ZDRAVIE – KRÁSA – MÓDA

harmonia

HARMONIA 5 / 2020 | 2,30 €
www.smetrendy.sk | www.harm.sk

ROZVOŇAJTE SI DOMOV VIANOCAMI

PĽÚCA TERAZ ZAŽÍVAJÚ ŤAŽKÉ ČASY

MÓDA PRAJE VZOROM

7+1 tipov PRE PODPORU IMUNITY A KRAJŠÍ ŽIVOT

9 771335 128004 05

WWW.BIOBRAN.SK

BioBran®

NÁDEJ PRE ŽIVOT

TAJOMSTVO JAPONSKEJ DLHOVEKOSTI

Japonský prípravok overený množstvom štúdií

- Veľký počet klinických štúdii na renomovaných svetových pracoviskách (vrátane Ústavu experimentálnej onkológie Slovenskej akadémie vied)
- Vyrobený zo 100% prírodných látok, ktoré nie sú geneticky modifikované
- Osvedčený BioBran sa stal pojmom medzi pacientami, lekármi aj medzi ľudmi, ktorí chcú zdravo žiť a podporiť prirodzenou cestou svoj ogranizmus

KÚPITE V KAŽDEJ DOBREJ LEKÁRNI

TEL. OBJEDNÁVKY 02 / 4463 5707

VIAC INFORMÁCIÍ NA WWW.IMUNOTOP.SK

IMUNOTOP s.r.o., Račianske mýto I/B, 831 02 Bratislava

Bábovka

ako vystrihnutá

Detailne prepracované tvary bábovky v dokonale presnej až geometrickej symetrii vám neservírujú **nové formy DELÍCIA.** Tvary **diamantov, rozety alebo ruže** vyzerajú tak pôsobivo, že je až škoda takýto múčnik rozkrojiť. Formy sú vyrobené zo **zliatiny ušľachtilých kovov, antiadhézny povrch** vo vnútri zabraňuje pripekaniu. Bábovka sa prepeká rovnomerne a možno ju ľahko vyklopiť.

tescoma®

novinka

Forma bábovka vysoká DELÍCIA ø 24 cm

ruža

diamant

rozeta

Obsah

ROZHOVOR
8 7+1 TIPOV PRE PODPORU IMUNITY A KRAJŠÍ ŽIVOT
12 VERONIKA STRAPKOVÁ: ŠŤASTIE JE SCHOPNOSŤ POCIŤOVAŤ RADOSŤ Z BEŽNÝCH VECÍ

KRÁSA
16 BUDÚCNOSŤ JE V NIŤOVOM LIFTINGU

MÓDA
20 MÓDA PRAJE VZOROM
22 NEŽNÁ, ROMANTICKÁ A ELEGANTNÁ

ZDRAVIE
24 SAMOVYŠETRENIE MÔŽE ZACHRÁNIŤ NIELEN VAŠE PRSIA
28 BOLESŤ NA HRUDNÍKU MÔŽE SIGNALIZOVAŤ INFARKT
36 DOSTAŇTE NEGATÍVNE EMÓCIE POD KONTROLU
40 PĽÚCA TERAZ ZAŽÍVAJÚ ŤAŽKÉ ČASY
46 RODILI STE SEKCIOU? NEZANEDBAJTE JAZVU PO CISÁRSKOM REZE

ZDRAVÁ VÝŽIVA
50 ANDREJ BIČAN SA OPÄŤ DOSTÁVA DO FORMY
52 NOVÝ ROK – NOVÝ ŽIVOT. AKO NA TO?

KULINÁRIUM
58 ROZVOŇAJTE SI DOMOV VIANOCAMI

DOMÁCNOSŤ
66 ČIERNOBIELE VIANOCE? DOKONALÝ PÁR
68 VIANOČNÁ RUŽA: KDE SA VZALA A AKO SA O ŇU STARAŤ?
70 ELEGANTNÝ LOOK A EKO RIEŠENIA

MAGAZÍN HARMÓNIA
ROČNÍK XXVIII • pr. číslo 5/2020
Dátum vydania:
December 2020 / Január 2021
Periodicita: 6x ročne

VYDAVATEĽ
MEDIA/JUVEN spol. s r.o.
Pribišova 19/A, Bratislava 841 05
IČO 31343651

RIADITEĽKA VYDAVATEĽSTVA
Janka Peluchová

ŠÉFREDAKTORKA
Andrea Hinková-Tarová
hinkova.andrea@juven.sk

NA ČÍSLE PARTICIPOVALI
Desana Dudášová, Ján Kucej, MUDr. Mária Petrášová

GRAFICKÁ ÚPRAVA
RHGRAFIKA, s.r.o.
www.rhgrafika.sk

REDAKCIA A ADMINISTRATÍVA
Pribišova 19/A, Bratislava 841 05
harmonia@juven.sk

REKLAMA A INZERCIA
MEDIA/JUVEN spol. s r.o.
Legionárska 58, Trenčín 911 01

OBCHODNÁ RIADITEĽKA
Zuzana Schmizingová 0949 618 175
schmizingova.zuzana@juven.sk

OBCHODNÍ ZÁSTUPCOVIA
Lívia Soukupová – 0915/221 808
Margaréta Vargová – 0903/614 227
Dagmar Bošanská – 0911/474 645

PREDPLATITEĽSKÝ SERVIS
032 / 744 06 74
predplatne@juven.sk
schmizingova.zuzana@juven.sk

TLAČ
ALFA PRINT s.r.o.
Robotnícka 1/D, Martin 036 01

ROZŠIRUJE
MEDIAPRINT-KAPA, SLovenská pošta, a.s. a vydavateľ

Objednávky na predplatné prijíma každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty. Objednávky do zahraničia vybavuje Slovenská pošta, a. s. Stredisko predplatného tlače-Uzbecká 4, P.O.BOX 164, 820 14 Bratislava
e-mail: zahranicna.tlac@slposta.sk
Registračné číslo EV 3012/09, ISSN 1335-1281

Jednotlivé články vyjadrujú názory autorov a nie sú vždy totožné so stanoviskom vydavateľstva a redakcie. Za obsah inzercie redakcia nezodpovedá. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciame. Kopírovanie, znovu publikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa.

ADRESA PRE POSIELANIE KOREŠPONDENCIE
redakcia Harmónia, MEDIA/JUVEN spol. s r.o., Pribišova 19/A, 841 05 Bratislava

FOTOGRAFIE: Shutterstock, Pexels

V IZBIČKE ZA OKNOM NIEČO SA CHYSTÁ, STROMČEK UŽ SVIETI, RADOSŤ JE ISTÁ. TEPLÝ ČAJÍK ROZVONIAVA, ŠKRIATOK VÁM HO UŽ PODÁVA...
TÁ CHVÍĽA SA RÝCHLO BLÍŽI A ZA OKNOM HUSTO SNEŽÍ, OHEŇ V KRBE BLKOCE, VŠETKÝM KRÁSNE VIANOCE.

