deti móda PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

RODINA

6

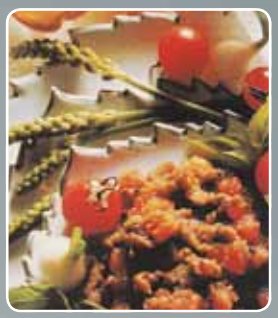
2015 ročník XXIV Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Foto: TV Markíza

PETRA VAJDOVÁ

Divadlo je moja terapia



Zdravé jarné recepty

Mladá móda v pastelových farbách

V opojení **jarných kvetov**

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 06

KOLESO MÁNIA

HRAJTE OD 11. JÚNA DO 11. JÚLA 2015!

6x VW GOLF R-LINE

60x SKÚTER PIAGGIO

300x HORSKÝ BICYKEL

310x 20 € POUKÁŽKY V SMS HRE

ZIŠLO BY SA NOVÉ?

Vyhrajte v KOLESOMÁNII skvelé ceny na kolesách. Nakúpte v COOP Jednote aspoň za **15 €** a hrajte o **6 automobilov VW Golf R-Line, 60 skútrov Piaggio, 300 horských bicyklov a 310 nákupných poukážok v hodnote 20 € alebo o 167 000 okamžitých výhier.** Kolesománia trvá **od 11. júna do 11. júla 2015.** Viac informácií nájdete na **www.coop.sk.**

SMS pošlite na číslo **7011** v tvare: COOP (medzera) dátum nákupu (medzera) meno priezvisko adresa. POZOR! Dátum píšte spolu ako osemmiestne číslo bez medzier. Príklad SMS správy: COOP 11062015 Jan Ferovic Ulicna 6 Trnava. Pokladničný blok uschovajte, bude slúžiť ako podklad pre odovzdanie výhry. SMS službu zabezpečuje: Mediatex s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena spätnej SMS je max. 0,50 € s DPH.

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Nájdete nás na Facebooku

ARAVER.sk

Zobrazenie výhier je ilustračné.

SPOLOK GAZDOVSKÝ bol prvým družstvom

Už 170 rokov uplynulo od založenia prvého družstva na európskom kontinente miestnym učiteľom v Sobotišti Samuelom Jurkovičom.

Oficiálne sa za prvé družstvo na svete považuje družstvo tkáčov v Rochdale vo Veľkej Británii založené v decembri 1844. Bolo to teda len necelé tri mesiace pred Jurkovičovým Spolkom gazdovským (1845), ktorý bol založený úplne nezávisle.

Pri príležitosti tohto mimoriadneho výročia usporiadala Družstevná únia Slovenskej republiky v Bratislave konferenciu s názvom Samuel Jurkovič – 170 rokov družstevného hnutia na Slovensku. Záštitu nad ňou prevzal predseda vlády SR Robert Fico. Cieľom konferencie bolo pripomenúť si obdobie vzniku prvého družstva na Slovensku, jeho význam v čase vzniku, ako aj poukázať na ďalší vývoj, význam a súčasný stav družstevného hnutia.

„Družstevníctvo prakticky predbehlo svoju dobu. Myšlienku spoločenskej zodpovednosti podnikov, ktorá je dnes aktuálna, družstvá už dávno aplikovali v praxi, a to bez osobitného teoretizovania. Za strategický cieľ družstiev do budúcnosti na Slovensku možno považovať naďalej ich kontinuálne fungovanie v prospech členov, zákazníkov a obchodných partnerov na požadovanej kvalitatívnej úrovni,“ povedal predseda predstavenstva Družstevnej únie **Vojtech Molnár**. Podľa jeho slov je družstevná forma podnikania uplatniteľná takmer vo všetkých sférach a odvetviach spoločenskej činnosti. Popri doteraz známych typoch družstiev (spotrebné, výrobné, poľnohospodárske a bytové) je dôležité hľadať nové možnosti a vytvárať vhodné podmienky na zakladanie ďalších typov nových družstiev, napríklad sociálne, medicínske, zdravotnícke či kultúrne.

Podľa slov predsedu COOP Jednoty Slovensko, s. d., **Gabriela Csollára** sa charakter slovenského spotrebného družstevníctva vývojovo posunul k moderným predajniam určeným všetkým sociálnym vrstvám spoločnosti. Podčiarkol zavedenie vernostnej zákazníckej karty, elektronické cenovky i úspech medzinárodnej značky COOP Premium. Za COOP Product Slovensko vystúpila predsedníčka predstavenstva **Iveta Chmelová**, ktorá prezentovala úspechy výrobných družstiev na Slovensku, či už ide o chemickú výrobu (mnohé produkty viac-menej zľudoveli, napríklad čistiaci prostriedok Fixinela alebo Diava), o výrobu nádherných vianočných ozdôb v družstve OKRASA Čadca či modranskej keramiky. Pohľad do histórie, ako aj do súčasnosti družstiev priblížila účastníkom konferencie **Elena Šúbertová** z Ekonomickej univerzity v Bratislave, medzi diskutujúcimi bol aj **Milan Mišánik** (predseda predstavenstva ZPDaOS SR), **Regina Ovesny-Straka** (predsedníčka predstavenstva Kooperativa), predseda predstavenstva DA ČR Rostislav Dvořák a prezident RÚZ Miroslav Kiráľvarga.

Tradícia oceňovania najlepších

Pri príležitosti významného výročia si 16 jednotlivcov a kolektívov prevzalo ocenenie za mimoriadne zásluhy v sektoroch družstevníctva. Najvyššie družstevné vyznamenanie **Družstevnú cenu Samuela Jurkoviča** získali za dlhoročnú aktívnu činnosť v družstevníctve, aktívny prístup a prínos k jeho rozvoju a spolupráci, za aktívnu činnosť v družstevnom vzdelávaní a výchove, ako aj publikačnú činnosť na podporu družstevných myšlienok.

