tehotná žena by mala denne prijať minimálne 2 litre vody. V prípade, že športuje alebo je viac fyzicky aktívna aj 2,5 litra. Vhodné sú nesladené neperlivé vody a ovocné čaje.

Kyselina listová má v organizme nezastupiteľnú funkciu pri metabolizme aminokyselín a nukleových kyselín, ktoré nesú dedičnú informáciu. Preto je nevyhnutná pre delenie buniek. Prispieva tiež k normálnej krvotvorbe. Dostatočný príjem kyseliny listovej je preto dôležitý najmä v čase tehotenstva, kedy prebieha intenzívna tvorba nukleových kyselín, bielkovín a rast zárodočných tkanív. Svoj význam zohráva aj počas dojčenia, pretože dostatočný príjem kyseliny listovej materským mliekom podporuje rast dieťaťa. Napríklad doplnok stravy Kyselina listoví Super je vhodným zdrojom tejto dôležitej látky v prípade, že jej neprijímate dostatok v prirodzenej strave.

Kyselinu listovú bežne nájdeme v tmavozelenej listovej zelenine, ako je napríklad špenát, kapusta, v brokolici, špargli, fazuli, koreňovej zelenine, v sójových bôboch, južnom ovocí (citrusy), orechoch, droždí, lesných plodoch, raňajkových cereáliách, mandliach a hrozienkach, v hovädzej a kuracej pečeni. Pre bežného dospelého človeka je odporúčané denné množstvo kyseliny listovej 400 µg, avšak v tehotenstve je to o niečo viac – 600-800 µg. Pre správny vývoj plodu je dostatočným množstvom 400–800 µg kyseliny listovej. Ženy, ktoré užívajú lieky proti epilepsii alebo majú či mali plod s vrodenou vývojovou poruchou nervovej trubice v predošlom tehotenstve, by mali prijímať zvýšené množstvo kyseliny listovej denne. Príjem tohto vitamínu je obzvlášť dôležitý pre ženy, ktoré trpia vrodenou poruchou krvotvorby, tzv. trombofíliou Väčšia náchylnosť k tvorbe krvných zrazenín sa totiž prejavuje opakovanými potratmi. Muži by tiež nemali zabúdať na kyselinu listovú. Chráni totiž ich spermie pred poškodením chromozómov.

Výživový doplnok Kyselina listová Super od spoločnosti NATURVITA je doplnená do vyváženého pomeru ostatnými vitamínmi skupiny B. Vitamín B12 je úzko spojený s metabolizmom kyseliny listovej. Rovnako ako kyselina listová sa vitamín B12podieľa na delení buniek a prispieva k normálnej tvorbe červených krviniek. Vitamín B12 a kyselina listová spoločne prispievajú k normálnej funkcii imunitného systému a k zníženiu miery únavy a vyčerpania, čo je dôležité najmä v tehotenstve a pri dojčení. Viac na www.happytrade.sk.

Kedy začať užívať kyselinu listovú?

Aby sa mohli naplno prejaviť priaznivé účinky tohto vitamínu, mali by ho tehotné začať užívať už dlhšie pred otehotnením. Najzávažnejším dôsledkom nedostatku kyseliny listovej sú vrodené vývojové chyby. Výskumy preukázali, že užívanie vitamínu minimálne mesiac pred otehotnením a počas prvých troch mesiacov tehotenstva eliminovalo výskyt ťažkých vrodených chýb nervového systému (rázštep chrbta, miechy a mozgu) o 50-70%. Ženám, ktoré pred otehotnením a počas neho prijímali dostatok kyseliny listovej, sa narodili deti so zníženým výskytom vrodených chýb srdca a močového systému, rázštepov pery a podnebia. Výrazný nedostatok kyseliny listovej môže u niektorých ľudí vyvolať špecifický typ „chudokrvnosti", ktorá je niekedy spojená so zväčšením červených krviniek či s nervovými príznakmi. Tá sa však častejšie vyskytuje u starších osôb ako u detí. Nedostatok kyseliny listovej môže tiež spôsobiť upchávanie ciev, a tým srdcové alebo mozgové infarkty.

Zvyšuje šancu otehotnieť

Dostatočný prísun kyseliny listovej má pozitívny vplyv aj na samotnú možnosť otehotnenia, preto je vhodná pre ženy, ktoré majú problém otehotnieť alebo prekonali potrat. Nedostatok folátu sa spája s nepriaznivými výsledkami gravidity, konkrétne s vyšším výskytom úmrtí plodov a spontánnych potratov, vyšším výskytom komplikácií počas tehotenstva (opuchy, vysoký tlak, predčasný pôrod, predčasné odlučovanie placenty) a nižšou pôrodnou hmotnosťou novorodencov. Užívanie kyseliny listovej v počiatočnom štádiu tehotenstva dokonca pomáha deťom rozvíjať rečové schopnosti.

Kyselina listová prospieva nervovému systému a celkovému emocionálnemu zdraviu. Jej priaznivé účinky ocenia ľudia pod neustálym stresom, Nedostatok folátu sa tiež spája s únavou či bolesťou hlavy.

