deti móda PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 11

RODINA

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

0,65 €

Foto: TV Markíza

NELA POCISKOVÁ A JURAJ LOJ

obľúbená televízna dvojica

Farebná jeseň

Originálny darček

Pre mlsné jazýčky

ISSN 1336-0493

ZNAČKA KVALITY
QUALITY FOOD
SK
SLOVAKIA
POČÚVAJ! CHCEŠ VYHRAŤ?
Stačí nakupovať produkty so Značkou kvality SK a počúvať Fun rádio.
Vyhrávajte denne 600 € a na záver súťaže celoročný nákup v COOP Jednote v hodnote až 3 000 €!
www.coop.sk
coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny
funradio
coop JEDNOTA POTRAVINY
coop JEDNOTA SUPERMARKET
coop JEDNOTA Tempo SUPERMARKET

Uznávaná módna návrhárka **LÝDIA ECKHARDT**

Je známa aj tým, že svojou kreativitou a pozitívnou energiou vnáša svieži vánok na slovenské prehliadkové móla už 23 rokov. Vždy očarí energiou nabitou kolekciou. Mólo rozohrá farbami a dobrou náladou.

29. Herial Ladies Club s uznávanou rakúskou spisovateľkou slovenského pôvodu **Zdenkou Becker**

Počas jesenného daždivého večera ale so slnkom v duši sa 16. októbra 2015 konal v hoteli DEVÍN** v Bratislave v poradí už 29. Herial Ladies Club, ktorého hlavným hosťom bola výnimočná literátka, dramatička a televízna scenáristka Zdenka Becker.**

Spisovateľka Zdenka Becker v rozhovore s riaditeľkou Slov. inštitútu

Laureátka mnohých medzinárodných literárnych cien, rakúska spisovateľka a novinárka, v českom Chebe narodená, na Slovensku vyrastajúca a už 41 rokov vydatá v rakúskom St. Poltene, Zdenka Becker má vrodený zmysel pre humor, rozprávačský talent a navyše ženskú krásu a šarm. V rozhovore s riaditeľkou Slovenského inštitútu vo Viedni Alenou Heribanovou predstavila nielen svoje životné osudy, ale vyše dvesto dámam prezentovala aj svoju bohatú literárnu tvorbu, romány, divadelné hry, aj televízny film v koprodukcii ORF a STV. Jej texty sú preložené do 15 jazykov a hry jej inscenujú aj v USA, kde pravidelne tvorí. V novembri jej vychádza už tretí román preložený do slovenčiny Najväčší prípad môjho otca, ktorý sa v nemecky hovoriacich krajinách stal bestsellerom a mimoriadny ohlas vzbudil nielen u čitateľskej obce, ale aj literárnej kritiky. Príbeh známej vrahyne Čubírkovej, ktorá pripravila beštiálne o život svojich dvoch manželov, je v príbehu románu autentickou výpoveďou autorkinho otca – policajného vyšetrovateľa. Zdenka Becker si na jesennom Herial Ladies Clube zaspomínala na svoje vysťahovanie, svadbu, narodenie detí, začiatky v novinárskom cudzojazyčnom prostredí a svete literatúry. Nezaprela v sebe vynikajúcu rozprávačku a hostí rozosmiala príbehmi, ktoré sa v jej aktívnom živote odohrali azda na všetkých svetových kontinentoch.

Po duši lahodiacom rozprávaní sa hostia zoznámili s mimoriadne pálčivou témou, ktorá sa týka nás všetkých. Moderátorka Hanka Rapantová vyspovedala prezidenta Slovenského Červeného kríža Doc. MUDr. Viliama Dobiáša, PhD. a riaditeľa oddelenia pre styk s verejnosťou spoločnosti Pfizer MUDr. Miroslava Lednára, s ktorými sa rozprávala najmä o výnimočnej kampani „Krajina záchrancov“. Projekt má na Slovensku vysokú rezonanciu a spája predovšetkým filozofiou pripraviť čo najväčšiu časť populácie na možnosť podať

Medzi hosťkami 29. Herial Ladies Clubu nechýbali Katarína Traubnerová a Eva Siracká, prezidentka organizácie Liga proti rakovine

Tím Herial Ladies Club

Danica Jurčová a Lucia Lužinská na 29. Herial Ladies Clube

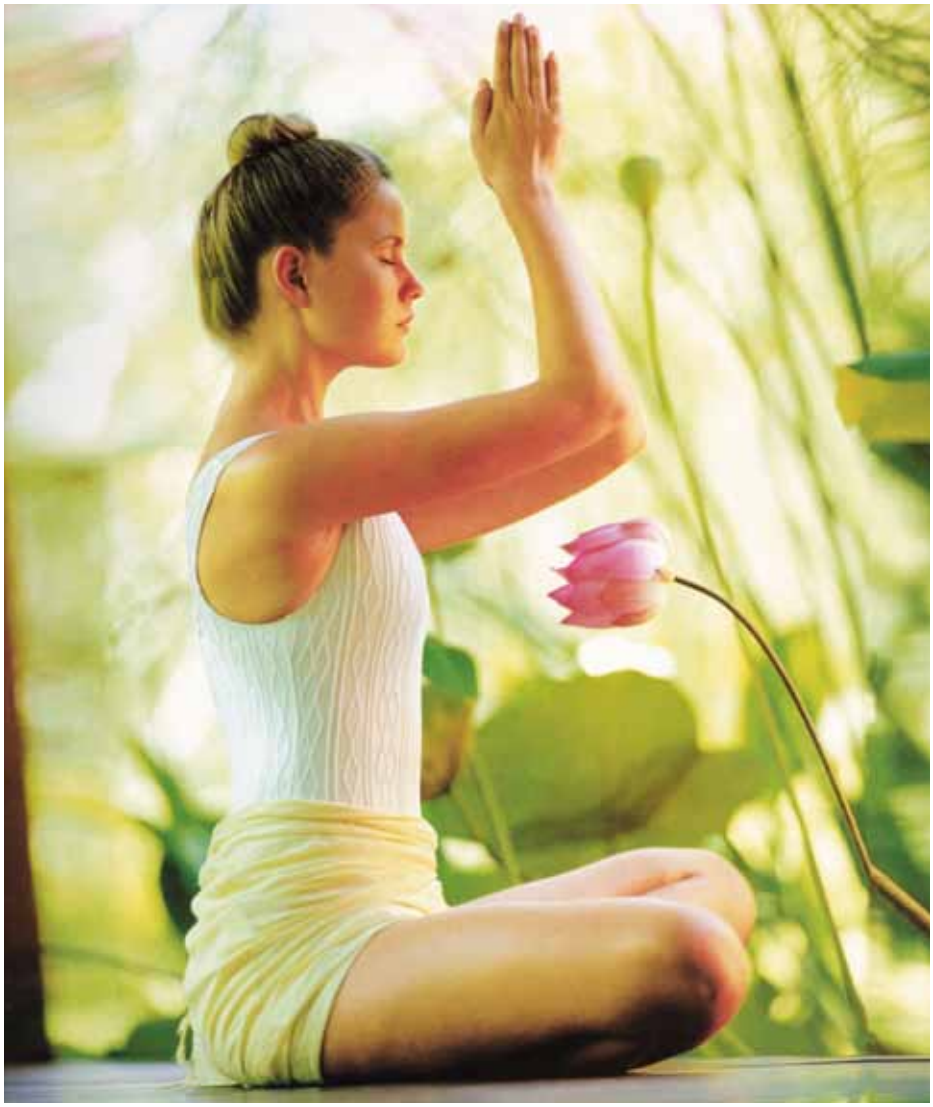
správnu prvú pomoc a tak pretaviť slovo pomoc na reálnu záchranu ľudského života. Odborný garant projektu, uznávaný slovenský intenzivista a špecialista na urgentnú medicínu Doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD. pôsobiaci vyše 40 rokov ako lekár záchrannej zdravotnej služby je presvedčený, že projekt Krajina záchrancov je príležitosťou ukázať širokej verejnosti, že práve vďaka edukácii, špeciálnym kurzom a komplexnému osvojeniu si postupov prvej pomoci môžeme nadobudnúť sebaistotu a zručnosť a jedného dňa byť pripravený na zabránenie tomu najhoršiemu.

Prezentovali sa aj ďalší zaujímavý hostia.

Herial Ladies Club je renomovaná platforma, kde sa už jedenásť rokov stretávajú úspešné ženy a z času na čas aj výnimoční muži, ktorí nám ženám majú čo povedať. Špičkové umelkyne, lekárky, spisovateľky, manažérky, novinárky, ale aj dámy z tretieho sektora trávia spoločne na Herial Ladies Cluboch príjemný čas na nadviazanie nových kontaktov a rozšírenie pracovných aktivít. Herial Ladies Club sa koná každoročne tri až štyri krát. Medzi členky klubu patria stovky úspešných žien, medzi mnohými herečka Milka Vášáryová, herečka Mária Kráľovičová, topmodelka Adriana Sklenaříková, bankárka Eleonóra Kohútiková, operná speváčka Adriana Kučerová, športovkyne Karin Habšudová, Martina Moravcová a mnohé ďalšie dámy z rôznych profesijných oblastí.

Zdroj: HERIAL

AKO ZAČAŤ PEKNÝ DEŇ?



Začína nový deň. Zvoní budík a my máme len jedno želanie – pospať si ešte aspoň päť minút. Ak nevstaneme hneď, vieme, že z piatich minút je aj pätnásť. A potom nastane zhon a celodenný stupňujúci sa stres a nedostatok času odštartujeme
už ráno.

Deň možno začať aj oveľa príjemnejšie a začiatok podstatne ovplyvňujeme jeho priebeh. Skúsme sa vzdať polhodinky ranného spánku a vyskúšajme kroky pre zdravie. Spríjemnime si každý deň, upevníme zdravie a posilníme obranyschopnosť organizmu, predĺžime si mladosť a život.

Očakávanie príjemného dňa

Nevyskočme hneď z postele na rovné nohy. Ešte so zatvorenými očami v príjemnom polospánku si predstavme, že očakávané udalosti dnešného dňa dopadnú pozitívne, podľa našej predstavy. „Čaká ma príjemný deň. Pokojne príjmem všetko, čo mi dnešný deň prinesie."

Prebudenie tela

Prebudíme svoje stuhnuté telo. Najprv sa 10-krát zhlboka nadýchneme a pomaly vydýchneme (nádych aj výdych nosom) a nasleduje naťahovanie – oči máme zatvorené, sústredíme sa na pocity v chrbtici, v kĺboch a svaloch celého tela:

- vzpažíme a s nádychom natiahneme pravú ruku aj pravú nohú súčasne, s výdychom pripažíme a uvoľníme sa – striedavo, 3-krát obidve strany, (pri všetkých cvikoch pri naťahovaní nohy prepíname dopredu pätu, aby sme natiahli stiahnuté zadné svaly na nohách).
- vzpažíme a natiahneme krížom pravú ruku a ľavú nohu, s výdychom pripažíme a uvoľníme sa striedavo, 3-krát obidve strany.
- vzpažíme a súčasne s nádychom natiahneme obidve ruky aj nohy, napneme svaly celého, s výdychom pripažíme a uvoľníme sa – opakujeme 3-krát.

Vstaneme pomaly a s úsmevom. Stačí niekoľko dní a pocítime lepšiu ohybnosť celého tela, prekrvením svalov a kĺbov zlepšíme okysličenie a výživu buniek a rozprúdime v tele životnú energiu.

Ranná očista

- čistenie zubov je neodmysliteľnou súčasťou rannej hygieny, pridajme k nemu aj masáž zubných lôžok (upevňuje zuby – prevencia proti paradentóze): spojme vrchnú a spodnú čelusť, zuby oproti sebe a 10-krát s nádychom stlačíme, výdrž a s výdychom uvoľníme.
- čístením jazyka odstránime povlak, ktorý je výsledkom čistenia našich vnútorných orgánov, ich energetické dráhy končia na jazyku od pľúc na hrote jazyka až po hrubé črevo pri koreni: pred zrkadlom vyplazíme jazyk a lyžičkou stiahneme povlak od koreňa.
- čistenie očí je najúčinnejšie studenou vodou – vodu naberieme do dlaní a necháme ju pôsobiť na oči a celú tvár – zopakujeme 5 až 10-krát (prekrvuje očné svaly a nervy, zlepšuje zrak, otužuje).
- masáž tela nasucho sisalovou žinkou prekrvuje pokožku, čistí póry od odumretých kožných buniek, podporuje očistnú a dýchaciu funkciu pokožky – pokožka je vláčna, pružná a pevná. Masírujeme najprv pravú nohu, trup, zospodu nahor k srdcu, pravú a potom ľavú nohu, trup zospodu nahor k srdcu, pravú a potom ľavú ruku a nakoniec šiju a krk. Nasleduje sprcha, spočiatku začnime striedaním teplej a studenej vody, zakončíme vždy chladnou, neskôr nám nebude robiť stále chladnejšia voda.

Prebudenie trávenia

Vytlačíme šťavu z jedného citróna, zriedime ju s 2 až 3 dl vody teploty tela (cca 37 C) a vypijeme po malých dúškoch. jeme po pol hodine až hodine. Čím neskôr budeme raňajkovať, tým dáme telu väčšiu šancu na očistu našich životne dôležitých orgánov. Skúsme dopoludnia jesť len ovocie, prípadne ovsené vločky s ovocím alebo celozrnný chlieb s troškou masla alebo oleja. Pozitívne účinky na zlepšenie trávenia pocítime po týždni.

Na základe osobnej niekoľkoročnej skúsenosti vám tieto účinné kroky k zdraviu doporučujem. Ak máte pocit, že sú časovo náročné, vyskúšajte ich postupne. Želám vám veľa úspechov.

Milada Dobrotková

BIOLOGICKÉ HODINY

Celý deň by sme mali prežiť s vlastným rytmom. Čo teda znamená, že treba poznať svoje biologické hodiny. Ak ich ovládame, tak je dobre, lebo práve ony nám určujú, kedy treba jesť, spať, pracovať, oddychovať alebo športovať.

Každý, kto si svojich dvadsaťštyri hodín rozdelí podľa tohto cyklu žije oveľa zdravšie, čiže aj múdrejšie a je oveľa výkonnejší, aj spokojnejší. Neraz je veľmi jednoduché správne sa o seba postarať. Len treba vedieť, čo náš organizmus potrebuje. Tu sú zozbierané názory odborníkov z renomovaných zahraničných pracovísk, ktorí deň všedný, čo sviatočný rozdeľujú takto:

24.00–3.00
Obnova buniek

Nervový systém odpočíva a je úplne pokojný. Udalosti z predošlého dňa, ktoré sme zažili, sa strácajú, ukladajú sa do našej pamäti.

3.00–7.00
Fáza prebúdzania

Pomaly, ale isto stúpa krvný tlak, rovnako sa zrýchľuje srdcový tep. Prestáva sa tvoriť spánkový hormón melatonín. Každý človek môže mať túto fázu trochu posunutú, a preto nie je úplne zdravý tzv. letný či zimný čas. V mnohých prípadoch ho organizmus zvyčajne pociťuje.

7.00–9.00
Čas pre výdatné raňajky

V tomto čase si doprajme ľahký telocvik, aspoň niekoľko minút a po ňom výdatné raňajky. Telo prijíma všetky výživné látky bez toho, aby si vytváralo tukové rezervy. A ešte niečo: každý, kto riadne a hojne raňajkuje, je nielen zdravší, ale dokazateľne má aj lepšiu pamäť.

9.00–11.00
Obdobie najvyššej kreativity a koncentrácie

Toto je čas najvyššej výkonnosti, ale aj najlepšej koncentrácie. Organizmus je oddýchnutý, stúpa hladina adrenalínu aj telesná teplota. Dôležité úlohy, ktoré chceme splniť a žiadajú si dokonalé sústredenie, aby sme mali robiť práve v tomto čase. Lepšie ich bez väčšej námahy zvládneme. Všetko čo stihneme, mali by sme urobiť práve v týchto hodinách. Potom to totiž ide s výkonnosťou dolu.

12.00–13.30
Nezabúdať na obed !

Útlm v pracovnom nasadení bez ohľadu na to, čo robíme. Práve preto je to najlepší čas na obed alebo aspoň krátku prestávku pri káve a občerstvení. Dôležité je obedovať pravidelne práve v tomto čase. Kto si nájde čas na obed, môže neskoršie kvôli nepravidelnému stravovaniu rátať s žalúdočnými vredmi. Hovoria o tom mnohé skúsenosti. V tomto čase treba chodiť napríklad aj k zubnému lekárovi, pretože vtedy je vyšší prah bolestivosti.