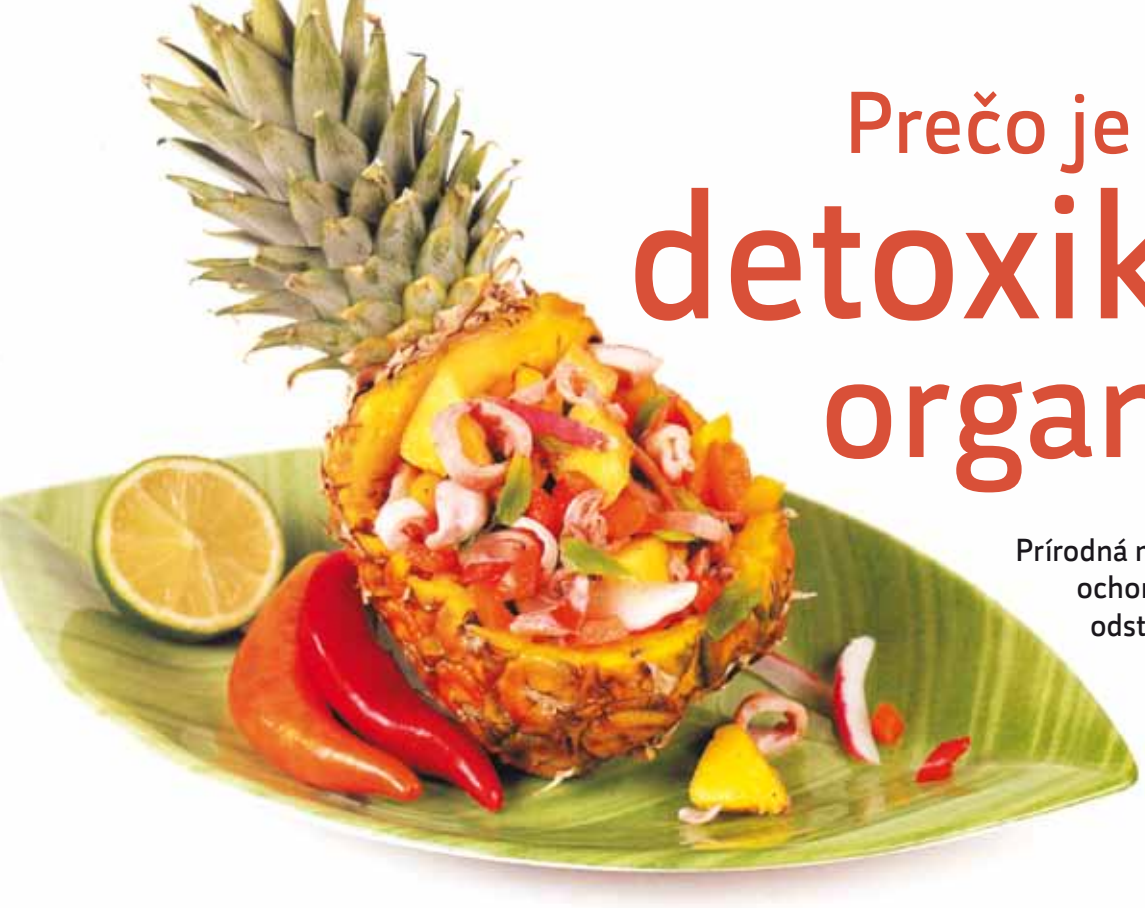
Družstevná únia SR koordinuje činnosť jednotlivých družstevných zväzov na Slovensku. Jej členské organizácie, COOP PRODUKT SLOVENSKO, Slovenský zväz bytových družstiev, Zväz poľnohospodárskych družstiev a obchodných spoločností SR a COOP Jednota Slovensko plnia sociálnu, zamestnaneckú, stabilizačnú a vzdelávaciu funkciu v našom štáte. Zároveň pomáhajú zabezpečovať udržateľnú hospodársku a sociálnu klímu v danom regióne.

Móda Pietro Brunelli

Nadčasová súčasť šatníka nielen nastávajúcich mamičiek

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

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



Prečo je potrebná detoxikácia organizmu

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

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

Jar – najvhodnejšie obdobie. Prečo?

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

Kde majú „sklad" odpadové látky?

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

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

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

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

Prečo sa toxické látky hromadia v tele?

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

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

Čo získame očistnou kúrou?

Očistnou kúrou uvoľníme organizmus a pomôžeme celému organizmu.

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

Osvedčené druhy očistných diét

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

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

Pomocné opatrenia pri očistnej kúre

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

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

Krása a vnútorná čistota tela spolu súvisia.