Keďže je kyselina listová rozpustná vo vode, toxické predávkovanie nehrozí. Nadmerné množstvo folátu sa vylúči močom alebo sa v čreve vôbec nevstrebe. Megadávky vitamínov, tiež ich deficit, nie sú pre organizmus prospešné. Doplnok stravy Kyselina listová Super je praktickým spôsobom ako si zabezpečiť dostatok tejto dôležitej látky každý deň.

SEDEM NAJČASTEJŠÍCH CHÝB PRI CHUDNUTÍ

Držím sa predpísaného jedálneho lístka

Striktné dodržiavanie predpísaného jedálneho lístka bez pochopenia princípov zdravého stravovania nevedie k požadovanému cieľu – schudnutiu. (Kalorická hodnota šišky a hrsti orieškov je približne rovnaká, napriek tomu sú oriešky zdravšie, na rozdiel od šišiek obsahujú vitamíny C a E.)

Jem výrobky light a dia

Diavýrobky sú určené pre diabetikov a nie pre redukčnú diétu. Keďže sú určené pre diabetickú diétu, dajú sa označiť ako diétne výrobky, ale nie redukujúce hmotnosť. Je potrebné prečítať si energetický obsah výrobku a porovnať ho s energetickou tabuľkou.

Keď nebudem piť, schudnem

Toto tvrdenie neplatí, obmedzením prísunu tekutín telo odvodníte a môže dôjsť ku kolapsu. Denne má človek vypiť minimálne dva litre tekutín a pri diéte to platí dvojnásobne. Pite hlavne čistú vodu bez bubliniek, ovocné či bylinkové čaje, riedené šťavy, tabu sú všetky sladené a alkoholické nápoje.

Čím menej budem jesť, tým viac schudnem

Obmedzením prísunu potravy dosiahnete, že organizmus, ktorý nedostane svoju pravidelnú dávku živín, si začne z každého jedla ukladať zásoby tukov na „horšie časy“. Preto počas dňa nevynechávajte žiadne jedlo, naopak snažte sa stravovať päťkrát denne – a zvýšte mierne obsah bielkovín, znížte množstvo tuku a pridajte kvantum zeleniny a začnete chudnúť napriek tomu, že ste zjedli väčší objem stravy.

Pri diéte je skvelé piť 100 %-né šťavy

Stopercentné šťavy sú zdravé, plné vitamínov, ale tiež obsahujú veľké množstvo cukru. Nie je preto vhodné piť ich pri diéte vo veľkom množstve a v neriedenom stave. Rovnaké kalorické nebezpečie je aj u sušeného ovocia, pretože sušením sa z neho iba stráca voda, sacharidy v ovocí zostávajú.

Pri chudnutí nesmiem piť kávu

Káva má pri chudnutí pozitívny účinok. Obsahuje mnoho antioxidantov, ktoré pomáhajú pri likvidácii voľných radikálov v organizme. Kofeín stimuluje – síce málo, ale predsa – výdaj energie formou tepla, mierne tak zvýši energetický obrat. Káva má tiež odvodňujúci efekt, a preto k nej vždy patrí veľký pohár vody.

Čokoláda, ktorá obsahuje pohár mlieka, je zdravá

Kvalita čokolády sa určuje podľa podielu kakaa. Čokoláda má obsahovať 25 % kakaa. Čokoláda, ktorá údajne obsahuje pohár mlieka, má len pätnásť percent kakaa, takže to je iba pochutina s kakaom. Vápnik je do nej dodávaný umelo a sladkosť obsahuje veľké množstvo tuku. Ak máte chuť na čokoládu, vyberte si z tých, ktoré obsahujú 70 a viac percent kakaa. Môžete vyskúšať rôzne príchute, napríklad s mätou alebo s čili papričkami. Malý štvorček kvalitnej čokolády, ktorý sa pomaly rozplynie na jazyku uspokojí chuťové bunky a „pohladí“ dušičku. Mlieko je lepšie konzumovať v zakysaných mliečnych výrobkoch.

AKO SAMI ZISTÍTE, ČI MÁTE NADVÁHU?

Na stanovenie stupňa nadváhy či obezity sa používa najčastejšie tzv. index telesnej hmotnosti a obvod pásu – BMI (Body Mass Index)

Index telesnej hmotnosti vypočíta delením hmotnosti v kilogramoch druhou mocninou výšky postavy v metroch.

BMI = váha v kg / (výška v m)^2

Napríklad osoba vážiaca 100kg a vysoká 1,71m má BMI = 100kg / (1,71m)^2 = **34**

Nadváha a obezita sa klasifikuje podľa hodnoty BMI. So stúpajúcou hodnotou BMI stúpa i zdravotné riziko.

hodnota BMI	hmotnosť	zdravotné riziko
nižšia ako 18,5	nedostatočná	podvýživa
18,5–25	normálna	minimálne
25–30	nadváha	nízke až ľahko zvýšené
30–40	obezita	vysoké
väčší ako 40	ťažká obezita	veľmi vysoké

Rozloženie telesného tuku

Z hľadiska zdravotného rizika je dôležité nielen množstvo, ale predovšetkým i rozloženie tuku v tele. Jednoduchým ukazovateľom rozloženia telesného tuku je **obvod pásu**. Nasledujúca tabuľka uvádza hodnoty obvodu pásu, ktoré predstavujú zvýšené alebo vysoké zdravotné riziko.