14.00–19.00
Najviac energie

Tento úsek dňa, či skorého večera je veľmi vhodný na akýkoľvek druh športu. Práve vtedy sme totiž v dokonalej fyzickej forme. Po práci by sme sa mali venovať športu, cvičeniu, vychádzkam, práci v záhrade a podobne. Vybíjame si tým prebytok energie. Na najvyššom stupni sa nachádza aj dlhodobá pamäť.

Od 19.00
Začiatok pokojnej fázy

Začína sa tvoriť spánkový hormón. Telo si vyžaduje odpočinok, pokojnú večeru, kúpeľ, starostlivosť, prípadne malú prechádzku pred osprchovaním. V tomto čase by sme sa už nemali podľa možnosti vzrušovať. Ide o dôležitú prípravu na dobre, zdravo prespatú noc.

22.00
Srdcový tep sa spomaľuje

Svalstvo sa uvoľňuje, začína stúpať hladina malatonínu v krvi. Presne 30 minút potom, čo zaspíme, telo začína spracovávať tuky. Práve v tomto čase rastú vlasy a nechty. Nastáva celkový pokoj nervového systému.

ĽUDOVÉ LIEČITEĽSTVO

NIE JE KAŠEĽ AKO KAŠEĽ

Pri kašľaní sa organizmus zbavuje cudzorodých látok, ktoré sú v dýchacích cestách. Kašľanie vyvoláva zápal sliznice alebo zvýšená tvorba hlienu a podráždenie hltana. Je však aj prejavom nespracovaných emócií. V každom prípade však rôzne typy kašľania znamenajú aj rôzne príčiny, a preto musíme k ich riešeniu pristupovať individuálne.

Suchý kašeľ

Ide pravdepodobne o akútny zápal horných dýchacích ciest, napríklad pri bežnom nachladnutí. Môže byť lokalizovaný vzadu v hrdle a kašeľ bráni tomu, aby sa zápal dostal do priedušnice a do pľúc. Ak je navyše dráždivý až záchvatový, vyvoláva ho podráždenie sliznice v pľúcach, alergia alebo astma. Pri dlhotrvajúcom kašli môže ísť o chronickú bronchitídu.

Čo môžeme urobiť?

Na suchý a chronický kašeľ známa ukrajinská liečiteľka Jelena Svitková radí: Asi štyridsať slivkových kôstok vložíme do hrnca, zalejeme 250 ml červeného vína a necháme tri až päť dní odstáť. Nasiaknuté jadrá potom jeme: 5–10 denne medzi jedlom.

Na silný kašeľ

Do litra červeného vína dáme 15 g kôprových semien, 15 g feniklových semien, 5 g listu jablčníka obyčajného a necháme vrieť 5 minút. Scedíme a teplé pijeme po malých dúškoch štyri – päťkrát denne. Deťom dávame za malú lyžičku dva – trikrát denne.

Obklad proti dráždivému kašľu

Zmiešame 100 g pomletých horčičných semienok s 50 g ražnej múky (všetko dostaneme v špecializovaných predajniach so zdravou výživou), pridáme 3 lyžice medu, 2 lyžice vodky alebo slivovice a rastlinný olej. Zmes musí mať konzistenciu hustej smotany. Ak je zmes príliš hustá, zriedime ju troškou teplej vody. Nanesieme na gázu a priložíme na oblasť priedušiek. Necháme pôsobiť asi 20 minút. Obklad príjemne prehrieva a rýchlo nás zbaví kašľa. Pred použitím si na predlaktí vyskúšajte, ako na zmes reaguje vaša koža.

Horúce nápoje z medu a citróna takisto upokojujú dráždivý kašeľ: Umytý a vriacou vodou sparený celý citrón pomelieme na mäsovom mlynčeku. Chren postrúhame a v rovnakom pomere ho zmiešame s citrónom. Podľa chuti pridáme med alebo cukor.
Nezabudnite zvlhčovať ovzdušie, najmä v bytoch s ústredným kúrením, napríklad mokrými uterákmi položenými na radiátore.

Vykašliavanie

Reakciou na infekciu či podráždenie je tvorba hlienu, ktorého sa priedušky a pľúca reflexívne zbavujú.

Čo znamená farba hlienu?

Biely hlien je prejavom podráždenia, napríklad pri spomínanej infekcii horných dýchacích ciest. Žltá alebo zelená farba je dôkazom zápalu – môže ísť o infekčný zápal priedušiek alebo pľúc.
Červená farba znamená krv – ako v predchádzajúcich prípadoch aj toto treba ihneď konzultovať s lekárom!

Čo môžeme urobiť?

Na uvoľnenie dýchacích ciest od hlienu sú vhodné inhalácie, najlepšie z mentolovej alebo eukaliptovej sliznice.

Vhodné sú olejové zábaly (aj pri dráždivom kašli) z bravčovej masti, alebo potieranie hrudníka mentolovým či eukaliptovým olejom.

Pri zápale nepite horúce nápoje! Najvhodnejšie sú vlažné a ochladené čaje.

Dlhotrvajúci chronický kašeľ z duchovného hľadiska:

Ako v prípade všetkých zápalov aj akútny zápal dýchacích ciest môže byť známkou nevyriešeného akútneho problému.

Chronický kašeľ zase poukazuje na pretrvávajúci problém, ktorému sa snažíme vyhnúť. Najmä ak kašlete cez deň a v noci nie, príčinou je aj vaše duchovné rozpoloženie. Na fyzickej úrovni môže ísť ak o problém s hrubým črevom (hrubé črevo a pľúca sú podľa čínskej medicíny párovými orgánmi) alebo pankreasom. Na psychickej úrovni kašeľ môže znamenať nespracované duševné zážitky či problémy v emocionálnej citovej sfére.

Moderátorky Karin Majtánovej sme sa opýtali, či verí reklamám, ktoré sľubujú, že nás za pár dní definitívne zbavia kašľu. Na kašeľ odjakživa platí aj silná slepačia polievka. Je to mýtus, alebo je silný bujón liečivý?

Z vlastných skúseností môžem povedať, že všetky tie hlasito ukričané prípravky proti kašľu z reklám a bilboardov by sme v našej rodiny použili až na poslednom mieste. Určite nevedú k zázračnému zbaveniu sa kašľa. Ak sa na túto chorobu pozrieme logicky, tak kašľom sa telo zbavuje nadbytočného zahlienenia, preto je nevyhnutné pomôcť prípravkami, ktoré vedú k zvýšeniu vlhkosti hlienu. Preto u nás považujeme za najúčinnejšie piť minimálne 2 litre čaju denne. Najlepšie sú samozrejme bylinkové. Možno sa čudujete, odkiaľ to všetko viem, ale to viete, pri dvoch deťoch rodič musí všeličo naštudovať. A pokiaľ ide o tú slepačiu polievku, obsahuje veľa soli, ktorá zvyšuje vlhkosť hlienu a uľahčuje tak odkašliavať.

Otázky a odpovede:

MUDr. Pavel Chrbolka ORL oddelenie Fakultná Thomayerová nemocnica s poliklinikou

Od začiatku školského roka sa dcéra nepravidelne sťažuje na bolesti v hrdle. Čím a ako to môžem správne liečiť?

Deti majú menej vyvinutý imunitný systém než dospelí. Navyše, sú často v kolektíve, kde sa ich organizmus stretáva s množstvom choroboplodných zárodkov. Preto môžu byť častejšie choré. Medzi najčastejšie odporúčané zásady liečby bolesti v krku patrí režim v pokoji a používanie prípravkov proti bolesti v hrdle, ktoré si môžete kúpiť v lekárni. Pri výbere si dajte pozor nie len na to, či sú prípravky vhodné pre deti, ale aj na to, či pôsobia nielen anesteticky, ale aj antisepticky, t. j či dokážu nielen tlmiť bolesť, ale taktiež liečiť (napr. Pastilky Coldrex). Ak príznaky počas piatich až desiatich dní neustúpia, odporučil by som Vám návštevu detského lekára, ktorý stanoví ďalšiu liečbu.

Moja maminka trpí astmou a každá viróza ju veľmi vysiľuje. Môže sa nejako brániť?

Starší ľudia, ktorých organizmus je oslabený nejakým chronickým ochorením, môžu skutočne častejšie trpieť nachladnutím, bolesťami v krku a ďalšími virózami. Vašej maminke by som mohol odporučiť posilňovať imunitu, dostatočne sa obliekať a v mesiacoch s najvyšším výskytom týchto ochorení sa vyhýbať väčším skupinám ľudí. Prvé prejavy napríklad bolesti v krku je možné riešiť aj pomocou pastiliek s antiseptickými a analgetickými vlastnosťami, ktoré uľavia nielen od bolesti v krku, ale ničia aj pôvodcu ochorenia . Ak príznaky pretrvávajú dlhšie, obráťte sa na lekára, ktorý stanoví ďalšiu liečbu.

V ostatných týždňoch ma trápi nádcha a často ma pobolieva v krku. Je možné sa tohto problému rýchlo zbaviť? Môže to súvisieť aj so stresom v práci?

Za častejší výskyt najrôznejších respiračných ochorení, medzi ktoré patrí aj nádcha, bolesť v krku, nachladnutie a ďalšie, môžu mnohé príčiny – znížená funkcia imunitného systému, stres, pobyt vo väčších skupinách ľudí a pod. Najlepšou prevenciou proti respiračným ochoreniam je, okrem vyváženej stravy bohatej na vitamíny, aj otužovanie, dostatočné obliekanie v mesiacoch kedy je teplota premenlivá a relaxovanie.

Na odstránenie bolesti v krku môžete využiť prípravky bežne dostupné v lekárňach. Pri ich výbere si dajte pozor na to, či prípravok pôsobí len analgeticky, ale taktiež antisepticky, t.j. či dokáže nielen tlmiť bolesť, ale aj liečiť. Ak do 5–10 dní príznaky nezmiznú, odporúčal by som návštevu lekára, ktorý na základe vyšetrenia stanoví diagnózu a odporučí vám vhodnú liečbu.

Čo mám robiť, keď ma začne bolieť v hrdle? Ako sa môžem bolesti rýchlo zbaviť?

Ak vás už bolí v krku, je potrebné začať s liečbou, pretože organizmus sa v tejto chvíli už určitú dobu snaží s ochorením bojovať. Medzi najčastejšie odporúčané zásady liečby patrí pokojový režim a používanie prípravkov proti bolesti v krku, ktoré sú bežne dostupné v lekárňach. Pri výbere si dajte hlavne pozor na to, či prípravok pôsobí nielen anesteticky, ale taktiež antisepticky, t.j. či dokáže nielen stlmiť bolesť, ale aj liečiť.. Ak príznaky pretrvávajú dlhšie ako 5–10 dní, odporúčame Vám navštíviť lekára, ktorý stanoví presnú diagnózu a následnú liečbu.

Je v tomto období možné vyhnúť sa nachladnutiu a bolestiam v krku? Pracujem vo veľkom kolektíve a neustále som v styku s ľuďmi.

Vyhnúť sa nachladnutiu, bolestiam v hrdle a ďalším respiračným ochoreniam je nie len v tomto období ťažké, obzvlášť ak sa človek pohybuje vo veľkom kolektíve. Najlepšia prevencia je dbať na stravu bohatú na vitamíny, otužovať sa, športovať a v mesiacoch s premenlivou teplotou sa dobre obliekať. Na odstránenie bolesti v krku môžete využiť prípravky bežne dostupné v lekárňach. Pri ich výbere si dajte pozor hlavne na to, či prípravok pôsobí nie len anesteticky, ale taktiež antisepticky, t.j. či dokáže nielen utlmiť bolesť, ale aj liečiť Ak do 5-10 dní príznaky nezmiznú, odporúčal by som Vám návštevu lekára, ktorý na základe vyšetrenia stanoví diagnózu a odporučí vhodnú liečbu.

Aký je rozdiel medzi pastilkami a antibiotikami, pri akých symptómoch siahnuť po pastilkách?

Antibiotiká sa poskytujú pri bakteriálnom a nie pri vírusovom type ochorenia. Pacienta treba dobre zdiagnostikovať, vedieť, aké má problémy a až na základe toho sa lekári rozhodnú, či je nevyhnutná liečba antibiotikami, alebo budú stačiť napr. pastilky. Škriabanie v krku je už len dôsledok ochorenia, s ktorým pacient bojuje. Štandardne sa ľudia nakazia kvapôčkovou virózou a potom závisí od imunity jednotlivca, v akom psychickom a fyzickom stave sa nachádza práve v období nakazenia a ako sa jeho telo s týmto bojom vysporiada.

Ako postupovať pri pálení v hrdle a bolestiach pri prehĺtaní, keď nemám horúčku, ani ďalšie príznaky ktoré by mohli byt spojene s angínou, chrípkou, pripadne iným ochorením?

Keď človek dostane prvé príznaky – nádchu alebo ho začne škriabať v hrdle, je ideálne ostať aspoň 1–2 dni doma v pokoji, zvoľniť tempo a obmedziť fyzické aktivity. Ak nie je možnosť celodenného oddychu, je potrebné oddychovať aspoň priebežne, niekoľko hodín denne. Treba použiť lokálne antiseptiká, kloktadlá do krku, pastilky proti bolesti v hrdle, ktoré určite pomôžu. V prípade nádchy je dobré použiť kvapky do nosa, ktoré sú, rovnako ako pastilky proti bolesti hrdla, bežné dostupné v lekárňach. Ak je ochorenie spojené s kašľom, v lekárni sú bežne dostupné preparáty na zlepšenie vykašliavania.

VITAMÍN C

Väčšina zvierat ho dokáže vyprodukovať z cukru. Človek nie a jeho denná spotreba vitamínu C závisí len na výžive.

Vitamín C parí k najznámejším: bol objavený v roku 1700, keď bol jeho nedostatok veľmi častý vzhľadom na nízku spotrebu čerstvého ovocia a zeleniny. Najdôležitejšou funkciou tohto vitamínu je syntéza kolagénu, bielkoviny, ktorá tvorí základnú stavebnú štruktúru kostí, zubov, chrupaviek, svalov a ciev. Preto jeho nedostatok spôsobuje zhoršenie stavu kostí a zubov, krehkosť kapilár prejavujúcu sa krvácaním, kožnými a sliznicovými hematómami. Neskôr však boli objavené aj ďalšie funkcie: zlepšuje imunitný systém, hojenie rán a zlomenín, uľahčuje vstrebávanie vápnika a železa z potravín, zúčastňuje sa aj na syntéze niektorých hormónov. V dnešnej dobe spočíva najzaujímavejší účinok v preventívnom pôsobení proti nádorom, hlavne nádorom žalúdka a pažeráka. Naozaj sa zdá, že vitamín C obmedzuje vznik „nitrosamínov," rakovinotvorných látok, ktoré sa vytvárajú v žalúdku z dusičnanov a dusitanov, konzervačných látok používaných v potravinách typu údenín a sladových nápojov. Ako prevencia proti vytváraniu týchto látok sa v Spojených štátoch vitamín C pridáva obyčajne do niektorých potravín (mäso a salámy). V súčasnosti je jeho nedostatok veľmi vzácny, aspoň u dospelých zdravých osôb. Bolo dokázané, že oproti odporúčanej dennej dávke 60 mg sa v Taliansku konzumuje 100 mg (sever) až 120 mg (stred a juh) denne a to vďaka častej konzumácii zeleniny a ovocia. Treba však vziať do úvahy niektoré zvláštne situácie, keď potreba vitamínu C rastie. Fajčiarom sa napríklad odporúča takmer dvojitá dávka vzhľadom k tomu, že sa metabolizmus tohto vitamínu zvyšuje o 40%. Plod ho využíva na formovanie kostí, zubov a spojovacieho tkaniva, pri kojení sa dostáva do mlieka, preto dojčiace ženy musia dostávať 90 mg a tehotné ženy 70 mg denne. Je to práve vitamín C, ktorý sa najľahšie ničí, je najviac citlivý na svetlo, teplo, nesmie byť vystavený pôsobeniu vzduchu a vody. Prevažuje v čerstvej zelenine a ovocí, ale už samotné plynutie času, teplo, zmrazenie a údenie potravín, dlhšie umývanie vo vode, krájanie a vystavenie svetlu, ale aj pridávanie jedlej sódy, aby zelenina bola krehkejšia a zachovala si svoju farbu, ho niekedy dosť podstatne zničí. Organizmus je schopný vstrebať ho optimálnym spôsobom, ak je podávaný v rozdelených dávkach v priebehu dňa, najlepšie s jedlom. Príznaky nadmerného používania vitamínu C sa zriedka vyskytujú a objavujú sa len v prípade naozaj vysokých dávok (6–10 g denne). Prejavujú sa nepríjemné kŕče v črevách a preháňanie, čo pravdepodobne spôsobuje jeho vysoká kyslosť. Z rovnakého dôvodu sa odporúča ľudom, ktorí trpia na žalúdočné vredy, aby ho používali len striedmo. U niektorých náchylných osôb sa môžu prejaviť záchvaty dny a vytváranie ľadvinových kameňov.