Muži mu závidia, ženy ho obdivujú

Jozef Vajda

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

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

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

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

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

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

Pripravila LIS

POHYB ako nevyhnutná súčasť života

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

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

Hatha joga

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

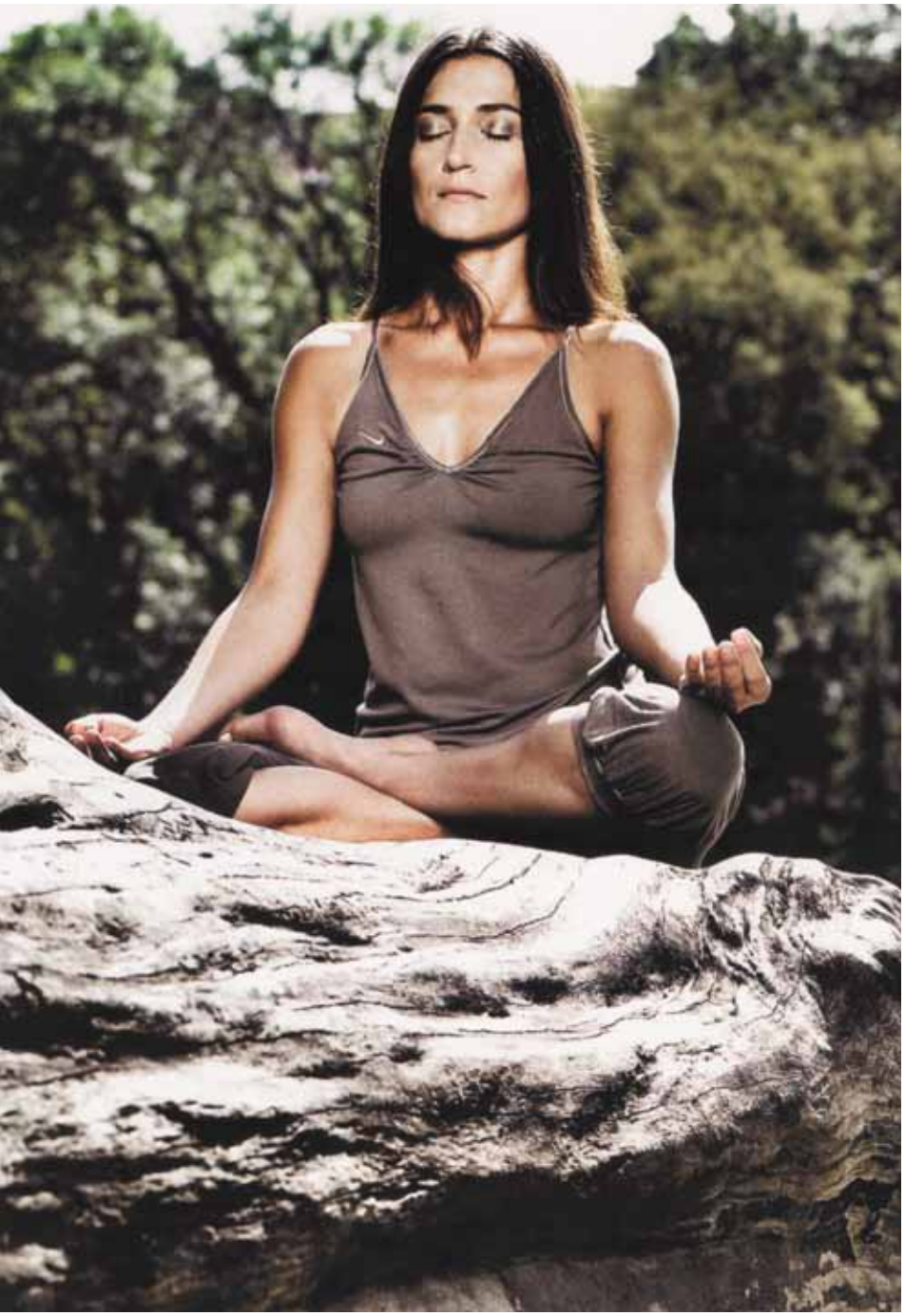
Na západe, joga väčšinou znamená rôzne fyzické cvičenia (asány) a dýchacie techniky (pránajáma). Existuje 7 hlavných typov jogy – Hatha Joga, Raja Joga, Kundalini Joga, Karma Joga, Tantric Joga Bhakti Joga a Jnana Yoga. S využitím rôznych techník majú všetky rovnaký cieľ – dosiahnuť zdravie a harmóniu.

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

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

Hlavné zásady cvičenia Hatha jogy

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



Dýchanie (Pránajáma)

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

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

Prečo cvičiť jogu?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20 NAJZDRAVŠÍCH NÁPOJOV NA SVETE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Chcem sa páčiť

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

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

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

Čo je vlastne akné?

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

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

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

Vyrážky poznačujú dušu

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

Kedy vyhľadať odborníka?

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

Škodlivé sebatrízneniе

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

Čo s jazvičkami po ťažkej forme akné?

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

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

PREČO BÝVAJÚ SÚRODENCI TAKÍ ROZDIELNI?

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

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

PRVORODENÉ

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

V ŠKOLE:

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

DRUHORODENÉ

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

V ŠKOLE:

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

PROSTREDNÉ

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

V ŠKOLE:

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

NAJMLADŠIE

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

V ŠKOLE:

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

JEDINÁČIK

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

V ŠKOLE:

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

MŔTVE DETI

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

HENDIKEPOVANÉ DETI

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

PhDr. D.Čechová, psychologička

Tešíme sa na príchod

V tohoročnej letnej móde objavíte tisíc módnych inšpirácií a nápadov, ktoré potešia každé ženské srdce. Ponúkame aktuálnu módu, zostavenú v súlade s najnovšími módnymi trendmi – štýlová elegancia, rafinované strihy a paleta tých najkrajších trendových farieb od pastelovej žltej, jemnej ružovej až po stále aktuálnu fialovú. Očarí nadčasová elegancia, zmyselné ženské línie a náročné spracovanie. Nechajte sa inšpirovať a podčiarknite vašu osobnosť v štýle rafinovanej ženskosti!

letných mesiacov

Tisíc splnených želaní

Leto 2012 so sebou prináša množstvo prvotriednych materiálov, ako sú chladné zmesi s ľanom, jemná bavlna či nádherne splývavá viskóza, ktoré príjemne pohladia a ochladia pokožku aj počas horúcich letných dní. K slovu sa opäť dostáva móda v štýle hippie, tentoraz s nádychom horúceho španielskeho leta a temperamentnej Ibizy.

Nová módna vlna v duchu „Flower Power“ so sebou prináša okrem pestrej kvetinovej potlače i prvky folklórneho štýlu a maxi dĺžky šiat či sukní. Stále aktuálna vlna mestskej elegancie sa túto módnu sezónu nesie v šarmantnom štýle svetoznámej metropoly New York a okrem farebnej kombinácie nadčasovej bielej, čiernej a sivej so sebou prináša i prvky retro a náročné zdobenia flitrami či lesklými kamienkami.

FAREBNÉ LETO

Vo farebnej škále túto sezónu okrem klasickej bielo-čiernej kombinácie, „okorenenej" trendovou červenou v odtieni kajenskej papriky, kraľujú top aktuálne jemné pastelové farby – sladká ružová v odtieni melba, pastelová žltá či stále aktuálna fialová.

Absolútnym hitom sezóny sú farebné kombinácie farieb mora a pláže - modrej a bielej, ale i žltej a čiernej pod tajuplným označením „sun meets shadow". K horúcim letným dňom neodmysliteľne patria i stále aktuálne žiarivé farby, tohtoročnú letnú módu však príjemne osviežuje nádych východných kultúr s tradičnými prvkami etno štýlu v prírodných a zemitých odtieňoch. Hravú eleganciu pritom prepožičiavajú prírodným farbám kombinácie s „čistou" bielou a potlač inšpirovaná Afrikou, ktorá osvieži aj klasický štýl biznis a prináša tak závan exotiky i do všedného dňa.

MLADÁ MÓDA

Prvky „španielskeho leta“ a „Flower Power“ nájdeme i v ponuke Mladej módy, ktorá hýri hravými detailmi – v aktuálnych kolekciách nájdeme blúzky s balónovými rukávmi, módne háčkované vsadenia, drobučké volániky či vyšívané výstrihy – to všetko v trendových farbách tejto sezóny, s množstvom výrazných doplnkov. Mladá móda je opäť ešte o čosi nápaditejšia, veselšia a farebnejšia.

Motivácia bola veľká! V lodičkách si páni mohli vybehať rovno 2 neodolateľné krásky. Hyundai i20 novej generácie na týždeň a sladký božtek od aktuálnej MISS Slovensko 2015 Lujzy Strakovej k tomu!