Obvod pásu:

	zvýšené riziko	vysoké riziko
ženy	väčší ako 80cm	väčší ako 88cm
muži	väčší ako 94cm	väčší ako 102cm

Ženy majú často tuk nahromadený na stehnách a bokoch a tvar ich tela pripomína hrušku. Preto sa tento typ obezity nazýva typ hruška (gynoidný).

U obéznych mužov býva tuk nahromadený najmä v oblasti hrudníka a brucha. Tvar tela pripomína jablko, a preto hovoríme o obezite typu jablka (androidný). Tvar jablka signalizuje vyššie riziko chorôb srdca, vysokého krvného tlaku, cukrovky a mozgových príhod.

Pri sledovaní vašich úspechov pri chudnutí berte do úvahy nielen absolútny hmotnostný úbytok, ale predovšetkým úbytok tuku. Preto je dôležité porovnávať v priebehu redukčného programu nielen úbytok na váhe, ale aj svoje miery, napr. obvod pása.

„NIE STE CHORÍ, STE SMÄDNÍ“

Pálenie záhy

Pálenie záhy je signálom nedostatku vody v hornej časti gastro-intestinálneho traktu. Príčinou je smäd. Užívanie liekov pri liečbe týchto ťažkostí nie je správne. Na vine je dehydratácia, telo trpí v dôsledku nedostatku vody.

Lieky proti páleniu záhy v stave dehydratácie spôsobujú zápal žalúdka a dvanástnika, hiátovú herniu, vredy a nakoniec rakovinu v zažívacom trakte, vrátane pečene a pankreasu.

Voda zabraňuje vzniku artritídy a napomáha pri jej liečbe

Reumatické bolesti kĺbov – artritída - sú signálom nedostatku vody v organizme. To môže mať vplyv na mladých aj starších. Užívanie liekov (najmä liekov proti bolesti) vystavuje osobu, ktorá má tento problém, ďalším poškodeniam organizmu. Príjem dostatočného množstva vody a malé množstvo soli rieši tento problém.

Voda zabraňuje bolestiam chrbta a napomáha pri ich liečbe

Bolesti dolnej časti chrbta a ankylózna artritída chrbtice sú príznaky nedostatku vody v chrbtici, kde dochádza k vysychaniu medziplatničkových priestorov (vodných vankúšov, ktoré tvoria oporu a nesú váhu tela). Tento problém by mal byť liečený so zvýšeným príjmom vody – nie liekmi.

Artritídu dolnej časti chrbta, ako výsledok dehydratácie medziplatničkových dutín, možno utlmiť akupunktúrou, ale rozširujúca sa osteoartróza ničí nielen stavce, ale aj chrupavky na plochách stavcov, čo spôsobuje deformitu chrbtice a končatín. Lieky proti bolestiam spôsobujú špecifické život ohrozujúce komplikácie.

Voda zabraňuje vzniku angíny pectoris a napomáha pri jej liečbe

Bolesť srdca – angína pectoris (AP) – je známkou nedostatku vody v srdci (tiež v pľúcach). AP by mala byť liečená so zvýšeným príjmom vody, kým pacient nemá bolesti a nie je nezávislý na liekoch. Lekársky dohľad je dôležitý, avšak prirodzeným liekom na toto ochorenie je zvýšený príjem vody.

Voda zabraňuje vzniku migrény a napomáha pri jej liečbe

Migréna je známka nedostatku vody pre mozog a oči. Typ dehydratácie, ktorá spôsobuje migrénu, by mohol napokon spôsobiť zápal zadnej časti oka a stratu zraku.

Voda zabraňuje vzniku kolitídy a napomáha pri jej liečbe

Kolitída – bolesť v črevách – je signálom nedostatku vody v hrubom čreve. Je spojená so zápchou, pretože hrubé črevo sa snaží využiť do poslednej kvapky vodu z exkrementov.

Kolitída, ako príznak dehydratácie, spôsobuje trvalé zápchy. Tie môžu spôsobiť divertikulitídu, hemoroidy a polypy, a výrazne zvýšiť možnosť vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka.

Voda a soľ preventívne napomáhajú pri liečbe astmy

Astma, ktorá ovplyvňuje 14 miliónov detí a zabije ročne niekoľko tisíc z ich, je tiež zapríčinená dehydratáciou tela. Voľný priechod vzduchu pri astme spôsobuje dehydratáciu tela vo forme pár. Zvýšený príjem vody zabráni astmatickým záchvatom. Astmatici musia tiež užívať viac soli a rozbiť hlienové zátky v pľúcach, ktoré bránia voľnému prúdeniu vzduchu do a zo vzdušných vakov.

Voda zabraňuje vysokému krvnému tlaku a napomáha pri jeho liečbe

Hypertenzia je stav adaptácie organizmu na všeobecné sucho. Keď je v tele nedostatok vody, všetky krvné cievy najprv zásobujú vodou životne dôležité bunky. V rámci mechanizmu reverznej osmózy, keď sa voda z krvného séra filtruje a vstrekuje do dôležitých buniek prostredníctvom mikrootvorov v ich membránach, v „procese vstrekovania“ je potrebný vysoký tlak. Rovnako, ako my injekciami, telo naraz vstrekuje vodu do desiatok biliónov buniek. Voda a niektoré soli vrátia krvný tlak späť do normálu.