IDEÁLNA DIÉTA

Výživa s optimálnym obsahom vitamínu C by mala:

- byť bohatá na potraviny rastlinného pôvodu
- byť pestrá a kompletná tak, aby dodávala nielen vitamín C, ale aj vitamíny skupiny B, vitamíny A a E (posiluje ich účinky, vápnik a železo, u ktorého uľahčuje vstrebávanie)
- obsahovať len málo alkoholu a cigariet, čo obmedzuje jeho vstrebávanie
- byť zložená zo surových jedál, len krátko sparených, varených v malom množstve vody alebo v mikrovlnnej rúre
- zahrňovať predovšetkým čerstvé jedlá, ktoré nesmú byť dlho ponorené vo vode, vystavené vzduchu a svetlu, musia sa konzumovať ihneď po umytí a nakrájaní.

ABY NA TANIERI NECHÝBAL

Všetky citrusy majú takmer rovnaký obsah vitamínu C. najbohatšie sú však klementínky (54 mg). V tesnom závese sú pomaranče (50 mg), citróny (49 mg) a grapefruit (40 mg). Mandarinky (42 mg) obsadzujú posledné miesto.

Karfiol, ružičkový kel a brokolica sú skvelým zdrojom vitamínu C.

Málokto vie, že liči dodáva rovnaké množstvo vitamínu C ako citrón (49 mg). Cennou alternatívou sú jahody, letný melón, mango a maliny.

Pokiaľ ide o strukoviny, malé množstvo sa vyskytuje v bôboch (33 mg), v čerstvom hrášku (30 mg) a vo fazuľke (18 mg).

Hrsť čerstvej petržlenovej vňate (cca 10 g) umytej pod tečúcou vodou obsahuje 16 mg vitamínu C.

V mäse sa tento vitamín nevyskytuje, výnimkou je len pečienka a ľadvinky. Nie je ani v rybách a vajciach. V mlieku a v mliečnych výrobkoch ho je len veľmi málo.

Papriky sú na tento vitamín bohaté: dávajte prednosť červeným a žltým paprikám (166 mg) pred zelenými (127 mg) a jedzte ich surové. Aj feferónka je skvelým zdrojom (229 mg).

100 g čerstvých nových zemiakov dodá 28 mg vitamínu C. Po 1–3 mesiacoch sa ho stratí 30%, po 6-9 mesiacoch až 75%. Veľká časť sa odstráni čistením surových zemiakov. Pri smažení sa stratí 30–35% vitamínu C. Lepšie je zemiaky kupovať v menších dávkach a uchovávať ich v tme.

Kiwi je výborným zdrojom, obsahuje ho viac ako ostatné ovocie: 85 mg v 100 g. Jedno kiwi denne teda stačí pokryť dennú potrebu zdravého dospelého nefajčiara.

Guava (tropický plod veľký ako citrón) a ríbezle a to ako čierne, tak červené, to sú plody najbohatšie na vitamín C: 200–240 mg na 100 g gramov produktu.

Z listovej zeleniny je na vitamín C najbohatšia rukola (110 mg), nasleduje šalát (59 mg), špenát (54 mg) a zelená čakanka (46 mg).

Obilniny ho neobsahujú, výnimkou je sladká kukurica (7 mg).

JE TI TEPLO, DIEVČATKO?

Odborníci radia: účinným receptom na studené končatiny môžu byť aj pikantné čili papričky!

Syndróm studených rúk a nôh sa týka najmä žien. Ich nedostatočné prekrvenie síce podnietilo vznik príslovia „studené ruky, horúce srdce“, no napriek tomu je nepríjemným spoločníkom počas celého roka. Odborníci však varujú! Večne studené ruky môžu byť prejavom vážnejších zdravotných ťažkostí v oblasti ciev, obličiek, štítnej žľazy či anémie. Alkohol však v žiadnom prípade pri studených nohách nepomôže...

Krvný obeh udržuje naše telo zdravé - rozvádza doň živiny, odvádza z neho odpad, stabilizuje telesnú teplotu a udržiava správne PH. To, že je problém práve v obehovom či lymfatickom systéme sa prejaví takmer okamžite nielen v podobe studených končatín, ale aj kruhov pod očami, zrakových problémov, strát pamäte, hemeroidov či krvných zrazenín.

„Príčinou častých porúch mikrocirkulácie je v súčasnosti najmä zlý životný štýl. Nedostatok pohybu, stres, fajčenie, neliečenie ochorení ako málokrvnosť, vysoký krvný tlak, poruchy štítnej žľazy či blokáda chrbtice– to všetko môže mať za následok pravidelné ochladenie rúk a nôh bez ohľadu na okolitú teplotu“, začína rozprávať MUDr.Lucia Trellová, sekundárna lekárka z Masarykovho Onkologického Ústavu v Brne.

Syndróm studených končatín nazývame ako Raynaudov syndróm. „Ide o systémovú poruchu krvného obehu, ktorá postihuje väzivo cievnych stien alebo orgánov. Tento syndróm sa však vyskytuje aj ako sprievodný príznak imunologických či hematologických porúch alebo signalizuje mnohé ďalšie ochorenia. Pokiaľ hovoríme o typickom syndróme v praxi ho spôsobuje zúženie ciev v dôsledku čoho nemôže krv prúdiť do okrajových častí tela, prevažne sa teda tento príznak vyskytuje na rukách a nohách, zriedkavejšie postihnutými partiami sú uši a nos“ dodáva sekundárna lekárka. V krajných prípadoch dokonca dochádza k záchvatovitému zblednutiu či zmodraveniu prstvov. „Nepríjemnými pocitmi chladu trpia častejšie ženy, ktoré majú pomalší metabolizmus, tenšie cievy a menšie percento svalovej hmoty, ktorého sťahy podporujú prúdenie krvi v tele. Svoju úlohu u nás však zohráva aj nízky tlak a hormonálne vplyvy či priamo užívanie hormonálnej antikoncepcie “ vysvetľuje odborníčka, podľa ktorej nikotín škodí zimomravým ľuďom hneď dvojmo. Pod jeho vplyvom sa totiž cievy sťahujú a zároveň sa v nich ukladá povlak. Pozor si však treba dávať aj na príjem kofeínu a stres, ktorý pôsobí podobne. Emocionálna pohoda totiž, bez toho aby ste si to uvedomovali, predstavuje dôležitý zdroj tepla. Ak sa organizmus dostane do stresovej situácie, zosilní prietok krvi do mozgu a vnútorných orgánov na úkor končatín. Periférne tepny v týchto oblastiach sa stiahnu a tento kŕč spôsobí dočasné nedokrvenie prstov, ktoré sa obnoví zhruba 20 minút po dofajčení cigarety či upokojení.

Problém je však potrebné riešiť. Ideálne je, ak sa zveríte lekárovi najmú v prípade, ak sa príznaky tohto syndrómu prejavia z ničoho nič, alebo so sebou súbežne prinášajú aj ďalšie problémy. „K bežným vyšetreniam často odporúčame kontrolu krvného tlaku, ekg, krvné testy, sonografické vyšetrenie ciev v ktorom lekár stanoví kvalitu prietoku krvnými cievami, ale aj endokrinologické či chirurgické vyšetrenia“ menuje MUDr. Trellová. V prípade, že odborník pacientovi predpíše lieky, je vhodné kombinovať ich aj s bylinnými preparátmi.

Významné postavenie však má v tomto prípade aj doplnková terapia pôsobiaca aj preventívne. Kedže od chladných končatín nie je ďaleko k celkovému prechladnutiu, doprajte si zdravú dávku pohybu. Nohám i rukám postačí gymnastika pod stolom, ktorá telo aktivuje a prekrví. Po práci potom postačí chôdza po schodoch či zopár drepov. „Veľmi príjemne pri tomto syndróme pôsobí i teplý kúpeľ, nie však horúci. Voda by nemala mať viac ako 35ºC, horúca voda neprospieva ani mikrocirkulácii, ani pokožke“ dodáva sekundárna lekárka. Hneď po kúpeli nohám doprajte aj teplé ponožky z kombinovaných materiálov, ktoré lepšie odolávajú chladu i vlhkosti a masáž s rozmarínovým, škoricovým či levanduľovým olejom. Vyskúšať tiež môžete „švihať“ rukami tak rýchlo dopredu a dozadu, ako vládzete. „Treba mať na pamäti, že táto porucha krvného obehu sa týka celého tela, takže je vhodné udržiavať sa v tempe pravidelným športom“, varuje sekundárna lekárka Trellová. Zabúdať netreba ani na pravidelný a vyvážený pitný režim, dostatok ovocia, zeleniny či vlákniny.

Problém môže prehlbovať aj nedostatok železa, ktorý má za následok nesprávne fungovanie štítnej žľazy a následne mikrocirkulácie. Do svojho jedálnička doplňte špenát, brokolicu, ryby, cesnak, strukoviny a ryžu. Schopnosť organizmu prijaté železo absorvovať zvyšuje zase čerstvá pomarančová šťava.

Fakt, že zahreje dúšok alkoholu, je podľa lekárky iba mýtus, cievy sa vďaka nemu síce najskôr roztiahnu, no následne budú predtým skrehnuté končatiny ešte chladnejšie a nos zase červenší. Namiesto neho skúste radšej zázvor v akejkoľvek podobe.

„Dbať treba aj na postupné otužovanie a správne obliekanie. Krvný obeh môžu brzdiť aj príliš tesné pančuchy či ponožky a nohavice. Pacientom odporúčame vrstvenie oblečenia a termoprádlo aj na bežný deň. Svoj význam má v tomto prípade aj návšteva sauny či akupunktúra“ potvrdzuje odborníčka. O použití perličkových, uhličitých kupeľov či parafínu je nutné, poradiť sa individuálne s lekárom, ktorý vás vyšetroval.

Naopak, bez receptu môžete vyskúšať výživové doplnky s obsahom ginka dvojlaločného, horčíka a kapsaicínu zároveň. Tie sú totiž vhodné aj pri obyčajnom častom pocite studených končatín. „Všeobecne známu termogénnu látku kapsaicín objavili americkí vedci, ktorí následne potvrdili, že podporuje termogenézu, teda fyziologickú produkciu tepla. Kapsaicín vyvoláva pocit pálenia v akomkoľvek tkanive, s ktorým prichádza do styku, preto je obľúbenou súčasťou pikantných exotických jedál. Nachádza sa iba v štipľavých červených papričkách a jeho význam spočíva v blokovaní toxínov prúdiacich do bunky, podpore krvného obehu, protizápalovom účinku a mnohých ďalších pozitívnych účinkoch .Už Inkovia považovali chilli za posvätnú rastlinu, no dnes ich poznáme tisíce druhov. Pocit pálenia spôsobuje táto látka tým, že podráždi receptory nervových zakončení jazyka. O pálivom účinku svedčí i fakt, že ho chuťové poháriky v roztoku s vodou rozpoznajú aj v pomere jedna k miliónu“ vysvetľuje Trellová. Okrem podpory krvného obehu kapsaicín zvyšuje rýchlosť látkovej premeny, takže pomáha aj pri chudnutí. Diabetikom znižuje hladinu krvného cukru, bráni usádzaniu hlienu v pľúcach a podporuje hojenie vredov žalúdka a dvanástnika. Lokálne sa kapsaicínové náplasti používajú pri bolestiach chrbtice, liečení podliatin a omrzlín. Vedecké tímy dokonca pracujú na liekoch proti rakovine pri ktorých je táto látka „novoobjavený zázrak budúcnosti“. Zistilo sa totiž, že ľudia v Indii, Južnej Amerike či v Mexiku, ktoré sú známe svojou pikantnou kuchyňou, trpia omnoho zriedkavejšie niektorými rakovinovými ochoreniami. Pokojne teda môžete pikantnému pokušeniu podľahnúť. Túto unikátnu kombináciu účinných látok - kapsaicínu a ginka - nájdete vo svojej lekárni pod názvom -GinkoPrim® HOT.

Viac informácií sa dočítate aj na www.ginkoprim.sk

AKÉ OCHORENIA SA MÔŽU ZA STUDENÝMI KONČATINAMI SKRÝVAŤ?

- cievna alebo srdcovo-cievna príčina
- vysoký krvný tlak
- metabolické poruchy
- poruchy funkcie nadobličiek
- anémia
- blokády chrbtice
- anorexia

ČO ROBIŤ AK VÁS NEUSTÁLE „OZIABU“ KONČATINY?

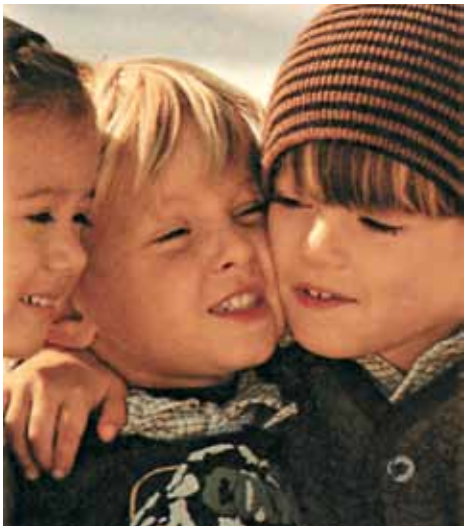
- doprajte si správny pitný režim a jedálniček plný vitamínov
- vyhnite sa stresu a odpočívajte
- doprajte si teplý kúpeľ a suchú masáž kefou od nôh smerom k srdcu
- vyskúšajte výživové doplnky s obsahom kapsaicínu, gynka a horčíka zároveň
- športujte
- nefajčite a nekonzumujte alkohol
- doma noste vlnené ponožky a používajte termofor
- vyhnite sa úzkemu oblečeniu
- postupne otužujte
- namiesto sladkostí si doprajte ďatle, kokos a pistácie
- vyhnite sa studeným nápojom a zmrzline
- doprajte si saunu či akupunktúru

Móda vo farbách jesene

Modely archív redakcie

Vyšívané aplikácie

Dodajú originalitu každému modelu.
Ak máte vyšívací stroj, pokúste sa aj vy takto ozdobiť bundu, či iný odev.
Potrebujete: nákres motívu, ktorý chcete vyšiť, priadzu na vyšívanie, vatelín na podloženie, ktorý dodá výšivke plastický vzhľad.
Pracovný postup: Najskôr si motív prekreslíme na vystrihnutý, ešte nezašitý diel odevu (vrecko, chlpoňa, zadný diel a p.). Potom ho položíme na vatelín a pevne prišpendlíme. Vyšívame postupne jednotlivými farbami hustým vzorom, ktorý si nastavíme na stroji.



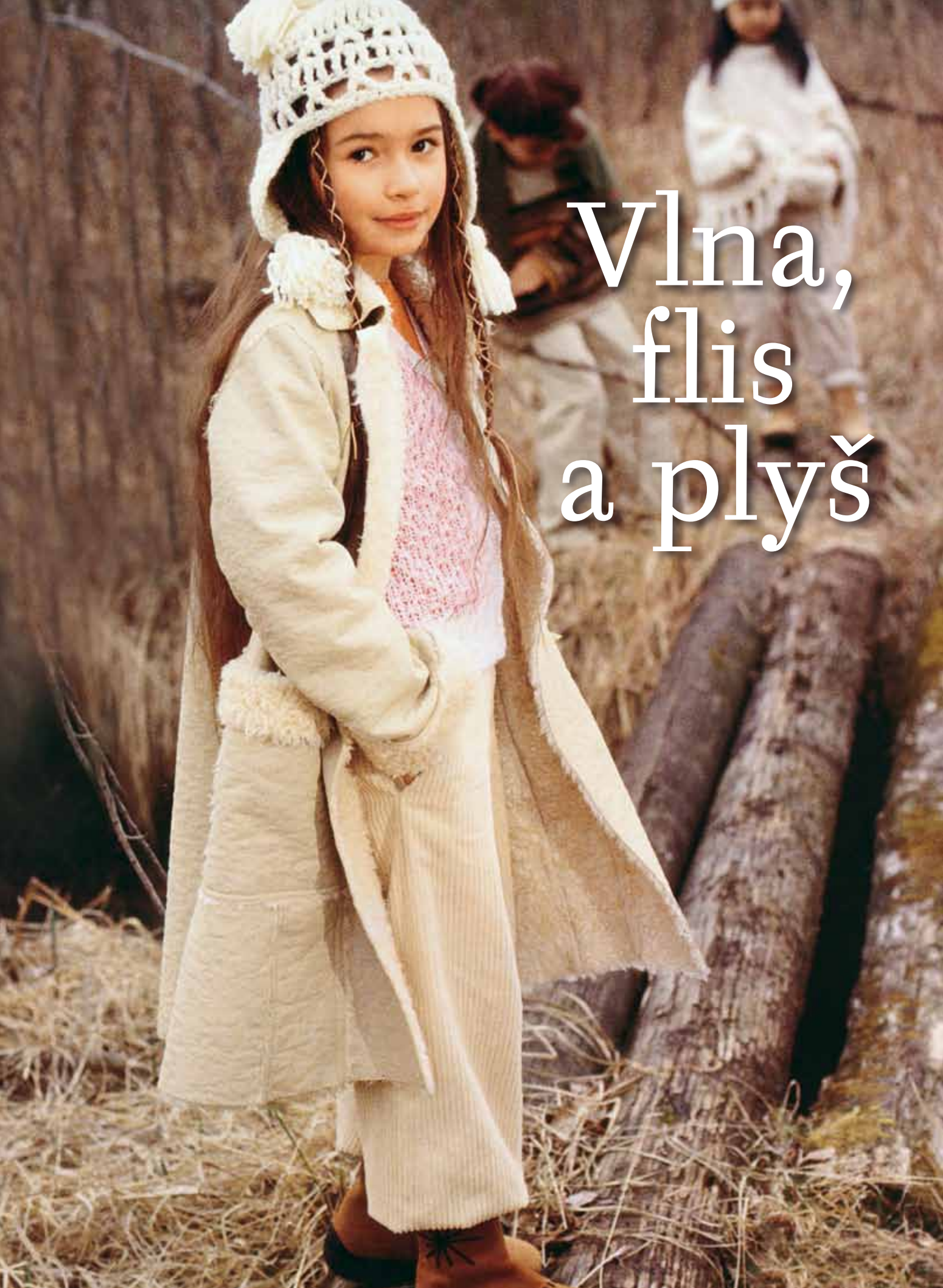
Teplučký velúr

Tento materiál je na detské zimné oblečenie ako stvorený. Nielenže sa s ním veľmi dobre pracuje, pretože sa nestrapká, ale nepichá ani tú najjemnejšiu pokožku. Pritom príjemne hreje a dobre sa udržiava. Ak ho pekne strihovo a farebne skombinujete, určite svojim deťom urobíte radosť.