Veľa zdravia, šťastia a úspechov Vám želá Agrokarpaty, s.r.o Plavnica

elixír
AGROKARPATY PLAVNICA

MioMat – Váš hrnček var

Varí za vás rýchlo a zdravo.

Ideálny vianočný darček

- krémové polievky
- raňajkové kaše
- rastlinné mlieka
- svieže smoothies

Vložte suroviny, stlačte gombík a MioMat za vás pripraví viac ako 400 receptov, aj v RAW kvalite.

Kuchynskí pomocníci a dizajnové produkty nielen na stolovanie.
To naj pre deti aj dospelých nájdete na fakt chutnom eshope
www.mamigo.sk.

Babeyes MioMat Luli

Editorial

Milí čitatelia,
to bol rok! Zvláštny, hektický, a mnohí povedia, nech je už preč. Určite si ho na dlhé roky zapamätáme. Bol totiž transformačný. Všetko sa menilo, plány zlyhávali a dlhodobé ani nemali zmysel. Pozerať sa však na „korona“ rok len negatívne, by nebolo úplne ideálne. Skúsme sa na chvíľu zastaviť a popremýšľať, čo nám tento rok dal. Tak napríklad, ja som znížila spotrebu, automaticky aj cielene. Začala som viac šetriť a premýšľať nad tým, čo kupujem a načo. V prípade oblečenia premýšľam aj nad tým, či to vynosím, s čím to skombinujem a ako dlho mi to vydrží. Predtým som mala také chvíle, že som určitý nedostatok vyvažovala nákupmi. Mnohokrát zbytočností. Tento rok ma naučil to nerobiť. Nesprávať sa konzumne. Práca sa presunula do online prostredia, tak som financie a čas, ktoré som ušetrila na prepravu a absolvovanie osobných stretnutí, investovala do dávneho sna. Začala som opäť jazdiť na koni a tešiť sa na každý deň stretnutia s týmto nádherným zvieraťom, z ktorého chrbta je svet krajší. Tento rok som bola možno dvakrát nachladnutá. Inokedy stačí, že ma ofúkne a hneď kašlem. V tomto roku som si však mala čas budovať imunitu a zmeniť svoj životný štýl. Chodím na prechádzky do lesa, cvičím yogu a pilates, inak sa stravujem. Cítim sa lepšie. A po tomto roku viem, že ma nezlomí nič. Aj keby som prišla o prácu, začala som sa úplne inak pozerať na „podradné“ profesie. Odišlo mi ego. Už viem, že nepotrebujem funkciu na to, aby som sa cítila dobre. Čo potrebujem, je moja rodina, zvieratá, lesy, lúky, príroda, zdravé jedlo a dobrých priateľov. Skutočných. A potom ešte flow, teda ten čas, kedy dom utíchne a ja vytiahnem plátno, farby a maľujem. A som sama so sebou. Zdravá. Lebo už viem aj to, že zdravie je najdôležitejšie.
Prajem vám krásne Vianoce, šťastný nový rok a teším sa na vás v roku 2021

Andrea Hinková - Tarová

DARČEKOVÉ POUKÁŽKY

WELLNESS POBYT AKO DAR

ROMANTICKÝ WELLNESS POBYT

Kontakt wellness hotel ****

ONLINE REZERVÁCIE
www.hotelkontakt.sk

Kontakt Wellness Hotel****
Stará Lesná 180
059 52 Stará Lesná
tel.: +421 (0) 902 868 768
Kontakt Wellness Hotel****

Sme tu pre Vás už 20 rokov. Príďte a uvidíte.

CMO20
Centrum mikrochirurgie oka

CMO Bratislava, Gagarinova 7/B
02/43635644-36, cmo@cmo.sk
CMO Topoľčany, P. Mudroňa 39
038/536 85 61-62, info@cmo.sk

7+1 TIPOV
PRE PODPORU IMUNITY A KRAJŠÍ ŽIVOT

Imunita zabezpečuje obranu tela voči vonkajším aj vnútorným škodlivinám. Tak sa správa imunita, keď je v poriadku. Ak nie je, môžu sa u nás vyskytovať rôzne alergické prejavy, ekzémy a rôzne choroby.

Imunita sa tiež môže obrátiť proti vlastnému telu a v takom prípade vyvoláva napríklad reumatoidnú artktitídu, zápal štítnej žľazy či čriev.

Poruchy imunity sú základom vzniku civilizačných chorôb. Zmenil sa náš životný štýl, výživa a celkovo životospráva. Imunita má veľa nepriateľov, pričom k tým najdôležitejším patria nedostatok vitamínov a minerálov, rafinovaný cukor, alkohol, fajčenie, stres, zlý spánok a nedostatok pohybu. V čase pandémie koronavírusu sa potvrdzuje, že vážnejší priebeh majú ľudia s pridruženými ochoreniami, ktorých hlavným menovateľom je nadváha.

Čo by sme mali robiť, aby sme získali zdravú imunitu a chránili sa tak nielen pred civilizačnými chorobami, ale aj tými sezónnymi, ako je v prípade zimných mesiacov nádcha či chrípka? Tu sú moje rady, ktoré som vyskúšala na vlastnej koži. Verte mi, že pri niektorých to na začiatku nebolo jednoduché. Kým totiž urobíte z rozhodnutia návyk a potom zvyk, prejde nejaký čas, ktorý si vyžaduje vašu výdrž a odhodlanie.

1. ZDRAVŠIE SA STRAVUJTE

Vyhoďte všetky polotovary, konzervované potraviny, sladké jedlá a nahraďte ich potravinami, ktoré obsahujú vitamíny, minerály, stopové prvky, vlákninu a ďalšie zdraviu prospešné látky. Nezabudnite na čerstvé ovocie a zeleninu. To, čo konzumujeme sa začína v obchode, preto odporúčam napísať si nákupný zoznam a vynechať z neho doteraz používané, no nezdravé potraviny. Jedlo sa dá pripraviť aj zdravšie a chutne.