Hypertenzia je jedným z hlavných ukazovateľov dehydratácie ľudského tela. Liečenie diuretikami, zapríčiňuje ďalšiu dehydratáciu, čo spôsobuje cholesterizáciu srdcových tepien a tepien, ktoré idú do mozgu. To spôsobí infarkt a menšie alebo masívne údery, ktoré paralyzujú srdce. Často pri tom dochádza k ochoreniu obličiek. To spôsobí poškodenie mozgu a neurologické poruchy, ako je Alzheimerova choroba.

Voda pomáha liečiť príznaky diabetes u adolescentov

Príznaky diabetes u mládeže je ďalší adaptívne štádium ťažkej dehydratácie ľudského organizmu. Ak nie je k dispozícii zodpovedajúci obsah vody v telovom obehu, mozog má prioritnú potrebu vody, uvoľňovanie inzulínu je inhibované. Aby sa zabránilo zvýšenej produkcii inzulínu, je potrebné dodať vodu všetkým telesným bunkám. Pri diabetes dostávajú bazálny prídel vody na prežitie len niektoré bunky. Voda s trochou soli je preventívnym opatrením diabetes.

Ak pri nástupe diabetes neuzná ako komplikácia dehydratácia organizmu, neskôr môže spôsobiť masívne poškodenie ciev celého tela. Následne môže dôjsť k strate prstov, chodidiel a nôh vplyvom gangrény. Dochádza aj k poškodeniu očí, dokonca k slepote.

Vítajte v údolí plienok

Je to jasné: dieťa je na pláne, ale najskôr musíte doštudovať, presťahovať sa, dorobiť zaujímavý projekt alebo... (doplňte si sama).

Úplne presne si pamätám, čo mi prebehlo hlavou, keď sa mi vlani v lete zafarbil tehotenský test: Teraz predsa nemôžem byť tehotná! Modlila som sa, aby sa test mýlil. Bola nedeľa a ja som mala celý deň na premýšľanie o tom, ako bude vyzerať môj život s dieťaťom: sunar z môjho bytu vytlačí učebnice, cédečka, fľaše s vínom i priateľky. Priateľky odchádzajú na stáže do zahraničia, vyhrávajú konkurzy na výborné miesta v nadnárodných firmách a ja kojím, prebaľujem, kojím a prebaľujem. V pondelok sa v gynekologickej ambulancii ukázalo, že aj tehotenské testy sa niekedy pletú a mne, môjmu priateľovi a všetkým rodičom spadol kameň zo srdca. Všetkým sa zdalo, že na dieťa ešte nenastal ten pravý čas.

Toto že bude mama?

Jazzová speváčka Yvonne Sanchez je na konci piateho mesiaca tehotenstva, ktoré si vôbec nenaplánovala. Jej priateľ prijal správu s nadšením: „Na dieťa je vždy ten správny čas!“ Ona bola skôr vydesená, ale nezaváhala. „Mám už predsa len vyše tridsať rokov, takže v podstate nebolo o čom rozhodovať,“ vysvetľuje a pripúšťa, že keby mala dvadsať, konala by inak. Práve sa jej totiž ako jazzovej speváčke začalo dariť. Vydala platňu, za čo v tomto roku dostala ocenenie a jej koncerty sú vypredané. Na budúcich niekoľko mesiacov má dohodnuté turné a chcela pracovať aj na druhej platni. „Plánujem koncertovať až do ôsmeho mesiaca a potom si dám na určitý čas prestávku. Väčšinu koncertu aj tak presedím na stoličke, stojím len chvíľu a tancujem sambu. To už ale budem musieť vypustiť, lebo včera na koncerte som cítila, že sa to malému nepáči.“ Yvonne je žena, ktorá má nekonvenčné názory – jedným z nich je ten, že dieťatko, ktoré rastie v jej brušku nie je dôvodom, aby sa viazala na jeho otca. „Neviem, ako to nakoniec dopadne. Sme spolu šesť mesiacov a svadbu sme neplánovali. Tak prečo by teraz zrazu, len kvôli môjmu dieťaťu, mali úplne zmeniť svoje životné plány?“

Scenár je jasný: spievať a malému synovi byť dobrou matkou. To vraj Yvonne zvládne vďaka svojej matke, ktorá žije na dedine v Nemecku. Tam sa bude Jonathanovi juniorovi (meno po otcovi nie je ešte úplne jasné) rozhodne dýchať lepšie než vo veľkomeste. „Ešte si rýchlo musím urobiť vodičák a kúpiť si auto,“ smeje sa Yvonne, ktorá plánuje na budúci rok pendlovať medzi plienkami a jazzovým klubom. „Matka ma varovala, že po pôrode možno nebudem chcieť opustiť svoje dieťa ani na minútu... Ale ja viem, že teraz sa už nebudem starať len o svoj zadok, takže si nemôžem dovoliť nemať peniaze na jedlo,“

S vedomím sily svojho divokého temperamentu Ynonne premýšľa o tom, akou bude mamou. „Bola som na ultrazvuku a ten malý chudáčik sa stále chytal za hlavu. Hovorila som tomu doktorovi, že si určite myslí: Ježišmária, toto bude moja mama?“