Jeden strih pre chlapcov i dievčatá

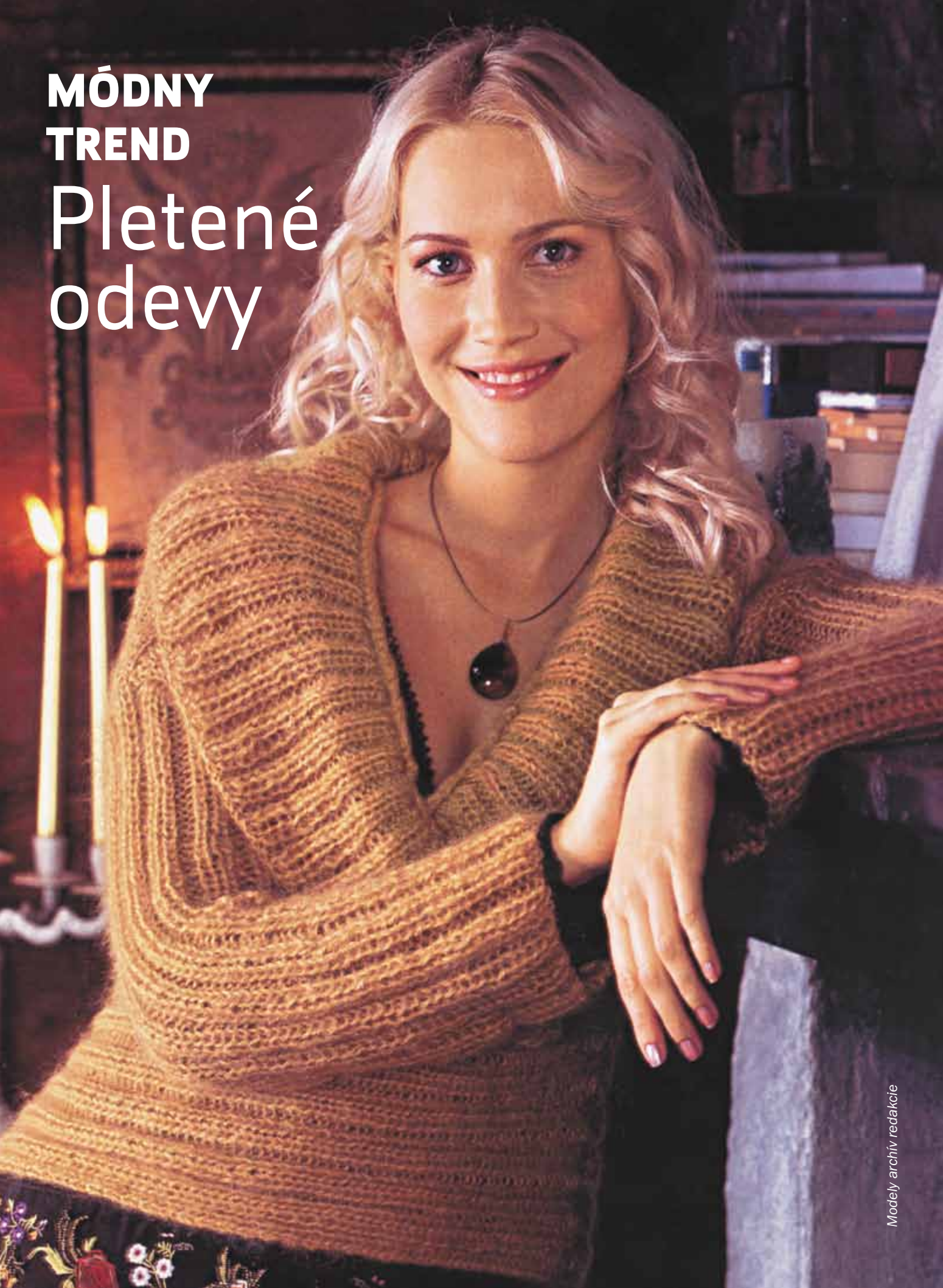
Farby jesene sa na snehu pekne vynímajú. Ak nám to finančná situácia dovoľuje, určite doprajme deťom počas vianočných prázdnin pobyt na horách. Zmena vzduchu urobí zázraky s ich zdravím. Zasnežené, slnkom zaliate svahy sú balzamom na telo i dušu. Deti potrebujú športové oblečenie. Výborne poslúžia teplučké bundy, vesty, ale hlavne oteplené nohavice. Rovnaký strih môžete použiť pre chlapca i pre dievča. Rozdiel je už len v kombinovaní rôznych detailov, či v aplikáciách. Vrecká musia byť na chlapčenských i dievčenských modeloch. To je dnes nielen vysoko módne, ale aj veľmi praktické. Musia byť dostatočne veľké, aby sa do nich zmestil nielen lístok na vlek, ale aj jablko, či pomaranč na osvieženie.

Modely archív redakcie



Vlna, flis a plyš

Tieto modely sú inšpirované folklórnym štýlom. Kožúšok, ktorý budú obdivovať všetky kamarátky je ušitý z imitácie barančej kožušiny, široké nohavice sú menčestru.
Atraktívny komplet pre chlapcov tvorí pruhovaná flisová mikina s jednofarebnými detailami v podobe kapucne a vrecka na ľavom rukáve. Z rovnakého gabardénu ako detaily na mikine sú ušité aj široké nohavice s preštepovanými kolennými náložkami. Na zateplenie nohavíc môžete použiť aj flis, flanel, alebo teplákovinu.



MÓDNY TREND

Pletené odevy

Modely archív redakcie

Pletená móda sa stále vracia. Sú len obdobia, kedy na ňu trošku zabúdame, alebo si od nej potrebujeme oddýchnuť. Pravdou je, že vo svetových trendoch už ovláda móde pole trochu dlhšie, ako u nás. Pre tých, ktorí si chcú svoj šatník ozvláštniť, vdýchnuť atmosféru elegancie a ležérnosti zároveň, ponúkame takúto pôvabnú inšpiráciu.

JANNETE ŠTEFFÁNKOVÁ

moderátorka, ktorej patrí prívlastok profesionál

Jannete Šteffánková s manželom

Krásna, inteligentná, príjemná. Tak som vnímala túto mladú ženu, keď som sa s ňou osobne stretla.. Nezapĺňa stránky bulvárnych novín, a predsa ma zaujala tak, že som ju požiadala o rozhovor. Som zvedavá odkiaľ pochádza, ako sa stala moderátorkou a ako žije Jannete Šteffánková.

Mám 37 rokov. Pochádzam z Ladiec, to je obec na Považí. Mám jednu staršiu sestru. Rodičia sú na dôchodku. Bola som veľmi živé dieťa. Tancovala som, recitovala, športovala...a občas doma v kresle napodobňovala televízne hlásateľky. Keď som sa rozhodovala, kam po skončení Základnej školy – zaujímali ma laboratórne pokusy a tak som začala navštevovať SPŠCH a vyštudovala odbor Technológia skla. A keďže človek sa má vzdelávať celý život, momentálne študujem masmediálnu komunikáciu.

Čo všetko moderujete, čo vás najviac baví, máte ešte trému, čo vás v živom vysielaní zaskočilo.

Moja práca – to je moderovanie ranného vysielania na Rádiu Slovensko, v STV moderujem regionálne televízne noviny Slovensko Dnes a potom sú tu ešte rôzne plesy, výstavy, firemné akcie a iné podujatia. Každé má niečo, čo ma istým spôsobom priťahuje. Inak, by som to nerobila. Čo sa týka trémy, ja som perfekcionista a istý rešpekt tam vždy bol a aj bude.

A či ma niečo zaskočilo? Vo vysielaní ani nie. Skôr, pri rôznych spoločenských akciách, sa občas niečo pritrafí, ale moderátora predsa nemôže nič zaskočiť – ten sa musí z každej situácie "dostať".

Ste veľmi pekná, máte príjemný profesionálny prejav, ste prirodzená a navyše dobrý človek. To všetko človek za mikrofónom, či kamerou z vás vycíti. Prečo vás ešte nezlákala niektorá komerčná TV? Určite by ste tam boli ozdobou, zažiarili by ste. Čo si myslíte?

Asi som ešte nedostala tú správnu ponuku!

Ste vydatá, ako ste sa zoznámili s manželom, čo robí, koľko rokov ste manželia ?

Zoznámili sme sa v regionálnom rádiu, kde sme obaja pracovali. Dnes je zamestnancom v štátnej správe a spolu sme 12 rokov.

Myslím, že deti zatiaľ nemáte. Patríte tiež medzi tie ženy, ktoré to stále odkladajú?

Neodkladám. Ale kým to nie je aktuálne, nemám o tom dôvod hovoriť.

Vašu prácu určite podporuje aj váš manžel. Do akej miery sa s ním radíte?

Veľmi ma podporuje. Vždy ma zaujímal jeho názor.

Neprerastú vaše rozhovory o práci niekedy aj do hádky?

Nie.

Rozprávate sa o práci aj doma?

Ale áno. Každý sa občas potrebuje vyrozprávať. Ale nepreháňame to.

Spolu s vašou prácou do vášho domova vošla aj verejnosť. Do vás sa bulvár ešte „neobul." Je to tým, že si ho nepripustíte k telu?

Treba sa na to opýtať bulvárnych novinárov. Asi nemám taký zaujímavý život!

Čoho všetkého ste sa vy osobne museli kvôli práci vzdať?

Nemyslím si, že by mi práca niečo zobrala. Je pravdou, že som menej s rodinou, keďže som sa odsťahovala do Bratislavy. Ale, napriek tomu, svojich najbližších navštevujem často.

O koľkej vstávate?

Keď mám ranné vysielanie na Rádiu Slovensko, tak 3:40 – ale je to len dvakrát do týždňa. Inokedy môj organizmus neprotestuje, a pospím si, veru, niekedy aj do 9-tej.

Máte medzi kolegami priateľov?

Určite áno. O to príjemnejšie sa potom v práci cítim.

Kto je pre vás najväčšou autoritou?

Ľudia, ktorí v živote niečo dokázali.

Kto vám najviac pomohol v živote?

Moji najbližší....

Veríte, že s poctivosťou ďalej zájdeš? Dá sa to vôbec vo vašej brandži?

Som optimista. Stále verím, že áno.

Keďže ste známa, určite sa ľudia na vás obracajú s prosbou o pomoc. Neunavuje vás to?

Ak môžem, pomôžem.

Ako relaxujete, čo vás baví? Rada varíte? Čo najradšej?

Cvičím v posilňovni – a už sa z toho stal celkom pravidelný rituál. Rada chodím do prírody, a to aj so svojim psom Larou – maďarským stavačom, ktorého máme u rodičov. Rada „klebetím" pri káve. A samozrejme, čítam – aj keď v poslednom čase na to veľa času nemám.

V akom znamení ste sa narodili? Zodpovedajú všeobecné znaky znamenia vašej povahe?

Som Blíženec... a to je znamenie, ktoré má k médiám veľmi blízko. Nerada sa nudím, mám rada pekné veci... aj to je pre toto znamenie charakteristické... niečo na tom bude!

Moderovať a ešte k tomu živé relácie, to sa nedá robiť dlho. Čo by ste ešte chceli v živote dosiahnuť?

Sú takí, ktorí moderujú alebo moderovali živé relácie niekoľko desiatok rokov... Priznám sa, momentálne zvažujem, čomu sa budem v budúcnosti venovať. A keď to budem vedieť, ozvem sa!

LIS

Rozhýbte telo medveďou silou

Máte unavené ruky alebo vás často trápia ľadové nohy?

Zatočte so svojimi problémami a prežite dni naplno. Vyskúšajte novinku Medvediu masť od spoločnosti VIRDE SLOVAKIA. Je vyrobená podľa tradičnej receptúry a obsahuje medvedí cesnak a cenné bylinné extrakty, ktoré poskytujú príjemný pocit tepla a úľavy. Silu medvedieho cesnaku poznali už naši predkovia a využívali ho v kuchyni či pri rôznych zdravotných problémoch. Teraz prichádza na trh ako súčasť tejto unikátnej bylinnej masti, ktorá je okrem iného vhodná na prehriatie pokožky studených nôh a rúk. Stačí ju dva až trikrát denne jemne vmasírovať do pokožky, rýchlo sa vstrebáva.

MEDVEDIA SILA PRE VAŠE DIEŤA

Aj vaše dieťa je často choré, posmrkáva a trpí dráždivým či suchým kašľom?

Pravdepodobne je jeho obranyschopnosť slabá a nevládze bojovať s útočnými vírusmi. Čo môžete preň urobiť. Posilnite jeho imunitný systém! Veľa ovocia, zeleniny, vitamínové bomby a pohyb na čerstvom vzduchu! I to môže zlepšiť imunitu vášho malého bojovníka, ktorý je so slabou obranyschopnosťou na vírusy jednoducho prikrátky. Unikátna zmes biologicky účinných látok môže prispieť k zníženiu únavy, vyčerpania a normálnej funkcii imunitného systému. Nachádza sa vo výživovom doplnku Preventan® Junior, ktorý obsahuje originálnu zmes aktívnych látok.

BUJÓN PRE TÚ NAJLEPŠIU DOMÁCU KUCHYŇU!

Nové kuchynské výzvy môžete priať s tradičným pomocníkom každej gazdinky – kvalitný bujón z tých najlepších surovín sa hodí aj do trendy receptov!

Či už rizoto pripravené z netradičných surovín, obľúbený kuskus alebo chuťovo výrazné omáčky, bujón rozvonia vašu kuchyňu a chuť domáceho jedla prekvapí rodinných gurmánov aj hostí. Skvelým pomocníkom sú bujóny Podravka, ktoré si pre vás pripravili tradičné chute s ešte lepšou receptúrou a bez konzervačných látok.

S ANTIBIOTIKAMI AJ PROBIOTIKÁ

Počas zimného obdobia nie je neobyčajné a zvláštne, že organizmus atakujú baktérie a vírusy, výsledkom čoho sú rôzne ochorenia.

Pri niektorých je nevyhnutná antibiotická liečba, ktorá dokáže rýchlo a účinne zneškodniť pôvodcu choroby a organizmus vyliečiť. Antibiotiká však ničia nielen tie zlé baktérie, ktoré ochorenie spôsobili, ale aj dobré baktérie, ktoré sú pre organizmus prospešné. Naruší sa tak črevná mikroflóra a vy z toho môžete mať hnačky, byť nafúknutí alebo mať iné tráviace ťažkosti. Aby sa črevná mikroflóra užívaním antibiotík nenarušila, odporúča sa počas antibiotickej liečby a po nej používať probiotický komplex Biopron 9 Premium od spoločnosti Valosun, ktorý obsahuje jedinečnú a vyváženú kombináciu bakteriálnych kmeňov a fruktooligosacharidov. Má až 9 kmeňov vitálnych mikroorganizmov v maximálnom objeme 20 miliárd v dennej dávke. Prípravok pomôže dosiahnuť optimálnu rovnováhu baktérií v črevnom trakte a tak zachovať jeho prirodzenú funkciu.