MÔJ TIP: Úplne bez sladkého sa nedá existovať. My ženy by sme o tom vedeli rozprávať. Objavila som značku Verbena a jej sušienky a cukríky inšpirované zdravým životným štýlom. Receptúry cukríkov sú založené na u nás dostupných bylinkách, obohatené o vitamín C. Sušienky Verbena majú zase viacero funkčných benefitov, ako napríklad vlákninu, omega 3 mastné kyseliny a tiež vybrané vitamíny. Mojim favoritom sú levanduľové s kúskami čučoriedok, ktoré obsahujú niacín (vitamín B3). Ten pomáha proti únave a stresu, napomáha tiež k správnemu fungovaniu nervového a tráviaceho systému a priaznivo pôsobí na elasticitu pokožky. Bazové s kúskami amerických brusníc obsahujú 5 minerálov. Vápnik, ktorý prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie a je potrebný aj na udržanie zdravých kostí. Ďalej zinok, ktorý je nevyhnutný k udržaniu zdravých kostí, vlasov, nechtov a pokožky. Železo, ktoré napomáha k správnemu prenosu kyslíka v tele a k zníženiu vyčerpania a únavy. Mangán, ktorý pôsobí ako ochrana buniek pred oxidačným stresom a horčík, ktorý prispieva k správnemu fungovaniu svalov, k znižovaniu vyčerpania a únavy a k správnej funkcií psychiky. Rakytníkové sušienky s kúskami pomaranča majú vysoký obsah Omega - mastných kyselín a ich súčasťou sú aj chia semienka. Omega 3 mastné kyseliny majú pozitívny vplyv na zlepšenie dýchacieho systému a koncentráciu, prispievajú k správnej funkcii srdca a mozgu a sú nevyhnutné pre zdravý mentálny vývoj v detskom veku. Všetky sušienky sú dostupné v 40 a 90 gramovom balení. Takto elegantne zabalené sa zmestia do každej kabelky.

2. HÝBTE SA

Kúpili ste sebe alebo svojim deťom elektrickú kolobežku? Vyhoďte ju alebo ju niekomu darujte. Naše telo je stvorené pre pohyb a každá takáto pomôcka nám bráni v hýbaní sa. Aj v čase, kedy sú zatvorené fitness centrá, nehľadajte výhovorky, ale spôsoby, ako to ide. Ak neviete cvičiť online, vyskúšajte napríklad knihu Začni cvičiť s POHYBom pre ženy, kde nájdete cviky pre začiatočníkov. Ak potrebujete nakopnúť, siahnite po novinke od Maroša Molnára, trénera Extrémnych premien a Lucie Pastierovej Čarnej s názvom Gauč alebo šťastie? Inak, k tomu, aby ste rozhýbali telo, niekedy stačí aj trochu rezkejšia prechádzka. A to sa dá aj v hmle a dokonca v daždi. Pod dáždnikom si pritom môžete spievať tanec v daždi. A ak sa vôbec neviete namotivovať k prechádzke, kúpte si psa. Ja mám dvoch a „povinná" hodinová prechádzka ráno a ďalšia hodinová večer je povinnosťou.

MÔJ TIP: Ak je vonku škaredo, kedy by ste ako sa hovorí nepustili von ani psa, premôžte sa. Dobre sa oblečte a choďte sa prejsť. Proste to urobte.

3. SMEJTE SA

Nepotrebujete byť šťastný, predtým ako sa začnete smiať. Vaša duša vás bude nasledovať, keď sa jej rozhodnete ukázať smer. Keď sa smejeme mozog vyplavuje endorfíny – hormóny šťastia a stresové hormóny klesajú, zrýchľuje sa látková výmena a odbúravajú sa tuky, zrýchľuje sa krvný obeh, zvyšuje sa kapacita pľúc, posilňuje sa brušné svalstvo a imunita a počas smiechu tiež rozvíjame pravú mozgovú hemisféru – kreativitu a intuíciu.

ŠATY: TWINSET
TOPÁNKY: DEICHMANN

MÔJ TIP: Najprv som si pripadala trápne, keď som sa nasilu smiala. Dokonca som si nalepila na kúpeľňové zrkadlo lístok s nápisom: Usmej sa. Dnes, po nejakom čase to už robím automaticky. Ráno vstanem a usmejem sa v ústrety novému dňu.

4. NÁJDITE SI KONÍČKY

Mnoho žien sa vo svojom živote „stratí" a to len preto, že nedokážu efektívne tráviť svoj voľný čas. Alebo

TUNIKA: LOVECOLORS.SK

sa naháňajú len za prácou, doma ich čaká rodina, takže voľno neprichádza do úvahy. Nájdite si ho. Vyhraďte si čas len pre seba. Dohodnite sa s rodinou, že dvakrát do týždňa budete chodiť na yogu a počas tohto času sa o deti postará manžel. Na mladšie dieťa môže dohliadnuť aj staršie a naozaj nemusíte mať doma perfektne upratané, keď vaša duša trpí. V živote ženy príde určitý vek, kedy sa začne pozerať späť. Deti budú preč z domu a ona zrazu zistí, že nemá čo so svojim voľným časom. Aj vtedy si môže nájsť rôzne koníčky, no prečo si tieto chvíle nedopriať aj predtým?

MÔJ TIP: Mám doma troch chlapov, ktorých som naučila sa o seba vzájomne postarať, keď som večer na yoge či pilatese. Ten starší niekedy nechá vyhrať toho mladšieho v Monopoloch, no vždy je to „nervák". Až taký, že manžel radšej odíde pozerať svoj obľúbený seriál do detskej izby. No a vrátila som sa k môjmu najväčšiemu koníčku, ktorým sú kone. Keď som bola dieťa, rodičia mi tento šport zakázali kvôli zlým známkam z matematiky. Nakoniec ma život zaviedol k humánnym vedám, kde som tú „matiku" vôbec nepotrebovala. Kone mi však chýbali. Milujem tie tiché rána, ktoré trávim s mojim miláčikom pri jeho čistení a sedlaní. A potom každý aj ten najmenší pokrok, ktorý sa mi pri tréningu na drezúru podarí.

MÔJ TIP: Mám ešte jedno hobby a tým je maľovanie. Nie je to však len o technikách a maľovaní samotnom, ale aj o trávení dvoch hodín vo svojom flow sústredení sa len na postupný proces vzniku obrazu v skvelej rovnako naladenej spoločnosti.

5. UŽÍVAJTE DOPLNKY STRAVY

Vitamín C by mal byť v chladnom období základom. Ide o silný antioxidant, ktorý má zásadný vplyv na zdravie človeka. Získate ho z ovocia a zeleniny, nie vždy však tento príjem stačí. Na druhej strane, nedá sa ním predávkovať, takže vitamínu C nie je nikdy dosť. Ďalší veľmi dôležitý vitamín je D. Dáva nám ho najmä slnečné svetlo a tiež rôzne druhy potravín. Viaceré štúdie naznačujú, že tento vitamín znižuje riziko vzniku respiračných ochorení, vrátane COVID-19. Jeho správne hodnoty v krvi navyše napomáhajú predchádzať osteoporóze. Pre pokrytie vitamínových a minerálnych potrieb človeka je však dnes potrebná konzumácia väčšieho množstva ovocia a zeleniny v porovnaní s množstvom, ktoré bolo postačujúce pred približne 30 rokmi. Vitamíny, minerály, stopové prvky a ďalšie telu prospešné látky obsahujú okrem potravín, ovocia a zeleniny aj rôzne doplnky stravy a najmä v období, kedy je ľudský organizmus vystavený teplotným výkyvom a vírusom, je vhodné imunitu podporiť a doplniť chýbajúce vitamíny či minerály.