Počkaj ako bude plakať

Podľa sociológov sa u nás zatiaľ ešte nestihla vytvoriť skupina žien, ktoré sú odhodlané nemať deti. Postupom času vraj bude ich počet stúpať, ale vždy budú v menšine. Pre nás ostatných bude vždy aktuálna otázka, ako bezbolestne skĺbiť rodičovstvo s kariérou. Niektoré profesie sú preto výhodnejšie než iné, ale zdá sa, že prijateľné riešenie sa nakoniec vždy dá

nájsť – a nemusí to byť taký extrém ako v prípade Ynonne Sanchez. Novinárka Barbora Kysucká, matka ročnej Janky, zvolila oveľa štandartnejší postup a nijako neohrozila svoju kariéru. „Manžel by pokojne išiel na materskú dovolenku, ale je štátnym úradníkom a musel by úplne odísť z práce. Moje zamestnanie je oveľa flexibilnejšie a tak som nakoniec doma zostala ja," popisuje Barbora a s odstupom času uznáva, že by sa jej ani veľmi nepáčilo, keby sa stala živiteľkou rodiny a videla svoje dieťa len večer po príchode z pracovného blázinca.

Barbora posledné mesiace tehotenstva strávila doma, odkiaľ články posielala do redakcie e-mailom. Rovnakú prax chcela zaviesť aj po pôrode, ale kamarátky ju strašili. „Vraj sa prvých šesť mesiacov vôbec nevyspím a stále že budem len kojiť a prebaľovať. Vraveli, že nech zabudnem na to, že by som doma pracovala," popisuje Barbora a dodáva, že katastrofické scenáre sa nenaplnili možno aj preto, že Janka je mimoriadne tiché a dobré dieťa, ktoré nebýva choré. Teraz začala dochádzať do práce dvakrát do týždňa, pričom jeden deň chodí s ňou aj dcérka. „Všetko by bolo v poriadku, len keby som si mohla byť istá, že mojim kolegom jej prítomnosť nevadí...", hovorí Barbora, ktorá vždy znervóznie, keď do miestnosti vstúpi šéf: „Snažím sa vždy rýchle schovať sunar a plienky, aby to nebolo to prvé, čo zazrie."

Môj život má svoje pravidlá

Herečka Zuzana vôbec nevyzerá, že jej práve končí šestonedelie. Divoko gestikuluje, nahlas rozpráva a ešte hlasnejšie sa smeje. V kabelke však skrýva fotky syna Davida. „Dieťa dodalo môjmu životu určité pravidlá a ja som konečne spokojná. Nič neplánujem, všetko mám presne dané." Zuzana vrelo materstvo odporúča, tvrdí, že jej vzťahy s priateľmi sa upevnili a že sa začala venovať dôležitejším veciam ako predtým.

Keď zistila, že je v druhom stave, práve nakrúcala televízny seriál. Dieťa si veľmi želala a vôbec jej nenapadlo, že by materstvo mohlo negatívne ovplyvniť jej doterajší život, či prácu. „Dokonca si ma jeden režisér vybral ako hlavnú postavu do filmu, ale keď zistil, že som tehotná, chcel úlohu preobsadiť. Vtipné je, že herečka, ktorú si namiesto mňa vybral, bola tiež tehotná, takže nakoniec mi tá úloha zostala," pokračuje a dodáva, že filmovému štábu nerobila žiadne problémy. „Nakrúcala som len do piateho mesiaca. Mala som šťastie, lebo mi vôbec nebývalo zle, ale dávala som si pozor, aby som neprechladla."

Hranie v divadle zatiaľ Zuzana prerušila a napriek tomu nemá pocit, žeby jej niečo podstatné uniklo. „Keď príde lákavá ponuka, určite sa to dá vyriešiť: vždy sa niekto nájde, kto sa o Davidka postará kým ja budem na pľaci. Našťastie mám terénnu babičku, ale nebála by som sa vybrať si aj nejakú opatrovateľku. Kým Davidko bude spať tak ako teraz, môžem robiť čokoľvek," hovorí a pyšne si pochvaľuje, že jej syn prespí aj sedem hodín v kuse.

A preto, keď môj baby test zase zružovie, od nikoho si nenechám nahovoriť, že ešte nie je ten správny čas. Zdá sa totiž, že väčšina zmien, ktoré s dieťaťom prídu do života, je pozitívnych. Ako Zuzana hovorí, nebudem si musieť vytyčovať priority, pretože hodnoty sa mi zrazu zoradia samé, rovnako ako minúta za minutou, deň za dňom. Najskôr dieťa, potom láska, práca, koníčky... Asi už nestihnem premýšľať o hlúpostiach a vyspávať celé doobedie. Život vrcholového kaviarenského povaľača vytlačí nový život – ten, ktorý dám svojmu dieťaťu. Nie je to také patetické, speváčka Vanesaa Paradis to celkom dobre vystihla: „Jediné, na čo vám po narodení dieťaťa naozaj nezostane čas, je ležať vo vani a prezerať si vyrážky na brade."

Špeciálna starostlivosť pre namáhané vlasy

Vaše vlasy potrebujú v období zimy i po nej špeciálnu starostlivosť, aby sa dokázali bez ujmy vysporiadať s nástrahami chladnejšieho počasia.