BEH V LODIČKÁCH

Vo svete je to celkom bežné, u nás stále rarita! Ani slovenským mužom nechýba zmysel pre zdravú recesiu.

To, že väčšina žien má slabosť pre vysoké topánky, je známa vec. V lodičkách s hriešne vysokým podpätkom sú mnohokrát schopné za deň nabehať aj niekoľko kilometrov. Videli ste však už v lodičkách bežať muža? My áno! Minulú nedeľu, 31. mája na treťom ročníku EVA HIGH HEELS RUN, alias poriadne divokého Behu v lodičkách.

Mužov v netradičnej obuvi – lodičkách na minimálne 7 centrimetrových podpätkoch - sme stretli na nábreží pri známom bratislavskom nákupnom centre Eurovea, kde páni so zmyslom pre zdravú recesiu bežali spoločne s takmer stovkou nadšených milovníčok módy a sexi ihličiek.V súboji vysokých opätkov sa dokonca hravo doťahovali aj na dámy, ktoré s vidinou trojtisícovej nákupnej poukážky bežali doslova ako život! Poriadne divoká slovenská verzia vo svete obľúbeného charitatívneho Behu v lodičkách, na ktorej tento rok nechýbali ani muži, sa u nás uskutočnila už po tretí krát v spolupráci s obľúbeným ženským mesačníkom EVA. Nielen muži, ale aj ženy, Nákupné maniačky, čivavky, či ratlíci – v spolupráci s Nadáciou TV JOJ všetci spoločne bežali pre všetky ženy, ktoré sa v živote nabehajú, pretože im osud toho na plecia naložil viac ako nám ostatným. A napriek tomu nestrácajú zmysel pre humor!

Deja vu... v lodičkách si po hlavnú výhru prekvapivo dobehla víťazka minulého ročníka! Nákupy za 3000 eur jej zachutili natoľko, že sa rozhodla prekonať svoj osobný rekord z minulého roka. Oplatilo sa!

V sexi lodičkách ste mohli na štarte, alebo na poobedňajšej autogramiáde stretnúť aj známe jojkárky – moderátorku TOP STAR magazínu Soňu Skoncovú, známe tváre zo seriálu Divoké kone, či sympatické herečky z obľúbeného Jojkárskeho seriálu Panelák.

Nechýbalo ani množstvo sprievodných aktivít: dámske jazdy s Hyundai, autogramiáda známych tvárí z obrazovky TV JOJ, tanečná rozcvička s Riverpark Dance School, či vystúpenie rapera EGA.

Výťažok z celej akcie vo výške 520 EUR v spolupráci s Nadáciou TV JOJ poputoval do rúk pani Magdy, ktorá má štyri deti, a s láskou sa stará aj o malého Šimonka s Downovým syndrómom.

Prevoňajte váš šatník podmanivou levanduľou

Blahodarné účinky levandule odborníci využívajú už celé stáročia. Upokojujúci levanduľový čaj, krém na vyživenie pokožky či aromatické kúpele na úplnú regeneráciu.

To je len malá časť, ktorou táto jedinečná bylinka prospieva nášmu organizmu. Doprajte prírodnú harmóniu nielen vášmu telu, ale aj vašej bielizni. Vyskúšajte nový Silan Pure & Natural Lavender, ktorý zabezpečí dlhotrvajúcu sviežosť oblečenia s každým jeho použitím. Váš šatník opantá nezameniteľná vôňa Provensálska. Jedinečná receptúra novinky Silan Pure & Natural Lavender obohatená o prírodné esencie dodá vašim obľúbeným kúskom podmanivú jemnosť s dotykom prírody.

EREVIT - pohladenie pre pokožku

Suchá a extrémne vysušená pokožka spojená s prejavmi atopie a ekzému? Problém, s ktorým si neviete dať rady?

Vyskúšajte novinku v starostlivosti o pokožku EREVIT sensitive od slovenskej spoločnosti GENERICA. Tradičný EREVIT prichádza s inovatívnym zložením. Obsahuje olivový olej, aktívny vitamín E a látky, ktoré pokožku vyživujú, zvlhčujú, zvláčňujú a zmierňujú zápalové reakcie. Pokožka bude po nich krásne jemná a pružná. Dermálna emulzia je obohatená o upokojujúce a antibakteriálne zložky. Neobsahuje parabény ani parfumáciu a výborne sa vstrebáva. Pravidelným používaním zjemňuje pokožku a zbavuje ju nepríjemných pocitov napnutia. Dermálnu emulziu stačí jednoducho natrieť na miesta s vysušenou pokožkou a nechať vstrebať.

NAJLEPŠIA JE SARDINKOVÁ!

Milujete nedeľné rána so sardinkovou nátierkou? Čerstvý chlebík, najemno nakrájaná cibuľka a vôňa lahodných sardiniek je pre mnohých z nás absolútna raňajková špička.

Ryby sú zároveň unikátnym spestrením nášho jedálnička o minerály a vitamíny. Ak obľubujete tieto malé chutné morské rybičky, určite siahnite po kvalite a vyskúšajte pravé jadranské sardinky EVA od spoločnosti Podravka. Výnimočnosť EVA sardiniek v rastlinnom oleji spočíva aj v tom, že pochádzajú priamo z Jadranského mora. Vďaka ideálnemu pomeru slanosti a teploty vody majú jadranské sardinky lahodnú chuť a prírodne vysoký obsah omega 3-nenasýtených mastných kyselín.

Raj pre deti a rodičov

Chcete stráviť príjemný deň s deťmi a pritom si oddýchnuť?

Wellness Hotel Patince**** ponúka celoročne najväčší zážitkový krytý slovenský bazénový svet s termálnou vodou, bohatý animačný program a pre rodičov vytúžený oddych v saunovom a v spa centre. Počas letných dní je sprístupnený areál s terasou a barom, kde sa nachádza dokopy 10 bazénov s termálnou vodou a 4 topogány. Hotel ponúka zaujímavý sprievodný program, ako vyhliadkovú plavbu po zákutiach Dunaja hotelovou loďou Wellness 1, zapožičanie bicyklov, korčulí a palice nordic walking. Novootvorená 48 km cyklotrasa pozdĺž Dunaja je svojou náročnosťou vhodná aj pre deti a starších ľudí. Pre návštevníkov má hotel prekvapenie – africké sumce, ktoré sa zabývali v miestnom jazere. Na ich kŕmení sa radi podieľajú nielen deti, ale i dospelí. Milovníkom vín hotel ulahodí ponukou vín z blízkej Podunajskej vínnej cesty, pod ktorú spadá 150 vinohradníkov z okolitých obcí.