MÔJ TIP: Vyskúšajte cukríky Verbena. Obsahujú vitamín C a skutočné extrakty z rastlín. Môžete si vybrať levanduľové s čučoriedkou. Levanduľa je účinná proti baktériám a vírusom, zmierňuje kŕče a zvyšuje imunitu. Alebo šípkové. Šípka zvyšuje obranyschopnosť vďaka obsahu vitamínov C, E, B a K. Na výber máte aj šalviové, zázvorové alebo eukalyptové. Šalvia zmierňuje bolesti hrdla a zápaly ďasien, zázvor je účinný proti baktériám a vírusom, zmierňuje kŕče a zvyšuje imunitu, eukaplyptus pôsobí protizápalovo, uvoľňuje dýchacie cesty a pomáha pri nachladnutí. Cukríky sú dostupné v dvoch veľkostiach - ako rolka (praktické do kabelky alebo vrecka) alebo klasický flow pack vhodný do kancelárie či auta.

6. DETOXIKUJTE SVOJ ORGANIZMUS

A sme pri večnej téme žien. Chudnutie, diéty. Podľa môjho názoru sú všetky diéty nezmysel, správne je si vybrať zdravší životný štýl, s čím súvisí zaradenie ľahších jedál a celková zmena životosprávy. Na tú nesprávnu vás okrem ťažoby v žalúdku upozornia aj lámavé vlasy, pleť bez lesku, polámané nechty, organizmus v strese a úbytok energie. V tom prípade je na čase zbaviť sa jedovatých toxínov v našom tele pomocou detoxu. Poznáme najmä jarný detox, no dôležitý je aj ten jesenný, kedy organizmus zbiera silu na zimu. Každý človek je individuálny a každému vyhovuje niečo iné. Na druhej strane, správna detoxikácia má rovnaké pravidlá pre každého. A môže vám pomôcť získať nové, správne návyky. Čo k detoxu patrí? Dodržiavanie pitného režimu, vzdanie sa alkoholu a kávy, naopak pridanie pomocníkov z bylinnej ríše a celkové odľahčenie jedálnička. Detox vám však bude k ničomu, ak budete ponocovať a nenaučíte sa správne spať.

7. VZŤAHY

Vzťahy. Narodíme sa a už si ich budujeme. K vzťahu k rodičom prichádzajú súrodenecké, kamarátske vzťahy, študentské, pracovné a samozrejme ľúbostné vzťahy. Celý náš život ovplyvňujú vzťahy a to aký máme vzťah k druhým definuje aj nás. Pri niektorých ľuďoch rastieme, pri iných padáme, aby sme mohli vstať a transformovať sa. Po tomto dôležitom bode veľa z nás začína

chápať, že najdôležitejší je vzťah k sebe. A keď do tohto bodu prídeme, zrazu nám všetky horeuvedené rady začnú dávať zmysel. Lebo my, naše telo a myseľ, sú najdôležitejšie. Keď milujeme seba, môžeme milovať aj ostatných. Zdravé, ohybné a pružné telo nám dodáva na sebavedomí, výmena mužských farieb, ako sú čierna, tmavomodrá a šedá za krásne žiarivé ženské farby, povzbudzujú naše sebavyjadrenie. Žena, ktorá miluje seba, dáva seba na prvé miesto. Nežiarli, neporovnáva sa, nezávidí, nesúdi. Je nespútaná, vášnivá, sama sebou. Muž, ktorého si vybrala ju zbožňuje, pretože ho povzbudzuje, prehliada jeho ješitnosť, respektíve sa jej vôbec nedotýka. Okrem neho a svojej rodiny má aj svoje kamarátky, s ktorými zdieľa pri pohári vína svoje pocity a zážitky. Žena, ktorá miluje seba, vie, že nie je zdravé dusiť svoje emócie, ale naučiť sa s nimi pracovať a správne ich ventilovať. Lebo, niekedy stačí málo. Povedať nahlas, čo nás vnútorne trápi a cítiť pritom pocit prijatia. Bez súdenia. Má právo byť veselá aj smutná, nahnevaná aj láskyplná. To všetko je ona a len tak je celá.

8. ODMEŇUJTE SA

My ženy máme toho na pleciach veľa. A niekedy sa nám ťažko plnia úlohy, pri ktorých nad nami visí Damoklov meč v podobe uzávierky. Odmeňte sa. Za každú splnenú úlohu si niečo doprajte. Môže to byť maličkosť, niečo čo poteší len vás. Máte za sebou náročný deň? Odmeňte sa vaňou plnou horúcej vody s vôňou byliniek. Prečítajte si dobrú knihu a ak takú naozaj chcete čítať, veľmi odporúčam ságu 7 sestier. Je to príbeh, teda príbehy 6 adoptovaných sestier, ktoré sa po smrti svojho nevlastného otca vydajú hľadať svojich biologických rodičov a cez historické príbehy sa dostávajú do rôznych kútov sveta, aby zistili celú históriu svojej rodiny. Chcete investovať o niečo viac? Kupujte lokálne, domáce produkty. Ak túžite po krásnych mušelínových šatách, ktoré v lete ochladia a v zime zahrejú, pozrite sa na lovecolors.sk, v prípade kožených tašiek alebo doplnkov určite navštívte marima.sk. Tieto a ďalšie ženy si žijú svoje príbehy malých podnikateliek a ich výrobky sú naozaj jedinečné. A určite majte v kabelke cukríky značky Verbena. Sú také, ako my – sebavedomé ženy, ktoré preferujú zdravý životný štýl.

Andrea Hinková Tarová
šéfredaktorka časopisu Harmonia

Súťaž s Verbenou

Začnite si rok 2021 plánovať s chuťou a už teraz objavte vďaka tomuto unikátnemu diáru množstvo:
- rád, tipov a zaujímavostí o bylinkách,
- rýchlych a zdravých receptov,
- inšpirácií pre zdravie, krásu a sebarozvoj,
- milých pripomienok na dôležité dni a udalosti.