Kvalitný tlakomer do každej domácnosti!

Kvalitný tlakomer by mal byť súčasťou každej domácej lekárničky a meranie krvného tlaku by sa malo stať pre každého človeka pravidelným rituálom.

Vedeli ste, že až 1 z 3 ľudí si meria krvný tlak nesprávne? Staňte sa vy človekom, ktorý si meria hodnoty svojho krvného tlaku správne. Klinicky overený tlakomer OMRON M6 Comfort používa prevratnú Intelli manžetu s 360° presnosťou, ktorá predchádza nepresnému meraniu, pretože odmeria vaše hodnoty presne, nezávisle od toho, ako si ju nasadíte okolo paže. Farebné LED indikátory umožňujú jednoducho vyhodnotiť namerané hodnoty. Podľa zobrazenej farby je možné v okamihu zistiť či sú výsledky v poriadku

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

Vyfúknite si obrázok na tričko!

Zamračené popoludnia, sychravý vietor a nepríjemná zima. Čas, ktorý môžu deti stráviť vonku, s nadchádzajúcou zimou ubúda. Ako ich zabaviť doma a užiť si voľný čas spoločne s nimi? Tie menšie, ale aj ich starších súrodencov určite potešia špeciálne fúkacie fixky, s ktorými si môžu spolu s rodičmi, alebo aj sami, vytvoriť obrázok na tričko, alebo vyrobiť hravý obrázkový obrus. A čo potom, keď sa pustia do špeciálnych látkových záložiek do knižiek! Ihneď budú mať originálny darček pre kamarátov alebo starých rodičov, napríklad aj k Vianociam! Fúkacie fixky na textil od Centropenu obsahujú zdravotne nezávadný atrament. Fúkaním do fixky sa farba rozpráši na textil, pričom oblečenie alebo iný takto dekorovaný textil je možné prať až do teploty 60 °C. Desať farieb v balení dáva priestor fantázii, každé originálne „dielo“ tak môže byť presne podľa vkusu malého výtvarníka. Balenie obsahuje 8 šablón s hravými obrázkami, ktoré môžu deti jednoducho použiť a vytvoriť si tak požadovaný obrázok.

UPRATUJE CELÁ RODINA

Horúce letné dni definitívne striedajú tie jesenné, sychravé. Aj to je dôvod, prečo sa častejšie zdržiavame v pohodlí domova.

Čím viac členov rodiny okupuje domácnosť, tým viac neporiadku sa nám ale hromadí. Nebojte sa preto do upratovacieho procesu zapojiť celú rodinu. Rovnako ako účinné čistiace prostriedky, s ktorými bude vaša domácnosť perfektne čistá a vôňavá. Henkel vám poradí, ako na to, miestnosť po miestnosti.

Upratovacia stratégia

Kľúčový spôsob, ako udržiavať poriadok priebežne a bez starostí, je správne rozdelenie ,,bojového“ poľa vo vašej domácnosti. Každému členovi rodiny zverte do rúk určitú časť bytu, nábytku alebo, pre tých odvážnejších, celú izbu, za ktorej čistotu bude zodpovedný. Najlepší čistiaci agent v rodine získa patričnú odmenu, podľa vášho uváženia. Typický jesenný koláč s hruškami a posýpkou bude po poctivej práci zaslúžená odmena. Upratovanie na ktorom sa podieľa celá rodina zabezpečí v domácnosti väčší pokoj a pohodu a ubudnú aj hádky.

Vianočné balenia kozmetiky Ziaja pre nežné pohlavie...

Hľadáte vhodný vianočný darček pre priateľku, mamu, dcéru či dokonca svokru? Stavte na kozmetiku! Tej sa nežné pohlavie poteší vždy. Tento rok môžete podarovať darčekové balenia kozmetiky Ziaja.

Medzi Slovenkami dlhodobo najobľúbenejšie línie kozmetiky Ziaja, Kozie mlieko a Prírodná oliva, sú aj tento rok k dispozícii ako vianočné kazety.

Darčekový set Ziaja Kozie mlieko obsahuje denný krém, nočný krém a krém na ruky – nevyhnutné hydratačné trio na zimu. Prípravky sú vhodné pre všetky typy pokožky, dokonca aj pre pokožku so sklonom k výraznému vysušovaniu a ekzémom. **Darčekové balenie Ziaja Prírodná oliva** sa skladá z telového mlieka, sprchovacieho gélu a krému na ruky. Prípravky sa vyznačujú bohatým zložením rastlinného pôvodu – obsahujú olivový olej, ktorý sa získava lisovaním plodov olivovníka európskeho.

Viac informácií na: www.ziaja.sk, www.facebook.com/ziajask

KAŠLETE?

Jednou z hlavných prísad funkčného čaju zameraného na priedušky je kvet lipy malolistej.

Využíva sa najmä pri zápaloch dýchacích ciest, nachladnutí, angíne, horúčke, rozpúšťa hlieny a podporujú prirodzenú obranyschopnosť organizmu. Medzi bylinky, ktoré napomôžu kvetom lipy pri návrate správnej funkcie dýchacieho systému, patria aníz, materina dúška a fenikel obyčajný, ktorý spolu so šalviou podporuje aj imunitný systém a uľahčuje vykašliavanie. Kombináciu byliniek dopĺňajú tymian, ktorý pôsobí protizápalovo a mäta pieporná, ktorá posilňuje obranyschopnosť organizmu. Túto geniálnu kombináciu byliniek na priedušky ponúka funkčný čaj PICKWICK Herbalis Priedušky s lipovým kvetom a zároveň aj skvelo chutí!

Pečieme s dr. Oetker

Vianočné nugátové guľôčky

Na guľôčky: 100 g mandľových plátkov, 50 g práškového cukru, 1 zarovnaná KL perníkového korenia, 1 balíček Creme Olé s vanilkovou príchuťou Dr.Oetker, 150 g kyslej smotany, 50 g zmäknutého masla,
Na ozdobenie: 300 g krému z lieskových orieškov, 1 zarovnaná PL práškového cukru,
Ešte potrebujeme: elektrický ručný šľahač asi 30 malých papierových košíčkov

Príprava:

1. Na prípravu guľôčok opražíme mandle na teflónovej panvici bez tuku a na tanieriku ich necháme vychladnúť.
2. V mise zmiešame cukor s korením a Creme Olé. Pridáme kyslú smotanu a maslo a elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vyšľaháme dohladka. Vmiešame mandle a odložíme asi na 1 hodinu do chladničky.
3. Z hmoty vytvarujeme guľôčky vo veľkosti vlašských orechov.
4. Na ozdobenie v kastróliku vo vodnom kúpeli zahrejeme krém z lieskových orieškov. Guľôčky pomocou vidličky v kréme namáčame a prenesieme na papier na pečenie. Odložíme do chladničky stuhnúť.
5. Stuhnuté guľôčky vložíme do papierových košíčkov a zľahka pocukrujeme.

Banániky so slivkovou náplňou a škoricou

Na odpaľované cesto: 125 ml vody, 50 g masla alebo margarínu, 80 g hladkej múky, štipka soli, 2 vajcia,
Na posypanie: 2 zarovnané PL cukru, 2 zarovnané PL mandľových ihličiek
Na náplň: slivkový kompót (hmotnosť po odkvapkaní 385 g), 200 ml šťavy z kompótu, 30 g cukru, 1 balíček Škoricového cukru Dr.Oetker, 1 balíček Tortového želé červeného Dr.Oetker, 200 ml smotany na šľahanie, 1 balíček Smeta-fixu Dr.Oetker
Ešte potrebujeme: cukrárske vrecko s hladkou trubičkou (Ø 8 cm)

Príprava:

1. Na prípravu cesta v kastróliku prevaríme vodu s maslom alebo margarínom. Pridáme múku so soľou a vareškou vymiešame do hladkého cesta, ktoré sa nelepí na okraj kastrólika. Cesto vložíme do misy. Pridáme vajcia a vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dohladka. Cestom naplníme cukrárske vrecko a na plech vyložený papierom na pečenie nastriekame asi 8 cm dlhé banániky.
2. Posypeme cukrom a mandľami. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: *200 °C*
   Teplovzdušná rúra: *180 °C*
   Plynová rúra: stupeň *4*
   Doba pečenia: asi 20 minút (prvých 15 minút pečenia rúru neotvárame)
3. Ešte teplé banániky pozdĺžne rozrežeme a necháme ich vychladnúť.
4. Na prípravu náplne necháme slivky na sitku odkvapkať a šťavu zachytíme. Slivky nakrájame na menšie kúsky.
5. V kastróliku zmiešame šťavu s cukrom, škoricovým cukrom a tortové želé a asi minútu všetko povaríme. Odstavíme, pridáme slivky a necháme vychladnúť. Smotanu so smeta-fixom vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dotuha.
6. Na spodný diel banánikov nanesieme náplň, ozdobíme šľahačkou a priklopíme vrchným dielom. Banániky odložíme do chladničky a necháme stuhnúť.

Červené čiapočky

Na cesto: 300 g hladkej múky, na špičku noža Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 1 zarovnaná KL perníkového korenia, 125 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 125 g zmäknutého masla alebo margarínu, 1 vajce, 2 PL mlieka,
Na ozdobenie: 150 g práškového cukru, 4 PL studenej vody, 1 balíček Tortového želé červeného Dr.Oetker, Zdobenie 4 druhy biele Dr.Oetker

Príprava:

1 Na prípravu cesta v mise zmiešame múku s kypriacim práškom, korením, cukrom a vanilínovým cukrom. Pridáme maslo alebo margarín, vajce, mlieko a ručne vypracujeme dohladka. Cesto necháme asi hodinu odpočívať pri izbovej teplote.

2 Na pomúčenej pracovnej ploche cesto pomocou váľka vyvaľkáme na obdĺžnik (24 x 12 cm). Obdĺžnik nakrájame na 4 menšie obdĺžniky (6x12 cm) a priečne rozkrojíme tak, aby nám vzniklo 8 trojuholníčkov. Trojuholníčky naukladáme na plech vyložený papierom na pečenie. Vrchné časti trojuholníčkov preložíme šikmo a spodné časti rovno tak, aby sme vytvarovali čiapočky. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra:	*180 °C*
Teplovzdušná rúra:	*160 °C*
Plynová rúra: stupeň	*stupeň 3*

Doba pečenia: asi 12 minút (1 plech)

3 Čiapočky necháme vychladnúť.

4 Na ozdobenie v miske zmiešame práškový cukor s vodou. Odoberieme asi 2 PL bokom a do zvyšku polevy vmiešame tortové želé. Čiapočky ozdobíme polevou a zdobením podľa vlastnej fantázie.

Slávnostná hviezdičková strecha

Na cesto: 175 g hladkej múky, 2 zarovnané KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 100 g cukru, 75 g zmäknutého masla alebo margarínu, 3 vajcia, 1 PL mlieka
Na náplň: 1 balíček Krémovej náplne čokoládovej Dr.Oetker, 200 ml studeného mlieka, 3 zarovnané PL práškového cukru, 125 g zmäknutého masla, 170 g višňového džemu
Na ozdobenie: 1 balenie Marcipánu Dr.Oetker, 1/2 Vanilkového struku „Bourbon“ Dr.Oetker
Ešte potrebujeme: cukrárske vrecko so zrezanou trubičkou, formičky na vykrajovanie v tvare hviezdičky (rôzne veľkosti)

Príprava:

1 Na prípravu cesta v mise zmiešame múku s kypriacim práškom a cukrom. Pridáme maslo alebo margarín, vajcia a mlieko a vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dohladka. Cesto nanesieme na vymastený plech vyložený papierom na pečenie a uhladíme. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra:	*190 °C*
Teplovzdušná rúra:	*170 °C*
Plynová rúra:	*stupeň 3*

Doba pečenia: asi 12 minút

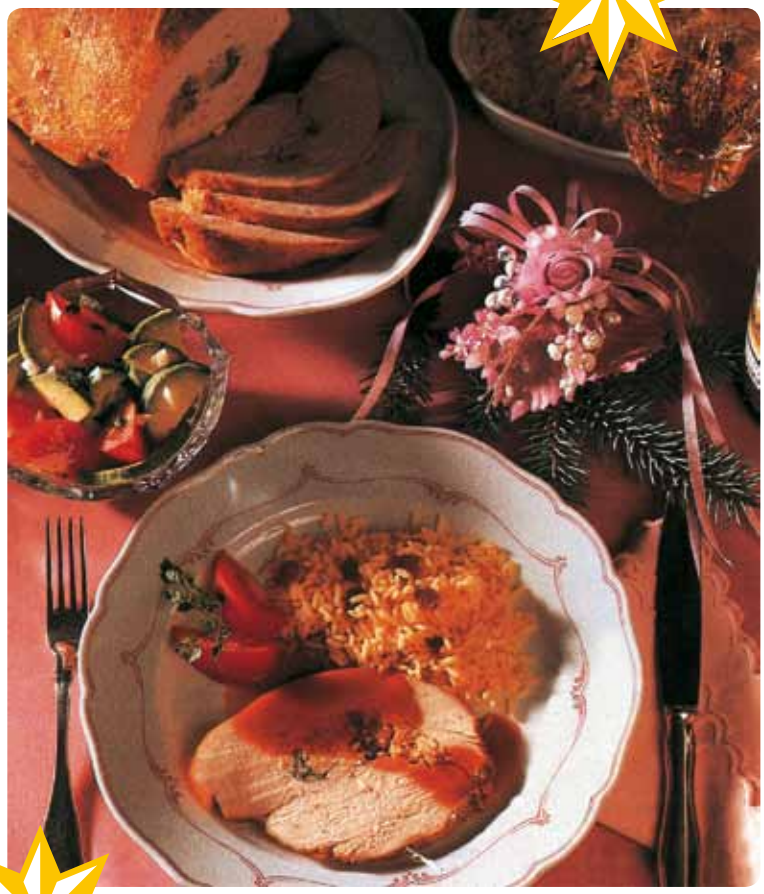
2 Plát necháme vychladnúť.

3 Náplň pripravíme s mliekom, cukrom a maslom podľa návodu na obale.

4 Z plátu stiahneme papier na pečenie, na ktorom sa piekol. Plát nakrájame na 5 pásov s dĺžkou 30 cm, pričom každý pás musí byť rôzne široký (12 cm, 10 cm, 8 cm, 5 cm a 3 cm). Pásy plátu potrieme džemom. Polovicou náplne zlepíme pásy tak, aby vznikla strecha. Druhou polovicou náplne pomocou cukrárskeho vrecka nastriekame pusinky. Múčnik odložíme do chladničky a necháme stuhnúť.

5 Na ozdobenie vyvaľkáme marcipán a pomocou formičiek povykrajujeme hviezdičky, ktorými strechu ozdobíme. Nakoniec celý múčnik posypeme dreňou zo struku.

Sviatočné recepty



Pečená morčacia roláda

Asi 1 kg morčacích pŕs, 100 g ošúpaných mandlí, zväzok miešaných byliniek, 100 g sušených marhúľ, 1 lyžičku soli, korenie, karí, 1 vajce, 2 cibule, 1 mrkva, 3–4 petržleny.
Okrem toho: Fóliu na pečenie, šťava k mäsu – instantnú kocku, 1 lyžicu citrónovej šťavy.

Mäso umyjeme a osušíme. S dlhým špicatým nožom urobíme tašku. Mandle nadrobno nasekáme, bylinky umyjeme, usušíme, nadrobno nakrájame. Marhule nakrájame nadrobno a zmiešame s mandľami, bylinkami, vajcom, soľou a korením. Touto zmesou tašku naplníme. Otvor zašijeme. Mäso okoreníme a potrieme karí. Cibuľu a mrkvu očistíme a nakrájame na stredne veľké kúsky. Mäso vložíme do fólie na pečenie spolu s nakrájanou zeleninou a petržlenom. Fóliu uzavrieme a pečieme v predhriatej rúre pri teplote 200 stupňov asi ½ hodiny. Potom fóliu otvoríme, mäso vyberieme a výpek vylejeme na panvicu. Dochutíme instantnou šťavou na mäso. Podávame s karí ryžou a hrozienkami.

Hus s plnkou

1 malá hus (asi 3 kg), soľ, čierne korenie, 2 jablká, 3 malé cibuľky, 2 lyžice hrozienok, 2 lyžice mandlí, 1 lyžička majoránky, 2 mrkvy, 2 cibule.