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

Doprajte kostiam správnu výživu

Ľudské telo má 206 rôznych kostí a u zdravého človeka v nich nájdete priemerne až 1,5 kilogramu vápnika.

Ich úlohou je držať tvar telesnej konštrukcie a zároveň poskytovať podporu vo chvíľach pokoja alebo pohybu. Kosti sú veľmi zvláštny materiál – sú silné a odolné, ale zároveň aj pružné a pohyblivé. Veľmi dobre odolávajú tlaku, napríklad pri skokoch alebo otrasoch. Zaujímavosťou je, že napríklad taká stehenná kosť odolá tlaku takej sily, ako by na každý centimeter štvorcový bola rozložená telesná hmotnosť hrocha. Kosť je vlastne hustá sieť kolagénu, v ktorom sa nachádzajú kryštály fosforečnanu vápenatého. Základným prvkom štruktúry kosti je vápnik, ktorý jej dodáva pevnosť a silu.

Kosti, tak ako aj zvyšok tela, prechádza počas života rôznymi zmenami, opotrebúvajú sa a aj regenerujú. Už od narodenia sa v kostiach odbúrava staré kostné tkanivo a tvorí sa nové, pričom kostná hmota dosahuje svoje maximum medzi 20. a 30. rokom života. K tejto zmene dochádza v tých častiach tela, v tých kostiach, ktoré sú intenzívne zaťažované. Čiže kosti, ktoré nie sú „používané“, slabnú a majú väčšiu pravdepodobnosť, že sa ľahšie zlomia. Od veku 30 rokov začína pomalý proces úbytku kostnej hmoty (každých 10 rokov ubudnú približne 3%), preto sú napríklad kosti seniorov náchylnejšie na zlomeniny.

Starostlivosť o kosti

Kľúčovým prvkom v starostlivosti o kosti je pohyb, a to pravidelný, ideálne každý deň. Pravidelné telesné cvičenie, hoci aj minimálne, pomáha k zachovaniu hustoty kostí a navyše spevňuje svalový systém, čím sa znižuje riziko pádu. Keďže kosti majú vlastný metabolizmus, je potrebné neustále ich zásobovať živinami, aby hmota kostí zostala zachovaná a kosti boli zdravé a pevné. Denne by ste mali organizmu (a teda kostiam) dodávať vápnik, ale aj horčík a vitamín K, ktoré spolu prispievajú k udržaniu normálneho stavu kostí. Potrebný je aj vitamín D, ktorý pomáha vstrebávaniu vápnika z čreva a udržiava potrebnú hladinu vápnika v krvi. Všetky tieto účinné látky (vápnik, horčík, vitamín K a D3), ktoré prispievajú k udržaniu zdravých kostí, nájdete v novom výživovom doplnku Osteo Aktiv® od spoločnosti Wörwag Pharma. Je vo forme šumivých tabliet s príjemne osviežujúcou citrónovou príchuťou. Stačí si rozpustiť jednu tabletu denne v pohári vody a nielen dodáte kostiam potrebnú výživu, ale spestríte si aj pitný režim.

CHODIDLÁ BOHYNE
– rýchlo a jednoducho

Suché a nepekné chodidlá sa málokomu z nás chce ukazovať, preto je dôležité začať s ich starostlivosťou práve teraz.

Návšteva profesionálneho salónu býva častokrát drahšou záležitosť a väčšina z nás na ňu ani nemá čas. Kvalitnú starostlivosť môžete svojím nohám dopriať z pohodlia domova s novou radou Velvet Smooth od značky Scholl.

Elektrický pilník Velvet Smooth prináša novinku v podobe novej rotačnej hlavice, ktorá je obohatená o jemne mleté diamantové kryštáliky, ktoré pôsobia na veľmi tvrdú a ťažko odstrániteľnú kožu. Pomocou jemných krúživých pohybov odstránite tvrdú kožu behom niekoľkých minút a vaše chodidla budú znovu jemné a hladké. Elektrický pilník je určený k suchému použitiu, takže nie je vhodný do vody. Naviac disponuje ergonomickým tvarom rúčky, ktorá perfektne padne do ruky.

Krásna hriva, žiarivá pleť

Trápia Vás suché vlasy a citlivá pleť? Utrácate stovky za vlasovú a pleťovú výživu, ale výsledok sa nedostavuje? Pomôžte vlasom, pleti a nechtom zvnútra!

Výživový doplnok Biosil plus od spoločnosti NATURVITA obsahuje zinok a biotín. Biotín priaznivo pôsobí predovšetkým na pokožku a odstraňuje kožné nedostatky. Zinok účinne zlepšuje pružnosť a pevnosť vlasov. Spoločnosť EDUKAFARM uskutočnila v roku 2012, 2013 a 2014 test v českých lekárňach v zmysle ktorý produkt lekárnici najviac odporúčajú. Biosil Plus sa umiestnil na prvom mieste v kategórii výživa vlasov, nechtov a kože. Biosil Plus nájdete v lekárni. Viac informácií na www.happytrade.sk. Odporúčaná cena: 3,90€/60 tbl.

RASTLINY NA TANIERI – prečo nie

Slnko a prázdniny sú ako stvorené na rodinné výlety. Správna desiata by mala vaše deti taktiež baviť.

Svojim ratolesti zaujmete rôznymi farebnými kombináciami, tvarmi či príchuťami. Veľký výber chuti vám ponúkajú aj obľúbené rastlinné nátierky, ktoré sú v nespočetnom množstve variácií. Svoj rastlinný jedálniček tak môžete obohať o jemne pikantú Mexickú nátierku Lunter, ktorá je vyrobená iba z rastlinných surovín, bez cholesterolu a bez nutričných kompromisov! Sila rastlín v kombinácií s vôňou a typickou chuťou mexickej kuchyne je ideálna pre všetkých labužníkov. Je len na vás, či si ju doprajete v tradičnom balení, v črievku ako chutný letný olovrant na slnečnej terase, alebo si ju zo sebou zoberiete v konzerve na letnú turistiku! Nezabúdajte, s mexickou nátierkou vám do jedálnička pribudne ľahkosť a energia.