Hrajte spolu so sušienkami a cukríkmi Verbena o celkovo 20 diárov na rok 2021. Stačí, ak nám napíšete, ktoré bylinky podporujú imunitu a obsahujú ich sušienky alebo cukríky Verbena a 20 z vás vyžrebujeme a pošleme diáre.
Správne odpovede píšte na mailovú adresu:
hinkova.andrea@juven.sk

ŠŤASTIE JE SCHOPNOSŤ POCIŤOVAŤ RADOSŤ Z BEŽNÝCH VECÍ

Veronika Strapková, ktorá sa do povedomia ľudí dostala vďaka šou Hlas Česko Slovenska prežila v tomto roku veľa nového a v predvianočnom období uviedla nový, v poradí druhý štúdiový album s názvom Nová.

Hovorili sme s ňou o albume, manželstve, šťastí a tiež o tom, čo jej tento zvláštny rok dal a čo vzal.

NAHRALI STE NOVÝ, V PORADÍ DRUHÝ ŠTÚDIOVÝ ALBUM. JEHO ÚSTREDNÝM MOTÍVOM JE LÁSKA. PREDSTAVTE NÁM HO.
Je to album na ktorom som pracovala rok a pol a práca bola iná oproti prvému. Tu sme sa snažili ísť systematicky. Hľadali sme zvuk, súčasný aktuálny. Chcela som osloviť prevažne publikum zložené z rovesníkov a tak som témy spracúvala tak, ako som ich žila. Každá pieseň, okrem jednej, ktorú som si odložila z dávnejších čias, je slovenská. A každá sa viaže na udalosti uplynulého obdobia.

STE SO SVOJIM MANŽELOM 8 ROKOV, PREZRAĎTE ČO JE PODĽA VÁS VO VZŤAHU NAJDÔLEŽITEJŠIE?
Najdôležitejšia je pre nás vzájomná láska. Tá z môjho pohľadu musí byť denne budovaná. Veľa sa rozprávame a snažíme sa robiť veci tak, aby sme mysleli na potreby toho druhého. Keď sa hádame, nechcem sa príliš držať svojej pravdy, ale pozrieť sa na problém aj z pohľadu Filipa. A ešte sa snažím za každých okolností byť k nemu vo svojich pocitoch a svojom bytí autentická a úprimná. Okrem toho mám pocit, že osem rokov ešte nemusí byť tak veľa v porovnaní s inými vzťahmi.

LÁSKA JE AJ SEBALÁSKA. PRÁVE POČAS TOHTO ROKA SME SA POD VPLYVOM KORONAKRÍZY A S ŇOU SÚVISIACIMI OPATRENIAMI, VRÁTANE KARANTÉNY, MOHLI STRETNÚŤ AJ SAMI SO SEBOU. OVPLYVNILO VÁS TOTO STRETNUTIE V NIEČOM? ČO STE STRATILI A ČO NAOPAK NAŠLI?
Nuž priznám sa, že som si uvedomila pár vecí. Najmä také otázky istôt v tom zmysle, ako som ich dovtedy poznala. Otázka prístupu k zdrojom financií a šetrenie, je niečo na čom pracujem a učím sa to vnímať inak a menej samozrejme. Tento rok ma naučil, že zvyky sa môžu me-

niť. Ale čo sa týka stretu samej so sebou, to som mala tak nejako aj predtým. Často som bola aj sama, vlastne oveľa viac v minulosti, ako tento rok. Takže nejaké sedenie a prežívanie môjho vedomia ma nedesí. Uvedomila som si ale veľa iných vecí, skôr v sociálnom a spoločenskom kontexte.

NEDÁVNO STE NA SOCIÁLNEJ SIETI PÍSALI ZAMYSLENIE O ŠŤASTÍ A O TOM, ČÍM STE V ŽIVOTE CHCELI BYŤ? AKO VEĽMI SA VAŠE PREDSTAVY ODKLONILI? A ČO PRE VÁS ZNAMENÁ ŠŤASTIE?

Šťastie je pre mňa schopnosť pociťovať radosť z bežných vecí. Zahŕňa to pre mňa osobne podmienku dobrého zdravia a blízkosti ľudí, ktorých mám rada. V tom mám svoje šťastie, no a ešte v možnosti pracovať v tom, čo mám rada. Tento rok sa to trošku zmenilo, ale stále je to pre mňa množina zdravia, rodiny a práce. A čo sa týka toho statusu, a predstáv, odklon je v zameraní. Vybrala som sa úplne inou cestou, než som si myslela. Mala som byť novinárka, aj som šla na školu, ale nejako náhodne som skúsila aj herectvo a to zmenilo moju cestu. Keď to spätne pozorujem, často uvažujem nad tým vývojom. Každý máme šťastie v niečom inom, a je dôležité vnímať

ho a nedržať sa len nejakej predstavy alebo tabuľky, ktorá nás smeruje tak, aby sme zapadli do všeobecného konceptu.

SME ŽENY A SME PLNÉ EMÓCIÍ. DOVOLÍTE SI PREŽÍVAŤ SVOJE POCITY? AKO SA NAPRÍKLAD DOKÁŽETE NALADIŤ NA SPIEVANIE PRED PUBLIKOM, KEĎ „NEMÁTE SVOJ DEŇ“? ČO VÁM POMÔŽE V TOM, ABY STE NEGATÍVNE EMÓCIE POSUNULI DOZADU A ODOVZDALI PUBLIKU TO NAJLEPŠIE ZO SEBA?

Toto ma naučili moje prvé vystúpenia. Pochopila som, že nemôžem čakať na energiu od diváka, ale vždy ju musím generovať pre nich. Možno niekto, kto má tisícky verných fanúšikov v sále, dostane energiu okamžite po príchode na javisko. Ja ale niekedy spievam aj publiku, ktoré ma nepozná. Preto vždy idem naplno a verím, že platí rovnica, že koľko dáš, toľko sa ti vráti. A úprimne, tá práca ma teší, takže vždy keď začnem spievať, už nevnímam až tak iné veci okolo. Je to zaujímavé, vlastne to pre mňa potvrdzuje dôvod, pre ktorý spievam.

JEDNOU ZO SKLADIEB NA NOVOM ALBUME JE BEZCHYBNÁ. JE O TOM, ŽE MAŤ CHYBY JE NORMÁLNE. AKÝ ODKAZ MÁ TÁTO SKLADBA?