Hus umyjeme, vysušíme a zbavíme krku a krídel. Zvonku aj zvnútra osolíme a okoreníme. Rúru predhrejeme na 250 stupňov. Ošúpané jablká nakrájame na plátky, cibuľku na kocky a zmiešame s jablkami, hrozienkami, mandľami a majoránkou, osolíme, okoreníme a hus naplníme. Otvor zopneme špajlou. Hus vložíme do pekáča chrbtom nahor, dáme do rúry a 20 minút pečieme. Obrátime ju chrbtom dole, znížime teplotu na 190 stupňov, pridáme mrkvu a na kocky nakrájanú cibuľku, krk, krídla a podlejeme horúcou vodou. Za občasného polievania pečieme asi 2 hodiny. Výpek precedíme, prípadne ešte dosolíme a povaríme. Podávame k husi.

Lahôdkové chlebíky s rosbifom

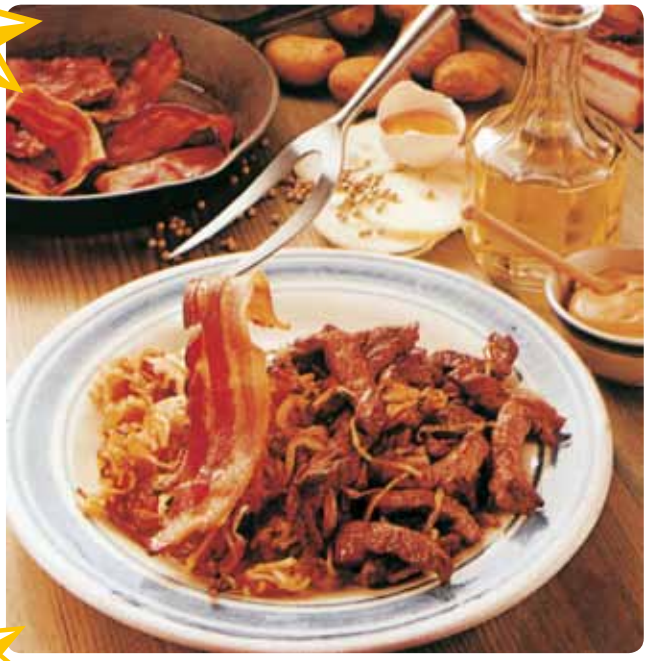
4 krajce čierneho chleba, 30 g masla, 2 lyžičky ostrej horčice, 250 g rosbifu alebo pečenej teľaciny, 4 malé sladkokyslé uhorky, 50 g cibule, olivy, 2 lyžice strúhaného chrenu, listy hlávkového šalátu.
Na omáčku: 50 g majonézy, 50 g kečupu, soľ, mleté čierne korenie.
Na ozdobenie: petržlenová vňať a paradajky.

Chleby natrieme maslom a dochutíme pikantnou horčicou, povrch ozdobíme voľne poukladaným hotovým nárezom. Sladkokyslé uhorky nakrájame pozdĺžnym rezom do tvaru vejárika, cibuľu na tenučké kolieska. Chlebíky nimi ozdobíme. Môžeme pridať aj olivy, alebo chren. Omáčku vymiešame z majonézy a kečupu, ochutíme soľou a mletým čiernym korením. Podávame v osobitnej miske na omáčky.

Rustikálna lahôdka

500 g sviečkovice, 1 nastrúhaná cibuľa, 3 lyžice plnotučnej horčice, 2 žĺtky, ½ lyžičky čierneho korenia, 1 kg zemiakov, ktoré sa rýchlo nerozvaria, 4 lyžice oleja, 200 g anglickej slaniny, 2 lyžice masla.

Mäso pokrájame na centimetrové kúsky. Zmiešame s cibuľkou, horčicou, žĺtkom a korením. Zemiaky ošúpeme, pokrájame na kúsky a osušíme v čistej utierke. Cibule ošúpeme, rozkrojíme a nakrájame na rezančeky. Olej zohrejeme, zemiaky na ňom opekáme, rýchlo obraciame. Posypeme 100 g cibule, posolíme, okoreníme a prikryté dusíme pri miernej teplote do zmäknutia. Druhú panvicu zohrejeme pri strednej teplote. Slaninu opečieme do chrumkava, na nej osmažíme 100 g cibule do zlatista, posolíme, vyberieme. Na panvičke rozpustíme maslo, mäso opečieme, párkrát premiešame a napokon posolíme.



Holštajnský biftek

4 bifteky po 150 g, ½ lyžičky mletého čierneho korenia, ½ lyžičky celého korenia, soľ, 2 lyžice masla, cibuľa, olej.

Mäso okoreníme, natrieme olejom a dáme odležať do chladničky. Očistenú cibuľu nakrájame na plátky a rýchlo ju opečieme na oleji. Keď má zlatohnedú farbu, vyberieme ju na tanier. Ostatný olej rozpálime, vložíme naň bifteky a prudko opekáme. Často obraciame. Po 2 minútach, keď sú pekne opečené zmiernime teplotu. Preložíme na ohriaty tanier a osolíme. Cibuľu vložíme späť na panvicu a vmiešame do výpeku. Pridáme celé korenie a podľa chuti osolíme. Do hotovej omáčky vložíme kúsky stuhnutého masla a omáčku tým zahustíme. Podávame s udusenou zeleninou.

Originálny darček z patchworku

Patchwork a quilt sú názvy ručných techník, ktorými si môžete zhotoviť práve takéto originálne doplnky. Kým patchwork označuje vec zošívanú z pestrých kúskov látky, quilt je druh prešívanej prikrývky. Hoci obe techniky môžu byť použité samostatne, najčastejšie sa vzájomne pri zhotovovaní doplnkov spolu kombinujú. Či preberiete niektorý z množstva klasických motívov, alebo vymyslíte vlastný vzor, vaša práca bude vždy originálna výberom látok a ich kombináciami. V tom spočíva krása tohto umenia.

Veľkosť hotovej prikrývky je 136 x 136 cm. Vzor je vytvorený kombináciou patchworkových štvorčekov s aplikáciami.

Tak túto tašku určite hneď po zime nevyhodíte. Základ tašky je ušitý z farebných plôch látok. Motívy postavičiek sú rovnaké ako na prikrývke a predsa iné. Použili sa na ne iné farby látok. Ak ich chcete pekne vypracovať, jednotlivé diely prišívajte ručne.

TÓN UDÁVAJÚ KONTRASTY

Čierna sa stretáva s bielou, ostré hrany s oblými, baroko s klasickou modernou. A to všetko vyúsťuje do harmonického celku.

My ľudia sme už raz takí. Necháme sa ovplyvniť diktátom módy a podliehame mu dokonca aj s potešením. Móda nám velí v mnohých oblastiach. Samozrejme aj pri zariaďovaní bytu.

Biela je elegantná a slávnostná, tajomná, možno trochu chladná a odmeraná, ale univerzálna... podľa fyzikálnych definícií sú to všetky farby naraz. Ale čo by bola bez ostatných farieb? A čo by bola biela bez čiernej? Možno vás táto naša i nšpirácia osloví.

Čierna je elegantná, slávnostná, tajomná, možno trochu chladná a odmeraná, ale univerzálna... podľa fyzikálnych definícií to nie je farba. A čo by bola čierna bez bielej?

PREMENA

Aký vzbudzujeme dojem?

Poznáme sa. Presne vieme, kto sme a napriek tomu môžu z nás mať ostatní iný dojem. Reč tela, naše oblečenie, líčenie... To všetko zlaďte s vašim vnútorným ja.

Miroslava (33) na materskej dovolenke

Nechcem byť len matka, ale aj príťažlivá žena

Aj ako dvojnásobná matka chcem vyzerať k svetu – v pohode a sexy. Ale všetky moje pokusy vždy stroskotali na tom istom probléme – nemala som na obliekanie a líčenie čas. Nakoniec som vždy zostala pri tom najmenej náročnom účese, ktorý sa dá upraviť aj počas prebaľovania a jednotvárnom oblečení, ktoré sa mi osvedčilo ako najpraktickejšie. Inú farbu ako čiernu nenosím, pritom by som veľmi rada našla farbu, v ktorej by som sa dobre cítila a opäť dostala motiváciu realizovať sa niekde inde ako doma. Materstvo je najúžasnejšia vec na svete, ale uväznilo ma v ceste za svojim snom. Cítim sa ako typická matka, uťahaná, bez kúska nápadu. A na ženu v sebe som úplne zabudla. Rada by som sa opäť vrátila do práce. Preto hľadám pomoc, ako nielen rafinovane zamaskovať postavu po nedávnom pôrode, ale aj nájsť také oblečenie, ktoré mi pristane ako žene.

Ako prebiehala premena?

Zachovali sme prakticky strih vlasov, ale dodali sme im väčší objem. Tvary a farby oblečenie sme vybrali tak, aby rafinovane zakryli popôrodné kilá navyše a ešte viac podčiarkli Mirkinu ženskosť.

Mirkina momentálne plná postava potrebovala dodať pevné rysy a zdôrazniť ženskosť. Takže žiadne vyťahané svetre, alebo voľné bavlnené tuniky. Zvolili sme úzke nohavice a šaty, ktoré rafinovane obopínajú postavu. Mirkinu obľúbenú čiernu farbu sme nahradili módnejšou tmavo modrou a šedou. Tie sa ďalej dajú kombinovať a opticky postavu zmenšujú.

A čo s účesom? Ukázali sme, že ani ako žena na materskej dovolenke sa Mirka nemusí vzdávať túžby po krásnych vlasoch. Základnú dĺžku sme skrátili podľa posledných trendov a zostrihali podľa posledných trendov, aby účes pôsobil objemne. Mirkinu medovú farbu sme ponechali. Vlasov po pôrode trošku ubudlo, preto jednou z možností ako ich rýchle upraviť je natočenie na natáčky. Bohaté vlny vytvoria krásny objemný a súčasne ležérny účes.

AJ KOŽA STARNE

Tak ako počas roka jar strieda jeseň, tak mladosť a zrelosť strieda jeseň života. Každé ročné obdobie má svoje špecifiká, aj ľudské telo zaznamenáva zmeny.

Proces starnutia kože sa začína v období zrelosti. Vo vyššom veku sú znaky starnutia kože markantné. Prejavujú sa na samotnej koži a na jej štruktúre. Znakmi postupného starnutia je aj šedivenie vlasov, ich úbytok a kvalitatívne zmeny, mení sa vzhľad nechtových platničiek. Produkcia potu sa obmedzuje a v starobe sa koža stáva suchšou a menej premastenou. Suchosť kože sa prejavuje viac v zimnom období v súvislosti so zníženou vlhkosťou prostredia a nadmernými hygienickými zvyklosťami dnešnej doby.

Ktoré časti nášho tela najrýchlejšie prezrádzajú náš vek?

Vzhľadom na to, že slnečné žiarenie sa takou výraznou mierou podpisuje pod proces starnutia, najvýraznejšie zmeny nachádzame práve na miestach, ktoré sú pred jeho pôsobením najmenej chránené. Sú to tvár, hrudník – dekolt, chrbty rúk a vonkajšie plochy predlaktia.

Aké zmeny možno očakávať v priebehu procesu starnutia na tvári?

Síce je pravda, že starneme, odkedy sme sa narodili, ale prejavy konvenčne stanoveného starnutia nastupujú v dospelosti. Ich znaky možno zadeliť podľa vekových kategórií s ohľadom na typické známky starnutia.

Samozrejme, že existujú výrazné interindividuálne rozdiely, ktoré sú podmienené najmä genetikou. Hovorí sa Aká matka, taká Katka, a tak nečudo, že mladá dáma má nadmieru vyvinutú vrásku hnevu v rovnakej lokalite ako jej matka už vo veku, keď ju tam štandardne nemožno ešte očakávať.

Medzi jednotlivcami nájdeme početné rozdiely v nástupe a sile starnutia nielen na vrodenom základe, ale i pôsobením vonkajších faktorov. U fajčiarov nastupuje zmena farebnosti pleti na popolavosivý odtieň podstatne skôr ako u nefajčiarov. Periorálne vrásky (okolo úst) sa takisto zaznamenávajú u mladších osôb.

Kategória do 20 rokov:

Bez vrások
Hladká a jednotne sfarbená pleť

Kategória 20–30 rokov:

Skoré prejavy fotostarnutia
Ojedinele mierne zmeny pigmentácie
Bez zmien kožného povrchu
Žiadne alebo minimálne vrásky

Kategória 30–40 rokov:

Vrásky v pohybe
Mierne prejavy fotostarnutia
Nezrovnalosti farebného koloritu, solárne lentigo
Hmatateľné, ale voľným okom neviditeľné zhrubnutia kožného povrchu
Vrásky okolo očí, tzv. „crows feet “ vrásky
Vrásky smiechu prítomné po bokoch úst

Kategória nad 50 rokov:

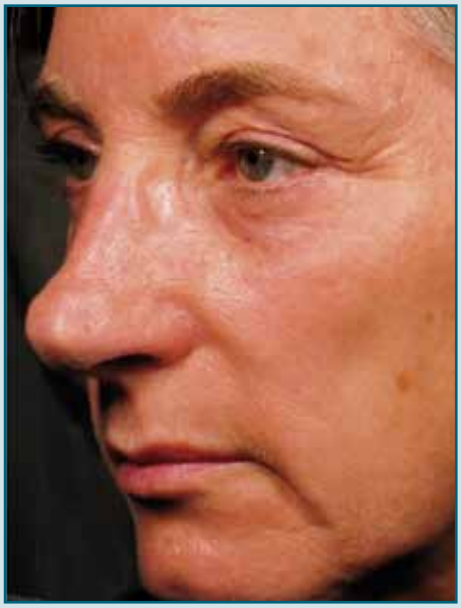
Statické vrásky
Pokles ústnych kútikov s tvorbou vrások typu „marionette lines“
Vznik škvrnitých pigmentácií typu lentigo solaris
Voľným okom viditeľné hyperkeratózy (ľudovo ploché bradavičky)
Prítomné rozšírené cievky

Kategória nad 60 rokov:

Iba vrásky
Výrazné prejavy fotostarnutia
Z dôvodu úbytku podkožného tkaniva, pôsobenia gravitačnej sily, zmeny kostených štruktúr lebky dochádza k celkovo zvädnutému a ochabnutého výrazu tváre s prevismi
Zmena prirodzenej farby pleti a výrazná nejednotnosť
Početné pigmentácie
Seboroické veruky
Kožné malignity

Ako odstrániť niektoré nedostatky?

Túžite rozjasniť pohľad svojich „unavených"očí, či vyrysovať ochabnuté kontúry sánky, alebo azda „vyžehliť"' krk?



Ultherapy® – prvý FDA schválený neinvazívny lifting ponúkame v našom centre Mediskin. Je to prvé pracovisko nielen na Slovensku, ale aj v Čechách. Jediné ošetrenie prirodzene omladí váš vzhľad a spevní vašu pleť. Nemožné na počkanie, zázrak do 3 mesiacov. Omladnite a vyhlaďte svoju pleť vďaka fokusovanému ultrazvuku Ulthera®. Nová unikátna patentovaná technológia prinavracia mladosť vďaka dvoj/troj – úrovňovej stimulácii. Nielenže stimuluje kolagén v úrovni kože, ale jedinečne pôsobí priamo v „základoch", ktoré predtým boli dostupné iba plastickým chirurgom. Proces viacúrovňovej stimulácie prestavby kolagénu, bez poškodenia kožného povrchu, stavia túto metódu na piedestál neinvazívnych ošetrení. Jediné ošetrenie vás bez časových prestojov presunie späť o niekoľko rokov a vy zvrátite chod času.

Vymodelujte svoju budúcnosť!

Pre koho je určená:

- Ultherapy nenahrádza chirurgický lifting, je alternatívou pre tých, ktorí chirurgický lifting z rôznych dôvodov odmietajú
- Pre tých, ktorí ešte nie sú vhodnými kandidátmi na chirurgické riešenie a ktorí hľadajú výrazné zlepšenie známok starnutia
- Predĺženie výsledku chirurgického liftingu
- Pre ženy, ktorým na vzhľade záleží
- Pre mužov, pretože nezanecháva žiadne jazvy a nik sa o tom nedozvie

Priebeh zákroku:

Podľa želanej oblasti ošetrenia sa pod presnou ultrazvukovou kontrolou obrazu vysielajú impulzy fokusovaného ultrazvuku v 2 až 3 hĺbkových úrovniach. V hlbokej vrstve – SMAS/Superficial Muscular Aponeurotic System/, ktorý sa rozprestiera nad svalovým systémom celej tvárovej oblasti a ovplyvnenie ktorého je zodpovedné za pozitívne výsledky faceliftu. Následne sa prechádzajú vyššie úrovne kože, dermy, hlboká derma so sieťou spojivových vlákien, a prídavne podľa potreby i povrchovejšie vrstvy kože. Samotný zákrok trvá podľa rozsahu od cca 30min až do 70min v prípade ošetrenia celej tváre. Bolestivosť je individuálna a kontrolovaná, kompenzovaná nanesením lokálneho anestetika a podľa potreby i analgetickou medikáciou. Po zákroku môže pretrvávať nevýrazné začervenanie po dobu niekoľko hodín, nevýrazný opuch, citlivosť v ošetrenej oblasti, ktoré majú iba prechodný charakter. Modriny sa vyskytujú veľmi ojedinele.