Studený vlhký vzduch vonku, prekúrené miestnosti a čiapky na hlavách spôsobujú, že počas zimných mesiacov dostávajú poriadne zabrať. Nespoliehajte sa na to, že vaše vlasy už tú zimu nejako prežijú. Každé ročné obdobie má svoje špecifiká, ktorým by sa starostlivosť mala prispôsobiť. Poprední hairstylisti odporúčajú do pravidelného umývania vlasov ako účinnú prevenciu zahrnúť špeciálne výživné masky pre starostlivosť o namáhané vlasy. Jar tak privítate s korunou krásy žiariacou zdravým leskom.

PRAKTICKÝ TIP: Či v zime či v lete, mnohé dámy sa v snahe dopriať vlasom čo najlepšiu starostlivosť dopúšťajú často aj omylov. „V rámci domácej starostlivosti o výživu vlasov si niektoré ženy vtierajú kondicionéry a masky až do vlasovej pokožky. Následne im vlasy pri úprave splihnú a sú ťažké. Správne je aplikovať tieto vlasové prípravky len na dĺžky vlasov od polovice smerom ku končekom. Doprajete im tak potrebnú výživu so zachovaním objemu účesu," radí Lucie Molnárová, ambasádorka značky TONI&GUY a držiteľka niekoľkých medzinárodných ocenení v kaderníckych súťažiach.

Zdravšie srdce ako cieľ

V dôsledku chorôb obehovej sústavy zomrelo na Slovensku v roku 2011 viac ako 27 000 ľudí, z toho až 15,7 % pred dovŕšením 65. roku života. Choroby srdca a ciev majú na svedomí viac ako 52% všetkých úmrtí na Slovensku a sú tiež najčastejšou príčinou hospitalizácií pacientov.

Nelichotivé štatistiky v oblasti kardiovaskulárnych ochorení na Slovensku a odhodlanie znížiť hrozivé štatistiky úmrtnosti na tieto ochorenia sa stali podnetom pre založenie občianskeho združenia Únia pre zdravšie srdce. Na Slovensku je perspektíva prežívania pacientov s ochoreniami srdca, v porovnaní s vyspelejšími krajinami západnej Európy, stále veľmi nízka. Únia pre zdravšie srdce chce túto situáciu aktívne meniť a realizovať celoslovenské aktivity zamerané na podporu prevencie, zníženie výskytu a úmrtnosti na kardiovaskulárne ochorenia na Slovensku, a tiež na zlepšenie kvality života pacientov, ktorí nimi trpia.

Pre všetkých, ktorí sa zaujímajú o srdcovocievne ochorenia – pre širokú verejnosť, pacientov, aj ich blízkych, Únia pre zdravšie srdce pripravila web stránku www.presrdce.eu, na ktorej sú dostupné komplexné informácie o všetkých rozšírených kardiovaskulárnych ochoreniach, ich príznakoch a príčinách vzniku, prevencii, diagnostike, liečbe, ale tiež praktické rady pre pacientov a ich blízkych, ktoré im pomôžu zvládať ochorenie a jeho liečbu.

BeBe Brumík prichádza s úplne novou príchuťou lesného ovocia

Obľúbený medvedík Brumík prináša nadýchanú desiatu s novou príchuťou lesného ovocia.

Menšie i väčšie zvedavé deti si tak môžu aspoň na chvíľku pripomenúť kúzlo letného dobrodružstva pri bláznení sa v lese a vychutnať si novú desiatu BeBe Brumík Lesné ovocie. Rovnako ako predchádzajúci dvaja ovocní Brumíkovia ukrýva aj tento medvedík vo svojom brušku náplň so 45 % ovocia.

BeBe Brumík Lesné ovocie obsahuje 45 % ovocia v náplni a to všetko samozrejme bez farbív a konzervantov. Aby však bola desiata malých neposedníkov dokonale vyvážená, nezabudnite k Brumíkovi naservírovať ešte napríklad kúsok čerstvého ovocia a pohár mlieka.

Inovatívna starostlivosť o chodidlá

Opäť sa blíži jar, kedy konečne oslobodíme svoje chodidlá z hrubých ponožiek a pevných čižiem.

Zvýšené tvorenie tvrdej, mozoľnatej kože na chodidlách môže mať viacero príčin – nevhodné topánky, spôsob ako jedinec chodí alebo sklon k suchým nohám, napríklad. Nadbytok tvrdej, drsnej kože však nie je len otravný a nevzhľadný, tiež môže predstavovať zdravotné riziko spôsobujúce bolestivé praskliny či trhliny. V takých prípadoch, baktérie prenikajú do tela a vytvárajú zápal. Aby sa tomu predišlo, je potrebné pravidelne odstraňovať nadbytočnú stvrdnutú kožu.

S použitím nového Velvet Smooth Express Pedi to ide jednoducho, rýchlo a bezpečne. Elektrický pilník na nohy je ergonomicky tvarovaný a má špeciálne navrhnutý povrch valčeka s mikrogranulami pre jemné odstránenie drsnej, hrubej kože bez toho, aby vaše chodidlo ostalo príliš citlivé.

PERFEKTNÁ ČISTOTA SO SVIEŽOSŤOU LEVANDULE

Levanduľa preslávila Provensalsko po celom svete.