Skladbu napísali Rudolf Rusinák a Vlado Kolenič. Skladba je o téme, ktorá je myslím momentálne dosť

aktuálna. Dokonalosť najmä tá vizuálna na nás kričí z každej strany. A ja cítim, že čas nezastavím. A nechcem stále pociťovať len nejakú túžbu dobehnúť ideál. Odkaz je, teda jednoznačný. Bezchybnosť neprináša nevyhnutne šťastie. A ja si vyberám práve ten dobrý pocit zo žitia. Vždy som chcela spievať aj o pocite spokojnosti s tým, že hoci si uvedomujem, že ani zďaleka nie som bezchybná, je to vlastne jedno. Dôležité je šťastie, ktoré v živote pociťujem. Vždy som verila, že ak človek má v sebe nejakú energiu a snaží sa byť k iným aj k sebe dobrý, tak bude vyžarovať niečo pekné. V tom je moje vnímanie krásy a tomu sme sa touto piesňou chceli priblížiť. Možno sa nepáčim každému, ale je podstatné, aby človek mal k sebe pozitívny vzťah, aby sa mu páčilo vo svojej koži. A na to netreba byť dokonalý.

DO POVEDOMIA ĽUDÍ STE SA DOSTALI VĎAKA ŠOU HLAS ČESKO SLOVENSKA. NÁSLEDNE STE VYSTUPOVALI SPOLU SO SVOJIM MENTOROM SO SÚŤAŽE MAJKOM SPIRITOM, KTORÝ VÁM AJ POKRSTIL PRVÝ ALBUM. OVPLYVNILA VÁS TÁTO

VERONIKA VENOVALA SVOJMU MANŽELOVI AKO SVADOBNÝ DAR PESNIČKU

Veronika Strapková sa v auguste tohto roku vydala. Ako svadobný dar venovala manželovi pesničku, ktorú dala na svadbe zahrať. *„Počas svadobných príprav som rozmýšľala čo také by som mohla darovať manželovi, čo si nevie kúpiť sám. A napadlo mi, že ak mu zložím pieseň a spoločne si na ňu zatancujeme pred svojimi blízkymi, môžem mu tým vyjadriť čo k nemu cítim najlepšie, ako viem."* Veronika je s Filipom, ktorý je už aj jej manželom, presne 8 rokov a na svadbe chcela verejne vyjadriť okrem samotného sľubu aj to, ako veľmi vďačná je za všetko, čo pri svojom Filipovi prežíva. *„Veľmi som mu chcela niečo pekné povedať a takouto formou tiež poďakovať, ale som v takýchto situáciách pomerne veľký plačko a tak mi ako najlepšia alternatíva pripadala forma dopredu nahratej piesne. Keď som ju pustila, viacero ľudí zostalo milo prekvapených a následne za mnou prišli a spýtali sa, či pieseň aj niekedy zverejním. Po úvahe som si povedala, že ak sa nájde čo i len jeden pár, ktorému sa bude tiež hodiť na ich deň, bude pieseň robiť radosť aj ďalej. A to je predsa to krásne,"* dodáva speváčka o dôvodoch prečo sa rozhodla pieseň zverejniť. Táto nová pieseň sa volá S tebou a opisuje pocity nevesty v deň, keď sa rozhodne povedať svoje áno. Nájdete ju aj na jej novom albume Nová.

SPOLUPRÁCA? KAM VÁS POSUNULA?

Áno určite. Spoznala som veľa ľudí a zažila svet, v ktorom by som sa vzhľadom na svoju hudbu asi bežne nepohybovala. Som za tie skúsenosti a zážitky vďačná.

POPRI NOVOM ALBUME ŠTUDUJETE SVOJU DRUHÚ VYSOKÚ ŠKOLU, TENTOKRÁT PSYCHOLÓGIU, OSLÁVILI STE 30 ROKOV, VYDALI STE SA. JE VSTUP DO ĎALŠIEHO DESAŤROČIA A TIETO UDALOSTI TIEŽ DÔVODOM, PREČO SA NÁZOV ALBUMU VOLÁ NOVÁ?

Ešte študujem, mám vlastne pred sebou veľa rokov školy. Ale je to kompletne nový obzor. Nový. Tak ako moja hudba. Nová je pieseň na albume a vďaka nej, teda obsahu a udalosti, ktorá ju textovo inšpirovala, som dnes kým som. Preto nová.

Andrea Hinková - Tarová

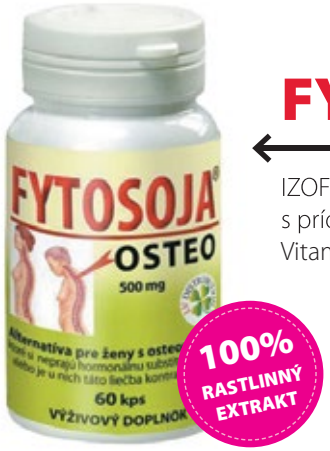
PRE ŽENY
v menopauze

FYTOSOJA® FORTE

NOVÝ VÝROBOK - **Zvýšený obsah účinných látok**

IZOFLAVÓNY z geneticky neupravovanej sóje

DAIDZEIN, GENISTEIN (**28** mg/kps)



FYTOSOJA® OSTEO

IZOFLAVÓNY z geneticky neupravovanej sóje (DAIDZEIN, GENISTEIN) s prídavkom biologickej formy vápnika, vitamínu D_3 a prírodného vitamínu K_2. Vitamín K_2 prispieva k správnej hustote kostí.

Vápnik je potrebný k udržiavaniu zdravých zubov a kostí. Vitamín D_3 prispieva k správnemu využitiu vápnika i fosforu a udržaniu zdravých kostí.

Prírodný vitamín K2 sa získava z tradičného japonského jedla natto. Tento pokrm, ktorý Japonci užívajú každé ráno, sa pripravuje fermentáciou sójových bobúľ s baktériami Bacillus subtilis.

LV DISTRIBUTION

LV DISTRIBUTION s. r. o,

Martinengova 18, 811 02 Bratislava, tel. 02/5443 3319

Žiadajte vo svojej lekárni.

BUDÚCNOSŤ JE V NIŤOVOM LIFTINGU

Človek je neustále vystavený pôsobeniu zemskej príťažlivosti, ktorej účinky sú s vekom čím ďalej viditeľnejšie aj na tvári. Dochádza k výraznejšiemu poklesu mäkkých tkanív, a na tvári sa stávajú niektoré vrásky oveľa viditeľnejšie. Tieto pokročilé známky starnutia vidíme hlavne na profile.

Tradične sa takýto pacienti zverovali do rúk plastického chirurga a bol im vykonaný chirurgický „facelifting". Dnes existuje alternatívne riešenie, ktorým je niťový lifting. *„Ide o menej invazívny postup liftingu, kontúrovanie a doslova zavesenie pokleslých tkanív v oblasti tváre, krku a tela u pacientov, ktorí chcú dosiahnuť mierny až stredne omladzujúci účinok. Nite majú okrem liftingového efektu ešte ďalšie účinky: zlepšujú tonus, textúru a farbu pleti,"* hovorí MUDr. Marika Piršelová z kliniky estetickej medicíny Dermapoint v Žiline.