Výsledky ošetrenia:

Výsledky sa dostavia na základe stimulačných procesov v priebehu niekoľkých týždňov a benefit z ošetrenia môže pretrvávať po dobu do 5 rokov. Odporúčané je na udržanie dosiahnutých výsledkov procedúru zopakovať cca po 1–1,5 roku na podporu cieleného efektu.

Viac informácií na www.mediskin.sk

KAŽDÝ MÁ SVOJE POSLANIE

Súčasný životný štýl nám nedáva veľa príležitostí na stretnutie s autentickým človekom, ktorý má životné skúsenosti, humor, ale vie aj vážne uvažovať, pomáha nám klásť otázky a hľadať odpovede. Takýmto stretnutím bol aj rozhovor s pani Lívioou Filovou, podnikateľkou, matkou, zaneprázdnenou a sympatickou mladou ženou, ktorá sa nedá prehliadnuť a má vždy na tvári úsmev. Na prvý pohľad by nikto nepovedal, že prekonala komplikovanú životnú cestu, ťažkú chorobu a ako podnikateľka pracuje v každodennom strese.

Aké je vaše životné krédo?

Vždy som mala túžbu a vieru robiť veci správne, konať tak, aby som nikomu neubližovala a pomáhala ľuďom. Bola som presvedčená, že keď ľudia nie sú preplnení pochybnosťami, môže sa im všetko splniť.

Verila som svojim zásadám a už od detstva som sa nezaraďovala medzi rovesníkov. Napríklad ma vôbec nepriťahovali materiálne veci a vonkajšie prejavy, ktoré však moje rovesníčky prežívali veľmi intenzívne. Vždy som bola skôr chlapčenský typ, rada som sa pohybovala a liezla po stromoch. Považovala som sa za akýsi samorast.

Vo vašom živote však prišlo obdobie, v ktorom ste sa museli vyrovnať s ťažkou chorobou...

Neskôr som sa vydala a mala som deti, s ktorými som bola sedem rokov na materskej. Prišlo krízové životné obdobie, ktoré bolo spôsobené aj mojim domácim prostredím. Cítila som, že schádzam z cesty a začínam sa riadiť inými pravidlami ako boli tie, ktoré som si intuitívne našla počas dospievania. V mojom živote materiálno začalo prevažovať nad duchovnom. Možno aj v dôsledku tohto rozporu som ochorela a jedna z mojich diagnóz mi nedávala veľkú šancu na život. To všetko sa stalo približne pred dvanástimi rokmi.

Vo chvíli, keď mi lekári oznámili svoje zistenia, prestala som ich vyhľadávať a rozhodla som sa pre samoliečbu. Začala som sa stravovať surovou stravou, zeleninovými a ovocnými šťavami. Po pol roku som opäť prišla k lekárovi a ten nechcel veriť, že som mohla prežiť a že sa z toho dostanem. Naďalej som pila šťavy a jedla klíčky. Môj stav sa úplne zmenil a začala som cítiť obrovský príliv energie a radosti zo života. Nebývala som unavená, nepotrebovala som dlho spávať a celý život sa mi javil krásny. Vtedy som, si uvedomila, že spôsobom stravovania sa dá ovplyvniť kvalita života.

Ako vnímate chorobu teraz?

Choroba je signálom, že niečo robíme zle. Nádcha, bolesť, zvýšená teplota – to všetko sú signály, ktoré musíme zachytávať. Tieto prejavy zvykneme podvedome potláčať. Potláčame však to, čo je samo osebe očistou. Je potrebné naučiť sa tieto signály tela rozpoznávať a rozumieť im.

Pomoc ľuďom sa stala jedným z hlavných motívov vašej súčasnej aktivity. Čo vás motivovalo k tomu, aby ste sa rozhodli pracovať v takejto oblasti?

Skúsenosť s chorobou a jej liečením ma dlho pútala iba v súkromí. Mala som svoju prácu a iné starosti. Stále som však v podvedomí hľadala cestu, ako využiť svoje skúsenosti a pomôcť aj iným ľuďom. Musím priznať, že niekedy som „liezla na nervy“ svojim známym poznatkami a radami. Napokon sa mi podarilo presvedčiť po niekoľkých mesiacoch jednu priateľku, ktorá mala podobné zdravotné problémy, aby vyskúšala môj spôsob liečby. Po mesiaci pocítila priateľka úplný obrat k lepšiemu. Keď očistíme svoje telo, očistíme aj svoje myslenie a dušu. Odrazu v sebe máme také veľké množstvo energie, že môžeme realizovať svoje sny a nepochybujeme o sebe. Aj jej život sa zmenil k lepšiemu, nielen zdravotne, ale aj v práci a v súkromí.

Napriek prekážkam ste svoje predstavy zrealizovali. Vo svojom centre ponúkate detoxikačné a relaxačné kúry.

V mojom súkromnom živote nastali vážne zmeny, pretože prišiel dlhotrvajúci rozvod. Začala som hľadať iné cesty pre svoje živobytie a dostala som sa k tomu, že chcem svoj sen o pomoci iným uviesť do života. Na začiatku, ako to už býva, som mala veľkolepé plány. Potom som si však uvedomila, že to všetko by bolo nákladné a nikto by nebol schopný odísť napríklad na mesiac zo zamestnania a od rodiny, aby mohol využiť plánované liečebné postupy.

Preto som začala pracovať na ambulantnej forme ozdravných a rekondičných kúr. Všetkých vrátane mňa prekvapili prvé výsledky a reakcie ľudí, ktorí absolvovali mesačnú kúru. Iné bolo prežiť túto skúsenosť na vlastnej koži a iné je teraz vidieť, že ľudia sú spokojní a šťastní.

Ste zaneprázdnená a činorodá žena. Ako sa vy osobne vyrovnávate so stresom?

Verím tomu, že človek sa má uvoľniť a nemá veci v sebe dusiť. Preto niekedy reagujem bezprostredne a nesnažím sa zakrývať svoje pocity. Môj prah citlivosti je však pomerne vysoko a dlho trvá, kým podľahnem stresu, čo je určite podmienené aj pravidelnou očistou organizmu, ktorú podstupujem. Je dôležité každoročne absolvovať očistný pôst a vytvoriť priestor pre látky, ktoré nášmu organizmu pomáhajú. Ak máme dostatok enzýmov, vitamínov a minerálov, omnoho ľahšie všetko znášame a sme zdravší. Očistný pôst pomáha telu aj po stránke imunity a naše telo je silnejšie.

Kedysi som stres nezvládala, teraz stresu podľahnem skôr výnimočne. Môže sa mi stať, že prežijem aj vážne veci, ale riešim ich skôr s odstupom a dokonca aj s humorom. Blokády v psychike vznikajú práve potláčaním reakcií na stres a hromadením problémov vo vnútri. Je dôležité nebrať život a konkrétnu situáciu príliš vážne. Priznajme si, mnohokrát sú tie situácie banálne a niekedy až humorné. Jednoducho sa netreba nechať zdeptať.

Môžete poradiť tým, ktorý podliehajú stresu a nevedia, kde začať so zmenou?

Veľmi často si spôsobujeme problémy tým ako riešime životné situácie. Ja osobne si často kladiem otázky prečo sa stalo toto?, alebo čo bude nasledovať?, aký to bude mať vplyv na môj život? Napohľad sú to jednoduché otázky, ale pomáhajú mi zistiť podstatu problému.

Zrazu človek pochopí, že netreba so situáciami bojovať, ale nemusíme sa im ani poddávať. Strach je jeden z hlavných hriechov a vedie nás k nesprávnym uzáverom a konaniu.

Nie vždy treba hľadať príčiny problémov iba mimo seba. Preštudovala som všetky možné filozofie a skúsila som všetky možné druhy stravovania. Nakoniec som zistila, že cesta je v striedmosti. Každá filozofia, viera, či náboženstvo, nám ponúka svoje riešenia. Ak čítame nejakú hodnotnú knihu, napríklad osobnú výpoveď človeka o sebe a o svete, čítame iba ceste tohto človeka. Nie je to však naša cesta. Každý človek by mal mať svoju vlastnú vieru a svoju filozofiu.

Treba sa pri stravovaní surovou stravou riadiť určitými zásadami?

Pri stravovaní je dôležité, aby sme jedli to, čo v danom ročnom období prináša konkrétny región, v ktorom žijeme. Surová strava je forma očisty a určitá forma životného štýlu.

Naše telo je súčasťou prírody a po veľkom upratovaní je pripravené na príjem nových živín a dôležitých látok. Keďže telo je „surové“, aj spôsob ako ho zregenerovať, je príjem surovej, tepelne neupravovanej stravy. Naklíčené obilie je mäkšie, lepšie stráviteľné a obsahuje omnoho viac enzýmov ako zelenina a ovocie. Obsahuje tiež mnoho vitamínov a stopových prvkov.

Dá sa takouto formou stravovať trvalo?

Nikdy by som si nedovolila komukoľvek povedať, aby radikálne zmenil svoje stravovacie návyky, a aby sa stal zo dňa na deň vegetariánom, alebo vitariánom. Verím tomu, že na surovej strave sa dá žiť. Každý, kto sa takto stravuje, však musí svoje telo držať v určitej harmónii a rovnováhe. Je dôležité zachovávať rovnováhu obilia, strukovín, zeleniny, ovocia, semiačok atď.

Surovou stravou sa zbavíme škodlivých látok v tele, zbavíme sa baktérií, ktoré nás nútia pojedať všetky tie nezdravé jedlá. Skúsme žiť v súlade s prírodou a neísť proti nej. Boh nám dal rozum a mi ho zneužívame proti sebe.

-jd-

Ako ma poučila milencova manželka

Bol horúci august a ja som si v Tatrách lízala rany ako zbitý pes po trápnom rozchode s dlhoročnou láskou. Mala som 30 rokov, bola som sama a trošku nervózna, kedy sa už konečne objaví ten pravý.

S vďačnosťou som prijala pozvanie dvoch priateliek, ktoré si s deťmi prenajali izbičky u staršej pani v schátralej, ale romantickej chalupe. Na letný pobyt to absolútne stačilo. Domček stál na kopčeku a najbližší susedia boli dosť ďaleko. Pani bola príjemná, nevtieravá a nechala nás vo svojej kuchyni koľko sme potrebovali. Občas s nami preberala naše lásky, sklamania i nádeje a pridávala pikantné historky z vlastnej i vypočutej bohatej životnej skúsenosti, veď bola zdravotná sestra. Čas nám príjemne plynul. Chodili sme na nenáročné túry, mastili karty s deťmi a večer sme opekali slaninu a popíjali pri táboráku víno. Vymýšľali sme najrôznejšie hry a ja som pomaly naberala sily do ďalších stretnutí s osudom. Bola to ideálna terapia.

Osud na seba nenechal dlho čakať. Zjavil sa ako blesk v podobe, ktorá by ma nenapadla ani vo sne. Raz večer sme zase pripravovali oheň a spoza kopca sa v zapadajúcom slnku vynoril akýsi chlap s batohom. Neomylne si to namieril priamo k našej chalupe. Spanikárili sme – štyri ženy v dome, tri malé deti a môj labrador – to je zlé! Adolf síce budil dojem veľkého strážneho psa, ale ja som dobre vedela, že by zlodejovi pokojne podal labu, aby ho uvítal. Nebolo to také zlé. Z chlapíka sa vykľul na prvý pohľad neškodný a celkom pekný nemecký turista. Veľmi slušne sa domácej pani opýtal, či by tu v okolí nemohol niekde prenocovať. Našťastie hovorila po nemecky. Chvíľu s ním debatovala, premeriavala si ho skúseným pohľadom a čoskoro už mala jasno. „Tomuto chlapovi môžeme veriť," povedala nám a ponúkla mu poslednú nevyužitú schátralú izbu.. Múdro usúdila, že zaplatí v euro. Predstavil sa ako Siegfried, sadol si k ohňu a my sme boli zvedavé, prečo necestuje po luxusných penziónoch, ale peši s batohom na chrbte. Vysvetlenie bolo jednoduché: jeho rodina pochádzala z Kežmarku a po vojne sa presťahovali do Nemecka. Narodil sa v päťdesiatych rokoch a chcel poznať kraj svojich predkov. Ja i moje priateľky sa po nemecky vieme opýtať tak akurát na cestu na stanicu, preto som to skúsila po anglicky. A uspela som. Tá jeho nebola bohvieaká, ale na základné informácie stačila. Rozprávali sme sa ako sa dalo, kým oheň pomaly nevyhasol a deti aj s pani domácou išli spať. Priateľky na mňa významne mrkli a dali nám dobrú noc. Ako by som ich počula: „Máš šancu, tak sa snaž!" Zostali sme so Siegfriedom sami. Vôbec som sa nemusela snažiť. Bola to jednoducho len neuveriteľná náhoda a príležitosť, ako zabudnúť na celý svet. Bol milý, spočiatku nesmelý a obaja sme sa dlho tvárili, že ide o bežnú konverzáciu. Niektoré veci sa ale dejú prirodzene a samospádom. Romantická vlažná noc s jasnými hviezdami a ja, vyhladovaná po láske, s príťažlivým sympatickým cudzincom, ktorému som nič nemusela vysvetľovať. Siegfried mi skoro dokázal, aká nádherná môže byť realita. Prvá noc s ním bola šialená, vášnivá a strašne dlhá. Zo stropu izby len občas spadol kúsok schátralej maľby do dedinských perín, ktoré voňali slnkom. Nikomu to nevadilo. Nasledovala dovolenka, na ktorú nikdy nezabudnem. Múdrej pani domácej bolo všetko jasné a predĺžila Siegfriedovi pobyt na neurčito. Do Nemecka sa po týždni musel vrátiť. Využili sme ho do poslednej minúty. Cez deň sme robili dlhé túry na všetky smery a ja, nezvyknutá chodiť od rána do večera po horách, som z lásky trpela. Našťastie aj Siegfried niekedy oddychoval – napríklad v priezračnom horskom potoku, kde sme sa v horúčave nahí kúpali. Adolf bol tiež spokojný. Také venčenie som mu v Bratislave nikdy nedopriala. Večer som zbitá únavou ešte musela variť konzervy s cestovinami. Teda Adolfovi. Nám so Siegfriedom nechávali kamarátky večeru v trúbe. Najkrajšie boli noci. Milovali sme sa do bezvedomia, teda do chvíle, kým sme obaja nezaspali od únavy. Väčšinou som bola prvá ja. Po týždni nastalo vytriezvenie. Samozrejme mal manželku a dve deti. Ale povedal mi to hneď a ja som ani nečakala, že sa dlho budem vznášať v oblakoch. Tvrdil, že ju už dávno nemiluje. Nebola som naivná, ale celkom som mu verila. Aj ja som sa po dlhšom čase rozišla s niekoľkými mužmi. Alebo oni so mnou. Navyše som chápala, že rozvod je v Nemecku oveľa komplikovanejší ako v tom čase u nás. Samozrejme, nedúfala som, že by sa kvôli mne a po týždni vášne hneď chcel rozvádzať. Taká naivná som naozaj nebola. Ale sama sebe som si tým vysvetľovala fakt, že sa ešte nerozviedol. Niečomu som predsa veriť musela! Siegfried mal priemerný plat štátneho úradníka a tvrdil, že dlho s manželkou šetril na vlastný dom, ktorý bude ešte roky splácať. Nič mi nesľuboval a ja som ho o nič nežiadala. Statočne som sa s ním rozlúčila. A zúfalo som po ňom ďalej túžila...