Pohľad na levanduľové pole plné strieborných kríkov s tmavofialovými kvetmi a všade prítomná identická vôňa robia z tohto momentu naozaj nezabudnuteľný zážitok. Levanduľa je v súčasnosti hitom v kozmetike či gastronómii. Nechajte sa aj vy pohltiť týmto trendom. S novinkou Persil Expert so sviežosťou levandule vám stačí len privrieť oči a kombinácia ohromujúcej levanduľovej vône s jedinečnou sviežosťou vás prenesie až na levanduľové polia.

Kocka?

Aj jedno písmenko zaváži! Stiahnite si bezplatnú verziu logopedickej pomôcky TalkLand a cvičte výslovnosť so svojim dieťaťom hravou formou.

SPEEKLE
One letter does matter

Stiahnite si TalkLand zdarma a otestujte svoje dieťa
www.speekle.sk

KRÁSNA, CHYTRÁ A SAMA...

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

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

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

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

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

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

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

Sú už ulovení všetci ideálni muži?

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

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

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

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

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

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

Nechajte ich loviť

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

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

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

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

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

TÝRAL MA BEZ MODRÍN

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

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

Z rozprávky do hádky

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

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

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

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

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

Cesta ku dnu

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

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

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

Si len moja

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

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

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

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

O päť minút dvanásť

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

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

Jana G.

ORANGE PODPORUJE
Deň pre bezpečnější internet

Orange podporuje bezpečnejší internet. Počas celého roka sa bude opäť prostredníctvom pestrých aktivít venovať vzdelávaniu o bezpečnom používaní mobilov či internetu.

Pri osvetových aktivitách bude Orange aj tento rok spolupracovať s odbornými lektormi. Tí už dnes zrealizujú približne šesť desiatok prednášok pre pedagógov v rôznych kútoch Slovenska. Vo veľkej miere sa pri nich zamerajú na kyberšikanu, ktorá je čoraz závažnejším problémom. Až 63 % opýtaných v novembrovom prieskume Orangeu potvrdilo, že kyberšikana v školách je podľa nich v súčasnosti závažný problém.

Odborní lektori už siedmy rok priamo v školách diskutujú a dávajú študentom i pedagógom rady a návody, ako zodpovedne a bezpečne používať komunikačné technológie. V tomto odbornom vzdelávaní prostredníctvom siete lektorov bude Orange naďalej pokračovať aj počas tohto roka. Zároveň plánuje zintenzívniť vzdelávanie rodičov v tematike zodpovedného používania komunikačných technológií deťmi, a tiež rozšíriť vzdelávacie aktivity pre pedagógov aj medzi nastávajúcich učiteľov a obohatiť tak ich prípravu do praxe o tému rizík používania mobilných telefónov či internetu.

V tejto problematike Orange zároveň zintenzívni spoluprácu s Linkou detskej istoty pri Slovenskom výbore pre Unicef. Linka sa bude vďaka tejto spolupráci venovať aj poradenstvu týkajúcemu sa využívania komunikačných technológií a problémom ako je napríklad kyberšikana, s ktorými sa v tejto súvislosti deti a mladí stretávajú čoraz častejšie.

Odborné rady, zaujímavé tipy, videá, zábavno-poučné komiksy a ďalšie materiály týkajúce sa bezpečného používania mobilov či internetu alebo rizika kyberšikany či závislosti a ďalších potenciálnych nebezpečenstiev aj tento rok poskytne komplexná webová stránka www.e-deti.sk. Mladšie i staršie deti, rodičia i pedagógovia na nej nájdu aktuálne informácie a dobré rady, ako používať komunikačné technológie tak, aby boli užitočné a bezpečné.

MIMOVLÁDNE ORGANIZÁCIE SA PO PIATY RAZ MÔŽU UCHÁDZAŤ O CENU NADÁCIE ORANGE

Už po piatykrát sa môžu mimovládne organizácie nominovať na Cenu Nadácie Orange. Doteraz týmto spôsobom morálne, ale aj finančne ocenila Nadácia Orange prácu 36 organizácií, ktoré sa systematicky a dlhodobo angažujú v oblasti vzdelávania, sociálnej inklúzie a komunitného rozvoja.

V okrúhlom piatom ročníku pribudla aj nová kategória –Cena pre osobnosť za občiansku angažovanosť. Laureátov ocenenia Nadácia Orange tento rok odmení celkovou sumou 45 000 eur.

Nominačný proces na tohtoročnú Cenu Nadácie Orange je otvorený celý mesiac, do 12. marca 2014. Pri príležitosti okrúhleho 5. výročia prináša aktuálny ročník ocenenia aj novinky. Zástupcovia organizácií, ktoré odborná komisia v prvom kole vyberie zo všetkých nominovaných do užšieho výberu, budú pozvaní na osobnú prezentáciu. Z užšej nominácie následne vzídu laureáti tohtoročnej Ceny Nadácie Orange pre každú kategóriu.

Po prvý raz bude zároveň tento rok okrem cien mimovládnym organizáciám udelená aj cena pre osobnosť za jej občiansku angažovanosť. V rámci novej kategórie – Cena pre osobnosť za občiansku angažovanosť – odmení Nadácia Orange prvýkrát človeka, ktorý dlhodobo prispieva k pozitívnej zmene v oblastiach jej pôsobenia, alebo zásadným spôsobom mení vnímanie širokej verejnosti, médií či inštitúcií. Víťaza vyberie odborná hodnotiaca komisia z osobností nominovaných Nadáciou Orange.