TYPY NITÍ

Zákrok prebieha v lokálnej anestéze a trvá približne hodinu. *„V závislosti od toho, ako pacient vyzerá, vyberáme najvhodnejší typ nití. Niektoré sú vyrobené z kaprolaktonu, iné napríklad z polydioxanonu. Sú rôzne dlhé a líšia sa aj štruktúrou samotnej nite. Na našej klinike preferujeme použitie APTOS nití. Ide o najpevnejšie nite, ktorých výdrž je až 3 roky. Niť sa časom vstrebe, vytvorí sa okolo nej tzv. fibrózne tkanivo, ktoré zabezpečí trvácnosť zákroku."* hovorí M. Piršelová.

OPTIMALIZÁCIA CELKOVÉHO VÝSLEDKU

Každodenné skúsenosti, podporené aj viacerými štúdiami potvrdili, že mezonite predstavujú efektívny a bezpečný spôsob omladenia v oblasti tváre a krku. *„Často odporúčame dokombinovať ošetrenia, ktoré dokážu optimalizovať celkový výsledok. Ide napríklad o ošetrenie pomocou botulotoxínu, výplňových materiálov, chemických pílingov, intenzívneho pulzného svetla, erbiového alebo frakčného laseru,"* dodáva M. Piršelová.

MILÁČIK NUXE – ROZMAZNÁVAJTE SA 365 DNÍ V ROKU!

Doprajte sebe aj ženám, na ktorých vám záleží, dokonalé rozmaznávanie na Vianoce aj kedykoľvek počas roka. **Ikonický olej NUXE Huile Prodigieuse** od francúzskej značky prírodnej kozmetiky NUXE je delikátnou zmesou až siedmich vzácnych prírodných olejov so skvelými účinkami a jemnou textúrou pre potešenie všetkých ženských zmyslov. Tento multifunkčný suchý olej s podmanivou vôňou úžasne vyživuje, ošetruje a regeneruje tvár, telo aj vlasy. Ktorá z vôní sadne vám, vašej mame, sestre, dcére či kamarátke – zmyselná delikátna, alebo jemná kvetinová vôňa? Kúpite samostatne alebo ako súčasť troch vianočných darčekových balení NUXE. NUXE Huile Prodigieuse je na predaj v partnerských lekárňach NUXE a vo FAnn parfumériách. Odporúčaná cena: od 17,00 €.

Viac informácií na: **@Nuxe_czsk**
FB Nuxe_czsk

KVETINOVÉ „CRÉME DE LA CRÉME" VO VAŠEJ KÚPEĽNI

Luxusná telová starostlivosť **Flower care od značky Dermacol** je bohatá na regeneračné a vyživujúce zložky pochádzajúce z tých najkvalitnejších ingrediencií a olejov. Vďaka tomu udržiava pokožku tela hydratovanú a chránenú pred podráždením. Sprchovací krém Flower Shower bez obsahu mydla má krémové zloženie obohatené o olivový olej a olej z hroznových jadier. Pokožku tela tak nielen čistí, ale aj hydratuje a posilňuje jej ochrannú bariéru. Je k dispozícii v troch vôňach: frézia, orgován a ruža. Pre veľmi suchú pleť alebo skutočne delikátnu starostlivosť ponúka Flower Shower sprchovací olej. Je vhodný ako prísada do kúpeľa. Pri kontakte s vodou vytvorí emulziu, ktorá citlivo čistí pokožku celého tela. Je k dispozícii v troch vôňach: frézia, orgován a marocká ruža. Telový olej Flower care obsahuje účinnú zmes prírodných olejov z mandlí, makadamiových olejov, avokáda a marhúľ. Po použití bude pokožka intenzívne vyživená, regenerovaná, pružná a hebká na dotyk. Je ideálne ho použiť hneď po kúpeli alebo sprche, prípadne je vhodný aj na relaxačnú masáž. Je k dispozícii v troch vôňach: frézia, orgován a ruža. V období, kedy naše ruky atakujú čistiace aj dezinfekčné prípravky, je dôležitá ich ochrana a regenerácia. Krém na ruky Flower Care pôsobí ako rýchla pomoc aj prevencia pred vysušením. Jeho zloženie obsahuje 10 percent bambuckého masla, 5 percent urey, olivový olej a panthenol. Je k dispozícii v troch vôňach: frézia, orgován a ruža. Pre skutočných fajšmekrov je tu delikátne telové maslo Flower Care s extraktom z kvetov marockej ruže. Jeho jemne našľahaná textúra ošetruje pokožku a necháva ju vyživenú a bez pocitu mastnoty. Vďaka obsahu panthenolu, vitamínu E a arganového oleja upokojí aj podráždenú pokožku.

EKOLOGICKÉ OBALY V ANNABELLE MINERALS

Každý z nás môže znížiť ekologickú stopu, ktorú zanecháva na tejto planéte. Anabelle Minerals preto prichádza s papierovými EKO obalmi. Kozmetický trh, rovnako ako ostatné trhy, prechádza veľkou premenou. Pre zákazníkov je dôležitá kvalita produktov, avšak požadujú aj výrobky, ktoré nezaťažujú planétu. Udržateľnosť a starostlivosť o životné prostredie nie je výsada, ale zodpovednosť. Ekologické obaly Annabelle Minerals sú vyrobené z bezfarebného papiera a možno ich plne recyklovať.

SPA APHRODITE RAJECKÉ TEPLICE SO ŠPIČKOVOU REHABILITÁCIOU

NAVŠTÍVTE SPA REHAB CLINIC

Kúpele Spa Aphrodite Rajecké Teplice sú zamerané na liečbu pohybových, dýchacích, nervových chorôb a chorôb z povolania. Pre návštevníkov sú však aj skvelým miestom načerpania novej potrebnej pozitívnej energie. Na prevenciu a imunitu v boji proti vírusom, má blahodárny vplyv komplex bazénov s termálne liečivou vodou, vodoliečebné terapie, procedúry a najmä saunovanie.

ODBORNÁ STAROSTLIVOSŤ

Moderná komplexná kúpeľná starostlivosť využíva u nás okrem prírodných liečivých zdrojov najmä rehabilitáciu, ktorá je súborom metód aplikovaných pri obnove zdravia. Okrem nášho vysoko vzdelaného a odborného personálu - lekári, zdravotné sestry, fyzioterapeuti, nutričný terapeut - sme zariadili našu novú špičkovú SPA REHAB CLINIC najmodernejšími certifikovanými rehabilitačnými prístrojmi, ktoré môžeme považovať za druh „lieku“. Našim cieľom bolo vždy poskytovať klientom vysokú odbornú zdravotnú starostlivosť, teda od prevencie cez diagnostiku, až po samotnú liečbu.