Dobroty vyrobené doma

1. Marhuľové čatní

na 4 poháre á 250 ml

500 g marhúľ, 250 g cibule, 250 g rebarbory, 50 g zázvoru, 1 limeta, 75 g hrozienok, 100 ml ovocného octu, 200 g cukru, 1 lyžička horčicových semienok, štipka kayenského korenia, 1 g šafránu.

1. Marhule odkôstkujeme a pokrájame. Cibuľu pokrájame na plátky. Rebarboru očistíme a nakrájame na kúsky. Zázvor očistíme a posekáme. Nastrúhame kôru z limety a šťavu vytlačíme.
2. Všetky prísady varíme asi 60 min. na kašu, horúce plníme do pohárov.

2. Mirabelkové čatní

na 3 poháre

1 mango, 300 g mirabeliek, 1 zväzok jarnej cibule, 150 g cukru, 150 ml octu, 50 g hrozienok, 2 lyžice sezamových semienok

1. Mango ošúpeme, pokrájame na kocky. Mirabelky vykôstkujeme, rozkrájame na štvrtiny. Cibuľky očistíme, umyjeme, pokrájame na kolieska.
2. Prísady uvedieme v hrnci do varu. Neprikryté prudko varíme 20 min. Občas zamiešame. Horúce plníme do pohárov, uzavrieme a obrátime dnom nahor. Čas skladovanie je 6 mesiacov.

3. Slivkový ocot

na jeden pohár

250 g sliviek, 300 ml ovocného octu, 1 kvet anýzu, kúsok škorice

1. Slivky umyjeme a dookola poprepichujeme vidličkou. Naplníme do pripravených pohárov a zalejeme ovocným octom. Pridáme anýz a škoricu. Necháme stáť na slnku asi 14 dní.
2. Ocot zlejeme, prefiltrujeme. Plníme do vymytých pohárov. Trvanlivosť pri skladovaní v chlade je 6 mesiacov.

4. Cesnakový olej

5 strúčikov cesnaku, 4 stonky bazalky, 500 ml chuťovo neutrálneho oleja

1. Strúčiky cesnaku očistíme. Bazalku umyjeme, dôkladne osušíme, lístky otrháme.
2. Všetky prísady dáme do dopredu dôkladne umytej a vysušenej fľaše. Zalejeme olejom. Na studenom tmavom mieste necháme luhovať asi dva týždne. Nakoniec cesnakový olej prelejeme do čistej fľaše a uzavrieme.

Sú chutnejšie ako kupované a je to aj skvelý a vítaný darček pre vašich priateľov.

5. Uhorkový kečup

na 1 pohár

2 šalátové uhorky, 1 šalotka, 1 zväzok kôpru, 25 g soli, 100 g horčicových semienok, biele korenie, na špičku noža mletého zázvoru, 125 ml ovocného octu

1. Uhorky umyjeme a rozmixujeme. Šalotku očistíme, kôpor umyjeme, oboje jemne nasekáme. Všetko zmiešame a osolíme. Cez noc nechajme odkvapkať.
2. Horčicové semienka, korenie, zázvor a ocot zmiešame do uhorkového pyré. Uhorkový kečup plníme do pohárov a uzavrieme.

6. Hubová omáčka

na 1 pohár

1 kg šampiňónov, 100 g soli, 1 bobkový list, 1 lyžica octu, 4 klinčeky, po 4 zrnká nového korenia a čierneho korenia

1. Šampiňóny očistíme. Skrátime stopku. Zomelieme na mäsovom mlynčeku, zmiešame so soľou. Prikryté necháme odležať týždeň v chladničke.
2. Zomleté šampiňóny varíme s bobkovým listom, octom a korením na miernom ohni 2 hodiny. Omáčku precedíme pec plátno, ešte raz povaríme, naplníme do pohárov a dobre uzavrieme.

7. Fazule na kyslo

na 4 poháre

100 ml octu, 1 lyžička soli, 1 lyžica cukru, 1 lyžička horčicových semienok, 1 kg faule, 100 g cibuliek perloviek, 12 šalviových lístkov

1. Ocot povaríme spolu so soľou, cukrom a horčicovým semienkom, fazuľou a perlovkou asi 10 minút. Vyberieme a plníme so šalviou do pohárov.
2. Nálev varíme 5 minút, horúci nalejeme na fazule. Poháre ihneď uzavrieme a necháme vychladnúť.

8. Pestrá paprika

na 4 poháre

2 kg paprík, 150 ml octu, 4 cibule, 1 lyžička soli, 2 lyžičky cukru, 1 lyžica zrniek čierneho korenia.

1. papriky rozpolíme, vykrojíme jadrá a pečieme v rúre pri 225 stupňoch 20 minút. Šupku stiahneme a dužinu pokrájame ba široké rezance. Naukladáme do pohárov.
2. Ocot, očistené cibuľky a 1 l vody povaríme s korením. Horúce nalejeme na papriky. Poháre uzavrieme. Nálev po dvoch dňoch zlejeme, povaríme. Vychladený nalejeme naspäť, poháre uzavrieme.

JARNÉ RECEPTY

Bravčové filé v bylinkovom plášti

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

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

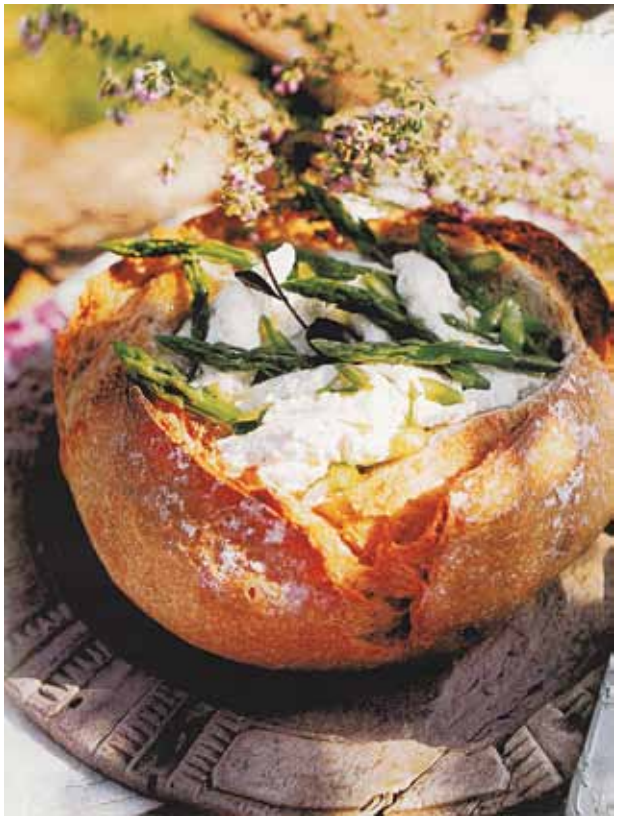
Bravčové filé okoreníme a dohladka potrieme bazalkovou zmesou. Polovicu očistenej a nakrájanej zeleniny dáme do hlineného pekáča, mierne posolíme a okoreníme a na ňu položíme bravčové filé. Zvyšnú pripravenú zeleninu navrstvíme okolo mäsa a posypeme rozmarínom. Pokrývku hlinenej nádoby opláchneme v studenej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