„Chceme oceniť tých, ktorí sa dlhodobo venujú rozvoju dobročinnosti a filantropie na Slovensku. Cena Nadácie Orange je synonymom verejného uznania a podpory. Sme presvedčení, že tí, ktorým nie sú ľahostajné problémy iných a život okolo nich, si zaslúžia byť zviditeľnení," povedala Andrea Cocherová, správkyňa Nadácie Orange.

Prestížne ocenenie je udeľované za dlhodobý prínos v oblastiach vzdelávania, sociálnej inklúzie a komunitného rozvoja, ktoré sú zároveň kľúčovými oblasťami činnosti Nadácie Orange. Pre ocenené organizácie je určená aj finančná odmena, a to vo výške 8 000 eur za prvé miesto, 5 000 eur za druhé a 2 000 eur za tretie miesto. Nadácia Orange takto prerozdelí celkovú sumu 45 000 eur na ďalší rozvoj činnosti ocenených. Cena Nadácie Orange, ktorá je jedinečným ocenením svojho druhu na Slovensku, tak prináša nielen finančnú odmenu, ale aj zviditeľnenie činnosti nominovaných i víťazov.

Nadácia Orange pomáha na Slovensku už 15 rokov a počas tohto obdobia podporila tisícky zmysluplných projektov a optimistických nápadov aktívnych ľudí. Udeľovaním Ceny Nadácie Orange už od roku 2010 oceňuje dlhodobú prácu a odhodlanie neziskových organizácií. Mimovládne organizácie uchádzajúce sa o ocenenie sa môžu nominovať výlučne prostredníctvom nominačného formulára na www.nadaciaorange.sk. Uzávierka prijímania nominácií je 12. marca 2014 o 15.00 hod.

ZAŽITE LEGO® PRÍBEH S COOP JEDNOTOU

V KINÁCH OD 6. FEBRUÁRA

TM & © 2014 WARNER BROS. ENT. ALL RIGHTS RESERVED. LEGO, the LEGO logo, the minifigure and the brick and knob configuration are trademarks of The LEGO Group. © 2014 The LEGO Group. Used with permission. All rights reserved. BATMAN ™ & © DC Comics

www.thelegomovie.net

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE

500 X
STAVEBNICA LEGO® PRÍBEH

5 000 X
2 LÍSTKY NA 2D FILM LEGO® PRÍBEH

10 000 X
MINIFIGÚRKA Z FILMU LEGO® PRÍBEH

1 164 500 X
10% ZĽAVA NA LÍSTOK LEGO® PRÍBEH

20 000 X
DARČEK

KAŽDÝ ŽREB VYHRÁVA! ZA NÁKUP V COOP JEDNOTE ASPOŇ ZA **10 EUR** DOSTANETE STIERACÍ ŽREB. PO JEHO ZOTRETÍ ZISTÍTE, AKÁ JE VAŠA VÝHRA. TÚ VÁM ODOVZDAJÚ OKAMŽITE V PREDAJNI. V HRE JE 500 STAVEBNÍC LEGO® PRÍBEH, 5 000 LÍSTKOV PRE DVE OSOBY NA 2D FILM LEGO® PRÍBEH, 10 000 MINIFIGÚRIEK Z FILMU LEGO® PRÍBEH, 20 000 DARČEKOV A 1 164 500 10% ZLIAV NA KÚPU LÍSTKA NA FILM LEGO® PRÍBEH. SÚŤAŽ TRVÁ **OD 6. 2. DO 28. 2. 2014.** VIAC NA WWW.COOP.SK

VÁŠ VOUCHER NA LÍSTKY A ZĽAVU 10% Z CENY LÍSTKA SI MÔŽETE UPLATNIŤ V KINÁCH CINEMAX: KOŠICE, PREŠOV, POPRAD, ŽILINA, BANSKÁ BYSTRICA, TRENČÍN, TRNAVA, NITRA, SKALICA, DUNAJSKÁ STREDA. WWW.CINE-MAX.SK

cineMAX

LEGO

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

KOLOSTRUM VYTVORENÉ PRÍRODOU

Kolostrum (mledzivo) vytvorila príroda ako látku, ktorá dodáva mláďatám cicavcov prirodzenú imunitu a túto taktiež aj posilňuje.

Je bohatým zdrojom imunoglobulínov, molekúl stimulujúcich imunitu a rastových faktorov, živín, nukleotidov, vitamínov a minerálov.

barny's®
PREMIUM QUALITY

Kolostrum forte

Výživový doplnok

- kolostrum s vitamínom C a zinkom, ktoré prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému
- ocenené pečaťou kvality Synermune (zaručuje výnimočne vysokú kvalitu a účinnosť)
- obsah 500 mg kolostra
- garantovaných 30% imunoglobulínov
- v kapsulách rastlinného pôvodu K-Caps
- certifikát Kosher, GMO free

Žiadajte v lekárňach

0800 125 139

barny's.sk

www.barnys.sk
www.kanadske-kolostrum.sk