V duchu som sa zmierila s tým, že ho už nikdy neuvidím. Vymenili sme si niekoľko listov a s úžasom som zistila, že som pre neho neznamenala len obyčajný prázdninový flirt. Čo najskôr chcel za mnou do Bratislavy prísť. Koncom septembra si zobral dovolenku a spolu sme strávila ďalší nádherný týždeň. Cez deň sme obchádzali pamiatky a v noci sa vášnivo v mojom byte milovali. Pomaly som začínala panikáriť. Bolo mi jasné, že po dvoch spoločných týždňoch nemôžeme riešiť budúcnosť, ale čo teda bude ďalej? Keď sme sa druhýkrát lúčili, opustila ma statočnosť, plakala som ako malé dievča. Ďalej sme si písali, ale o budúcnosti nepadlo ani slovo. On tvrdil, že sa aspoň lepšie naučí po anglicky a ja blázon som sa poctivo začala učiť po nemecky, aj keď som tú reč vždy nenávidela. Akýsi zlomyseľný čertík vzadu v hlave mi našepkával: „Čo keby to vyšlo?" A tak sme si v listoch vymieňali veľmi dôležité informácie. Dozvedela som sa, ako sa stará o žaby, ktoré neďaleko jeho mestečka musia pri kladení vajíčok preskakovať cez cestu. Opisoval mi, ako ich spolu s ďalšími ekológmi vo vedrách prenášajú, aby ich autá neprešli. Ja som mu popisovala, koľko toho zje Adolf, kde sme boli spolu na výlete a ako ma v práci šéf rozčúlil. Občas mi zo svojej kancelárie zavolal, niekedy aj z domu. To vtedy, keď manželka bola preč.

V novembri mi sama zavolala. Bola som šokovaná. Lámanou angličtinou mi vysvetlila, že sa o Siegfrieda bojí. Že sa s ním niečo deje, má psychické problémy a že už sa to odrazilo aj v práci. Má obavu, aby to nemalo dopad na celú rodinu. Bola veľmi milá a požiadala ma, či by som nemohla prísť. Pozvala ma k ním domov. Vraj kedykoľvek sa mi to bude hodiť. O našom vzťahu so Siegfriedom sa vôbec nezmienila. Poďakovala som sa jej a neschopná slova som zavesila. Po chvíli mi došlo, že po telefóne by sme lámanou angličtinou ťažko niečo vyriešili. Že je to od nej veľmi múdre, keď ma sama pozvala. Zobrala som to ako výzvu – kto z koho? Predsa si nemôžem nahovárať, že to bude len zdvorilostná návšteva.

Na druhý deň mi zavolal Siegfried. Bol akýsi skrušený a potvrdil mi manželkine pozvanie. Či by som nebola taká láskavá a neprišla k ním aspoň na týždeň. Viacej som z neho nedostala. Tak dobrá som naozaj nebola. Ale hlavne zvedavá. Na manželku a ich deti. A ešte na to, čo preboha chcú riešiť a ako? Na to moja mentalita ani životné skúsenosti nestačili. V tom čase som už Siegfriedovi absolútne verila. Verila som, že ma nechce dostať do nejakej nepríjemnej situácie, alebo ma využiť na riešenie vlastných manželských problémov. Verila som, že ma chce najmä vidieť. To samozrejme chcel. Na stanici v Stuttgarte sme si padli do náručia a ja som si pripadala ako vo sne. Bol ako vždy pozorný a milý, ale zároveň trochu rozpačitý, kŕčovitý a nesvoj. Prázdninový opar nadšenia, uvoľnenia a slobody z neho akosi vyprchal. Už to nebol on. Mal skutočnú krízu. Stále som z neho nemohla dostať účel môjho pozvania k ním do rodiny. Pravdepodobne to ani on nevedel. Bol to nápad jeho manželky. Asi preto bol taký nervózny. Vlastne, ktorý chlap by v takej situácii nebol? To som chápala. Povedala som si, že všetkému nechám voľný priebeh.

„Nič sa nasilu nemá lámať cez koleno," presviedčala som seba samú. Prvé sklamanie prišlo veľmi skoro. Už na ceste zo stanice mi v aute povedal, že sa nemôžeme dlho zdržiavať, pretože manželke by to bolo podozrivé. Zarazilo ma to, ale nech. A tak sme si v sychravom počasí ukradli pre seba len niekoľko minút. Vyliezli sme na posed na kraji lesa. Bol to široko ďaleko jediný úkryt, kde sme sa aspoň chvíľu nerušene objímali a bozkávali. Na sex nebolo ani pomyslenia. V tej hmle a hrubých kabátoch... Navyše Siegfried nervózne pokukoval na hodinky. A tak som to vzdala. Hurá za manželkou! Bola to posledná chvíľka našej intimity za celý nasledujúci týždeň.

Manželka bola všedný typ nevýraznej Nemky. Ale bola milá a chovala sa ako vzorná hostiteľka. Predstavila mi deti: jedenásťročné celkom fajn dievča a štvorročného chlapca, ktorý chvíľu neposedel v kľude. Celkom normálna rodinka.

Čoskoro som poznala, že tá malá nevýrazná žena, len o niečo staršia ako ja, v sebe skrýva veľkú silu. Správala sa úplne prirodzene a za celý čas nepadlo o mojom vzťahu k Siegfriedovi ani slovo. Tá sila spočívala v tom, že dobre vedela, akého muža doma má. Tiež si bola vedomá svojich práv. Ak sa k nej a k deťom Siegfried nebude slušne chovať, bola rozhodnutá, že sama požiada o rozvod. Tieto slová vôbec nepovedala, ale z jej chovania a rôznych narážok mi to bolo jasné veľmi skoro. Skrátka, chcela mi ukázať ich rodinný život a všedné Siegfriedove starosti, jeho manželky a detí. Ako keby sa ma pýtala: „Tak toto by si chcela? Vidíš, aký je slabý. Po rozvode by bol na tom ešte horšie. Musel by sa o deti postarať a skoro by sa zosypal. Ako chceš!"

Možno by o neho začala bojovať ako lev, keby som sa nejako prejavila. Ale po niekoľkých dňoch v ich domácnosti som na niečo podobné ani nepomyslela. Siegfried si dodal odvahu a priznal, že manželka uvažuje o rozvode. A on nevie, ako ďalej. Podrobne my vykreslil, čo by to všetko obnášalo. Veľmi zle by na tom bol finančne a mne by nemohol nič ponúknuť. Ak by sa rozviedol, nový život by si v Nemecku veľmi ťažko budoval. A odsťahovať sa ku mne do Bratislavy? Tam by už bol úplne stratený. Ako by sa živil? Napadlo mi, že by to určite išlo. Veď nemecké firmy u nás pribúdajú geometrickým radom. Len by to chcelo odvahu a obnášalo by to veľa problémov. A tie Siegfried evidentne nechcel riešiť – so sebaľútosťou sa potácal v začarovanom kruhu. To som ich mala ja riešiť? Ani ja som nemala dosť sily a už ani istoty, či niečo také vôbec chcem. Zrazu mi bolo ľúto Siegfrieda i jeho manželky. A definitívne som pochopila, že toto si musia vyriešiť sami. Posledný večer u nich doma Siegfried utiekol do garáže, kde sa venoval práci s drevom. Evidentne ho to upokojovalo. My sme sa s jeho manželkou striedavo pozerali na televíziu a čítali si v nejakom časopise horoskopy. Pri mojom znamení bola na tento týždeň jasná prognóza: Nešťastie v láske. Manželka sa na mňa významne pozrela a pousmiala sa. Aj ja som sa zasmiala a pokývala hlavou. Rozlúčili sme sa ako staré priateľky. Na Vianoce sme si so Siegfriedom naposledy vymenili pohľadnice so želaním všetkého najlepšieho. Tak skončila naša veľká láska.

Katarína Palovská

ZVYŠOVANIE IMUNITY V ZIMNOM OBDOBÍ

So zimou prichádza aj nepríjemné studené, sychravé počasie a čas kýchania, smrkania, huhňania, opuchnutých nosov a chrípkových epidémií.

V zime nie sme častejšie chorí preto, že je okolo nás viac baktérií a vírusov než v lete. Dôvodom je, že v zimnom období sa ľudia zdržujú a sústreďujú prevažne v interiéroch, veľmi často prekúrených, so suchým vzduchom, ktorý uľahčuje šírenie a prežívanie vírusov. K tomu pristupuje chlad, prudké zmeny teploty, nedostatok slnečného žiarenia, nedostatok pohybu a v neposlednom rade nevhodná výživa, ktorá sa významnou mierou podieľa na stave našej obranyschopnosti.

Imunitný systém človeka sa podieľa na vytváraní rovnováhy vnútorného prostredia, zabezpečuje integritu jednotlivca a k jeho základným úlohám patrí chrániť organizmus pred chorobami a nákazami. Každý človek si môže (a mal by) posilňovať svoju imunitu priebežne po celý rok, ale pred začínajúcou zimou je táto úloha mimoriadne aktuálna. Imunitný systém je veľmi citlivý a komplikovaný a funguje bez porúch iba vtedy, ak má na to vhodné podmienky. Ak chceme v zdraví prežiť chrípkové obdobie, mali by sme kriticky preskúmať svoju životosprávu.

Ako si môžeme zvýšiť imunitu?

V prvom rade správnymi stravovacími zvyklosťami. Správna výživa významne prispieva k zachovaniu a k zvyšovaniu obranyschopnosti. Ak v potrave dlhodobo chýbajú niektoré dôležité živiny, minerálne látky alebo vitamíny, znižuje sa schopnosť imunitného systému a stúpa náchylnosť na infekcie. Všeobecne na podporenie obranyschopnosti je nutné zabezpečiť na jeseň zvýšený prísun najmä vitamínov, bielkovín, vlákniny a stopových prvkov.

Je známe, že adekvátna imunitná odpoveď súvisí s optimálnym príjmom bielkovín (s dostatkom esenciálnych aminokyselín) a energie. To znamená, že nielen ich nedostatok, ale aj nadbytok negatívne ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu. Názor, že keď je vonku zima, treba sa posilniť jedlom bohatým na tuky, neobstojí. Rovnako však na začiatku zimy nie je vhodná beztuková diéta ani žiadne drastické odtučňovacie kúry. Nedostatok vitamínov rozpustných v tukoch (najmä vitamínov A a E) môže naopak spôsobiť poruchy imunitného systému.

Viaceré vitamíny majú pozitívny vplyv na obranyschopnosť organizmu – najmä vitamíny A, C, E a väčšina vitamínov zo skupiny B-komplexu. Získame ich konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny a ovocia a celozrnných obilnín. V súčasnosti je na trhu dostatočná ponuka čerstvej zeleniny a ovocia po celý rok, najvhodnejšie sú druhy bohaté najmä na vitamín C – paprika, chren, citrusové ovocie, kiwi, zelené vňate, kel, kapusta (čerstvá aj kvasená) a pod.

Z minerálnych látok sa povzbudzujúci účinok na obranyschopnosť pripisuje najmä zinku, selénu, železu, ale aj mnohým ďalším (vápniku, horčíku, fosforu, draslíku a i.). Bohatým zdrojom zinku sú napr. obilné klíčky, mak, ovsené vločky, orechy, strukoviny, ale aj mäso, pečeň a vaječný žĺtok; na selén sú bohaté najmä celozrnné výrobky, morské ryby, hríby a železo obsahuje napr. pečeň a iné vnútornosti, mäso, mak, orechy, strukoviny, kakao, vaječný žĺtok a iné.

Na posilnenie obranyschopnosti organizmu veľmi priaznivo pôsobia aj probiotiká, t.j. živé mikroorganizmy v potrave, ktoré priaznivo ovplyvňujú črevnú mikroflóru. Ide predovšetkým o baktérie mliečneho kvasenia, vyskytujúce sa najmä v kyslomliečnych výrobkoch a nápojoch, ale vynikajúcim prírodným zdrojom je aj bryndza, kvasená kapusta a kvasené uhorky.

Viaceré potraviny obsahujú veľmi cenné tzv. fytonutrienty alebo fytoprotektívne látky, k najznámejším patrí cesnak a cibuľa – potraviny, ktoré sa tradične spomínajú v súvislosti s prevenciou a „liečbou“ chorôb z prechladnutia a ktorým sa pripisujú mnohoraké účinky (protizápalové, antibiotické, protiplesňové, imunostimulačné a pod.).

Nezabúdať na pitný režim

Vstupnou bránou pre vírusy a baktérie spôsobujúce chrípku, nádchu a iné ochorenia také typické pre zimné obdobie, sú sliznice horných dýchacích ciest. Aby lepšie odolávali náporu choroboplodných zárodkov, musia byť neustále vlhké. A to dosiahneme dodržiavaním pitného režimu. Na dostatočný prísun tekutín musíme dbať aj v chladnejších mesiacoch. Potíme sa síce menej ako v lete, ale vo vykúrenom suchom vzduchu sa sliznice rýchlejšie vysušujú, preto piť tekutiny musíme aj vtedy, keď nepociťujeme smäd. Vyhnúť by sme sa mali alkoholu – jeho konzumácia, hlavne ak je v nadmernom množstve, nielenže oslabuje organizmus, neprimerane ho zaťažuje, ale aj dehydratuje.

Smiech a dobrá nálada posilňujú zdravie

Okrem stravovania, ktoré hrá v našom živote kľúčovú úlohu, aj správna životospráva môže významne ovplyvniť obranyschopnosť organizmu. Nadmerná záťaž stresmi, fajčenie, sedavý spôsob života, nadváha alebo obezita, nedostatok spánku, jednoznačne zhoršujú imunitu. A naopak – pravidelná a hlavne primeraná (nie nadmerná) telesná aktivita, každodenný pobyt na čerstvom vzduchu, zvládanie stresu a pokojný, harmonický život, dostatok spánku a celkový optimistický postoj k životu (je známe, že smiech zlepšuje zdravie a psychickú pohodu) má priaznivé účinky na odolnosť organizmu.

S otužovaním treba začať už v lete, alebo keď sa ťa zima opýta...

Veľký význam v posilňovaní obranyschopnosti organizmu má aj otužovanie. Otužovanie znamená privykanie na náhle zmeny teploty bez ohrozenia zdravia, zvyšuje pohotovosť krvných ciev rýchlo a pružne reagovať na pôsobenie chladu a vedie k lepšej ochrane pred infekciami z prechladnutia. K otužovaniu patrí napr. plávanie v lete vo voľnej prírode, častý pobyt vonku za každého počasia, studené alebo striedavé sprchy, časté vetranie (pomáha súčasne znižovať počet mikroorganizmov v uzavretom priestore), spánok pri otvorenom okne. Aj pravidelná návšteva sauny otužuje organizmus a zvyšuje odolnosť, ale do sauny by mali chodiť len skutočne zdraví ľudia.

TIP darček pod stromček

Prekvapenie pre Vašu rodinu a blízkych

Zdravé Vianoce

ZVÝHODNENÉ BALENIA

To naj z čistej Kanadskej prírody

ACTIValoe™ FORTE

Krása, vitalita, detoxikácia organizmu od škodlivých látok v najvyššej kvalite.

Aloe vera prirodzene obsahuje vyše 200 účinných látok, medzi ktoré patria enzýmy, vitamíny, minerálne a stopové prvky, mono a polysacharidy.

Jediná aloe s garantovaným množstvom 10% polysacharidov v kvalite Qmatrix.

Kolostrum forte

Kolostrum tvorí základ fungovania **imunity.**

Bovinné kolostrum 500 mg, vit. C 20 mg a zinok 2,5 mg, ktoré prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému. Pečať kvality Synermune™ zaručuje výnimočne vysokú kvalitu a účinnosť.

1 cps = 30% imunoglobulínov.

Inovo forte 5

Unikátne komplexné zloženie. Až 5 výživových látok s vit. C na tvorbu kolagénu a správnu funkciu **chrupaviek** a **kostí.**

Originálna receptúra stanovená poprednými kanadskými špecialistami.

Glukózamín sulfát, chondroitín sulfát, MSM, kolagén II.typu, kys. hyalurónová a vitamín C.

Celadrin locomotive

Kombinácia, ktorú nemôže ponúknuť nikto iný.

Revolučný komplex mastných kyselín a dokonalé zloženie glukózamínu, MSM, kolagénu, extrakt z bylín a vitamínu C pre prirodzenú funkciu chrupaviek a kostí.

Najlepšie výsledky sú dosiahnuté kombináciou týchto zložiek v jednom produkte.

Koenzým Q10 dual

Koenzým Q10 vekom a nevhodným stravovaním klesá. Doprajte si ho v prijateľnej forme po dobu až 4 mesiacov.

Kombinácia vysokokvalitného japonského koenzýmu *(porovnateľný s Q10 produkovaným ľudským organizmom).*

V mäkkých želatinových kapsuliach pre lepšiu vstrebateľnosť a účinnosť.
2 fázy účinku: 1. okamžity
2. postupné uvoľňovanie

Barny's PREMIUM QUALITY

Žiadajte v lekárňach | 0800 125 139 | www.barnys.sk

Darček, ktorý teší a pomáha liek Wobenzym®

Navyše darček ZADARMO až domov !!!

K Wobenzymu 800 tbl. poukaz na 2ks unikátnej enzýmovej zubnej pasty v hodnote cca 20 Eur

Viac na www.wobenzym.sk

Tradičný liek z prírodných zdrojov k vnútornému užitiu. Starostlivo čítajte príbalovú informáciu.
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika, MUDr. Richard Zachar, Kamenná 46, 966 22 Lutila
www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723 175