Bačovská šalátová misa

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

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

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



Jahňacie rebierka

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

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

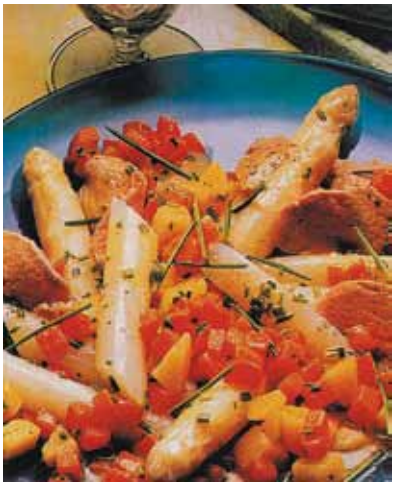
Vo väčšej nádobe rozpustíme 40 g masla, speníme na ňom nadrobno nakrájanú cibuľku, pridáme opláchnutú a odkvapkanú ryžu a pražíme 3 minúty. Zalejeme naberačkou bujónu a miešame, kým ryža absorbuje všetku tekutinu. Potom vlejeme ďalšiu naberačku bujónu a už nemiešame, varíme 20 minút a občas pridávame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

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

Kukuričný šalát

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

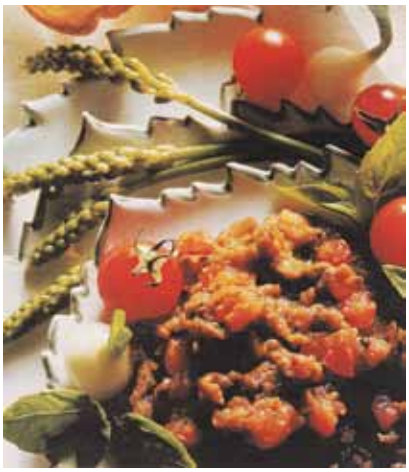
Do šalátovej misy dáme nadrobno posekanú pažítku, nakrájané rajčiaky, petržlenovú vňať, citrónovú šťavu, olej a bylinky. Pomiešame a necháme postáť v chlade. Zelenú fazuľku a cukrový hrach nakrájame na kúsky a asi 5 minút povaríme v osolenej vode spolu s hráškom a bôbom. Scedíme a vychladnutú zmes vložíme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



Špargľový šalát s bravčovým filé

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

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



Baklažánový kaviár

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

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

V opojení jarných kvetov

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

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

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

MALÝ TIP

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

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

Čo nerobí rezaným kvetom dobre

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

Farebné ladenie **interiéru**

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

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

Prichádza sezóna alergikov

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

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

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

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

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

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

Niekoľko stručných zásad na ochranu pred alergickou reakciou

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

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

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

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

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

pripravila mis

Zastavte alergiu celoročnou liečbou

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

Čo je alergia

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

Celoročná prevencia

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

alergie u vášho potomka, mali by ste prestať fajčiť a vyhýbať sa zafajčeným priestorom. Rovnako by ste mali obmedziť kontakt s domácim zvieraťom.

Čo po narodení?

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

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

JE DÔLEŽITÉ:

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

Domáce recepty pre **zdravé vlasy**

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

O vlasoch v skratke

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

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

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

Pre krajšie a zdravšie vlasy

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

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

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

Citlivá pokožka vs. zničené vlasy

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

Kúra proti lupinám a pre mastné vlasy

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

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

Zábal pre suché, lámavé vlasy

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

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

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

Kondicionér pre všetky typy vlasov

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

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

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

Na jar treba organizmus výdatne posilniť

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

Ovocie proti vírusom

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

Zelenina proti infekcii

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

Celozrnné pečivo prečisťuje

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

Cesnak zabíja baktérie

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

Oleje – zdroj vitamínu E

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

Jogurt zvyšuje počet protilátok

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

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

Pri oslabenej imunite pomôžu enzýmy

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

Poznajte svoju pleť

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

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

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

Suchá pleť

Premasťujte sa – vašej pleti určite chýba tuk.

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

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

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

Mastná pleť

Odmasťujte – vaše mazové žľazy sa až priveľmi činia.

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

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

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

Zmiešaná pleť

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

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

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

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

A ako je na tom vaša pleť?

Prebuďte sa s čistou hlavou

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

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

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

Nočná prepadovka

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

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

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

Pokoj potrebuje tréning

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

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

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

1. Vymeňte si mozog

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

2. Zablokujte svoje myšlienky

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

3. Všetko si píšte

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

4. Predstavte si zlý koniec

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

5. Počúvajte hlasy

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

Letr

Šťastná za štyri týždne?

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

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

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

1. týždeň: Von medzi ľudí

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

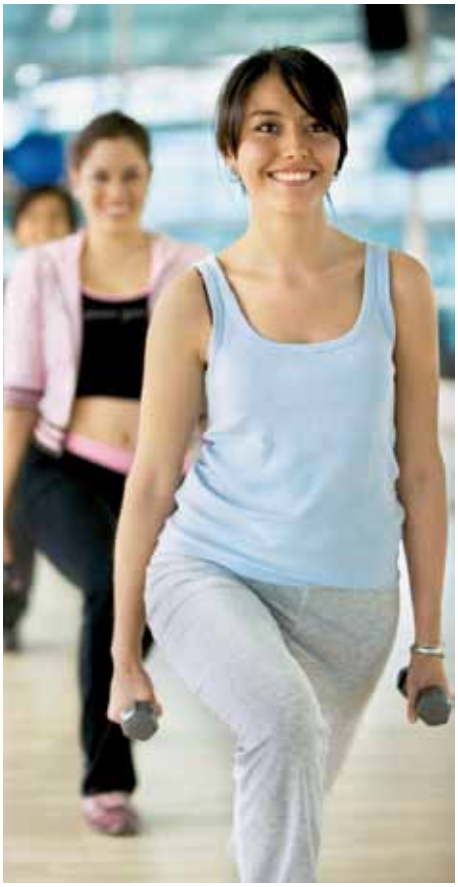
Streda, streda, streda, spoločnosti je treba. Kolegyne zvolávajú na redakčnú večeru do reštaurácie. Na tunajší jedálny lístok sa teším už od obeda. Keď pol hodinu po príchode KONEČNE začneme riešiť chlapov, večer naberá na obrátkach... a stáva sa z neho obyčajné klebetenie. Rozchody, rozvody, nevery...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

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

Barometer šťastia: ★★★★☆

2. týždeň: Športu zdar

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



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

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

Barometer šťastia: ★★★★☆

3. týždeň: Upratovanie nielen v duši

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

Barometer šťastia: ★★☆☆☆

4. týždeň: Na ihlách

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

Barometer šťastia: ★★★★★

Zmrzlinové prekvapenie pre najmenších

Potešte svojich najmenších zmrzlinovým prekvapením na sviatok všetkých detí. Vyčarujte im klaunov, levíkov alebo kuriatka zo zmrzliny Big Milk Trio Siciliana. Príprava je skutočne jednoduchá. Nielenže vašim deťom vykúzlite úsmev na tvári, ale spolu strávite aj príjemné chvíle plné zábavy.

Zmrzliny Big Milk Trio si získali priazeň malých aj veľkých členov rodiny nielen vďaka svojej skvelej chuti, ale tiež kvôli množstvu zábavy, ktorú nájdete v každej vaničke. Novinka Big Milk Trio Siciliana v sebe okrem obľúbenej vanilkovo-smotanovej príchute ukrýva letné a svieže príchute citróna a pomarančový sorbet.

Zmrzlinoví levíci

Ingrediencie

- Vanička zmrzliny Big Milk Trio Siciliana
- Lentilky
- Čokoláda

Postup

1. Na tanierik naservírujte tri kopčeky zmrzliny Big Milk Trio Siciliana. Môžete si vybrať hneď z troch príchutí – vanilka, citrón alebo pomarančový sorbet.
2. Do kopčekov zmrzliny zapichnite dva rady žltých lentiliek tak, aby predstavovali hrivu.
3. Nakoniec dozdobte levíkom tváre. Oči dotvorte bodkou z rozpustenej čokolády (pre lepší efekt použite zelený marcipán). Na vytvorenie nosa nechajte rozpustenú čokoládu ľahko stuhnúť. Akonáhle sa s ňou bude lepšie pracovať, pomocou lyžičky si odoberte také množstvo, aby ste z nej vytvarovali malú guľôčku. Tú nechajte bokom, kým úplne nestuhne, a potom ju vpichnite pod oči. Jednu červenú lentilku použite ako ústa a dve hnedé ako tváre.
4. Servírujte s plátkami citrusov

Zmrzlinové kuriatka

Ingrediencie

- Vanička zmrzliny Big Milk Trio Siciliana
- Lentilky
- Tri menšie pomaranče
- Gumové dážďovky
- Čokoláda

Postup

1. Pomaranče rozkrojte na dve polovice a vydlabte ich. Spodnú časť zrežte naplocho tak, aby dobre stáli na tanieriku.
2. Do vydlabanej pomarančovej „misky“ vložte väčší kopček zmrzliny tak, aby jeho veľká časť bola vidieť. Do každého pomaranča zvoľte iný druh zmrzliny z vaničky Big Milk Trio Siciliana.
3. Z tenkých prúžkov pomarančovej kôry vytvorte kuriatkam hrebienky.
4. Dozdobte tváre. Do každeho kopčeka zmrzliny zapichnite červenú lentilku predstavujúcu zobáčik. Na vytvorenie očí nechajte rozpustenú čokoládu ľahko stuhnúť. Akonáhle sa s ňou bude lepšie pracovať, pomocou lyžičky si odoberte také množstvo, aby ste z nej vytvarovali dve malé guľôčky. Tie nechajte bokom, kým celkom nestuhnú, a potom ich vpichnite na miesto očí. Tanierik dozdobte gumovými dážďovkami a lentilkami.

Zmrzlinoví klauni

Ingrediencie

- Vanička zmrzliny Big Milk Trio Siciliana
- Zmrzlinové kornúty
- Mandarínka
- Lentilky

Postup

1. Na tanierik umiestnite jeden kopček z každého druhu zmrzliny z vaničky Big Milk Trio Siciliana.
2. Pomocou zmrzlinového kornúta vytvorte čiapku.
3. Nakoniec dozdobte tváre. Z lentiliek vytvorte oči a plátok mandarínky použite ako ústa.
4. Servírujte s plátkami citrusov.

Nová letná kolekcia

Zo širokej ponuky sandálov a žabiek novej kolekcie Teva ORIGINALS si vyberie aj ten najväčší fajnšmeker. Dámske a pánske modely sú dostupné v najrôznejších vyhotoveniach (koža i textil) a dezénoch (lesk, mat, potlač, jednofarebné). Aktuálne kolekcie oslovujú všetkých, ktorí milujú voľnosť a cestovanie a súčasne túžia po kvalitnom obutí. Sandále majú patentový systém páskov, ktoré sú podvlečené pod podošvou a neodtrhnú sa len tak ľahko. Nechýba ani funkčné zapínanie a odolné suché zipsy testované na pobyt vo vode.

zdravo®

Dovezené z prírody

100% šťavy len z ovocia a zeleniny bez dodatočného pridania vody a cukru, lisované za studena

100% šťavy:
jablko
cvikla-jablko
mrkva-jablko

Balenie: nevratná fľaša 0,20l
Krajina pôvodu: Srbsko

100% šťavy:
cvikla-jablko-čučoriedka
hruška-jablko
višňa-jablko
marhuľa-jablko

100% šťavy:
malina-jablko
broskyňa-jablko
jahoda-jablko
paradajka

K&R KON-RAD

www.kon-rad.sk

výhradný dovozca pre Slovensko