*"**SPA REHAB CLINIC** je špičkovo vybavené rehabilitačné centrum, v ktorom sa náš zdravotnícky tím venuje prevencii a liečbe bolestivých stavov pohybového aparátu. Našou základnou víziou je poskytovanie vysokoúčinných metodík pre rýchle odstránenie bolestí a následnú obnovu správnych pohybových stereotypov. Súbežne sa snažíme nastaviť klienta na preventívne opatrenia, súčasťou ktorých je pravidelný a hlavne správny pohybový režim. Služby našej rehabilitačnej kliniky sú určené pre návštevníkov kúpeľov, ale i klientov širokej verejnosti, ktorí hľadajú komplexnú prevenciu, diagnostiku a terapiu pohybového systému. Proces rehabilitácie sa začína u nášho lekára, ktorý stanoví komplexný kúpeľno-rehabilitačný plán a program, v ktorom pokračuje náš skúsený fyzioterapeut a zdravotnícky personál. Fyzioterapeuti majú pre našich klientov k dispozícii najmodernejšie terapeutické metódy, ktoré pomáhajú fixovať správne pohybové vzory do pamäte, poskytujú spätnú väzbu účinnosti terapie a tým pozitívne motivujú klienta k aktívnemu prístupu starostlivosti o svoje zdravie,"* objasnil SPA REHAB CLINIC riaditeľ balneo Spa Aphrodite Peter Lališ.

MODERNÉ PRÍSTROJE

Ak budete mať možnosť navštíviť svetoznáme kúpele Spa Aphrodite v Rajeckých Tepliciach, tak na základe vyšetrenia lekárom, budete môcť využívať moderné a špičkové prístroje, ako sú Imoove, Record, segmentálny multifrekvenčný telesný analyzátor Tanita MC-780, rovnako využiť aj patentované zariadenia na rázovú vlnu, indukčnú a laserovú terapiu, či lokálnu kryoterapiu alebo unikátnu terapeutickú procedúru pod názvom vodná trakcia, pri ktorej primárne dochádza k relaxácii svalstva, zníženiu tlaku na kĺbové púzdra a medzistavcové platničky, veľmi šetrným spôsobom, nakoľko je telo ponorené v termálnej liečivej vode.

Navštívte nás!

www.spa.sk

KÚPELE SPA APHRODITE RAJECKÉ TEPLICE
ponúkajú blahodárne účinky termálnej liečivej vody

DARUJTE ZDRAVIE AKO DARČEK

Priatelia, obdarujte svojich blízkych a zakúpte im u nás „**DARČEKOVÝ POUKAZ**" na pobyt, či procedúry, venujte im chvíle oddychu a relaxu v termálnych liečivých kúpeľoch Spa Aphrodite Rajecké Teplice. O aktuálnych ponukách darčekových voucherov sa informujte na www.spa.sk alebo mailom na **spa@spa.sk** telefonicky na tel.čísle. **+421 41 5494 256**

SPA APHRODITE
RAJECKÉ TEPLICE

www.spa.sk **shop.spa.sk**

MÓDA PRAJE VZOROM

Aktuálna sezóna praje rôznym vzorom. Hoci mnohé z nich už dávno poznáme, vďaka novým farbám, kombináciám a netradičným stylingom dostávajú túto sezónu celkom nový rozmer.

Medzi najpopulárnejšie vzory už tradične patrí kocka, bodky a zvieracie potlače. Pozrime sa, ako tieto obľúbené vzory zaradiť túto zimu do svojho šatníka.

ELEGANTNÁ KOCKA

V móde stále platí pravidlo menej je viac. Preto, pokiaľ ide o vzory, vyberte si jeden, na ktorom postavíte celý zvyšok outfitu. Ak máte radšej elegantnejšie kúsky, určite oceníte trendy kostým so vzorom kocky. Stále sú populárne kombinácie čiernej a bielej, prípadne aj odtiene šedej, ktoré sa dajú doplniť farebnejšími akcentmi. Takýto kostým je perfektný nielen do práce, ale aj na bežný deň. Stačí ho doladiť doplnkami a zvoliť správnu obuv. Na bežný deň si k nemu vyskúšajte obuť aj klasické biele tenisky, ktoré celému outfitu dodajú nenútený casual look. Ďalším ikonickým kúskom, ktorý túto sezónu ovláda šatníky, je klasický vlnený kockovaný kabát, ktorý je výbornou voľbou nielen do práce, ale aj na každodenné nosenie. Ak nemáte v obľube veľké vzory, môžete kocku zakomponovať do outfitu aj v podobe malého detailu. Napríklad topánky so zaujímavým grafickým vyhotovením alebo kabelka, vám túto zimu dodajú ten správny trendy look.

HRAVÉ A DIEVČENSKÉ BODKY

Bodky patria aj túto sezónu medzi dominantné vzory aktuálnej sezóny. Či už zvolíte, šaty, sukňu, ležérnu mikinu, alebo šál, vaša voľba bude bezpochyby správna. Aj kombinácia viacerých bodkovaných kúskov je momentálne veľmi trendová. Nebojte sa obliecť si bodkovaný sveter a sukňu s rovnakou potlačou, avšak so vzormi rôznych veľkostí. Môžete použiť v jednom outfite pokojne veľké, malé aj mini bodky, dajte si však pozor na farebnosť. Ak sa pustíte do ich kombinovania, snažte sa dodržať jednotnosť aspoň vo farbách. Ak vám však chýba v obliekaní odvaha, ale bodky máte v obľube, stavte na jeden základný kúsok oblečenia s týmto vzorom. Môžu to byť šaty, sveter, alebo aj doplnok. Zvyšok outfitu dolaďte jednoducho, ideálne tón v tóne.

RESERVED

TWINSET

TWINSET

TWINSET

RESERVED

DIVOKÉ ZVIERACIE MOTÍVY

Ani tento rok sa nezaobíde bez zvieracích potlačí. Objavujú sa na oblečení, obuvi a mnohých ďalších nevyhnutných doplnkoch. Je to hlavne preto, že majú v sebe silu, razanciu a sú nadmieru odvážnou voľbou. Pokiaľ ich správne nakombinujete, vo vašom šatníku dokážu vytvoriť doslova divy. Medzi najobľúbenejšie patria hlavne vzory napodobňujúce srsť divokých šeliem, ako je leopard, no do popredia sa túto sezónu dostávajú napríklad aj hadie a krokodílie vzory. Zvieracie vzory ponúkajú množstvo možností, no treba si dať pozor na kombinácie. Aby mohol zvierací vzor skutočne vyniknúť, je ideálne ho kombinovať s jednoduchými farbami. Naberte odvahu a zaraďte túto zimu divoké motívy si ich do vášho šatníka aj vy!

BJORNBORG

TWINSET

MOHITO

DEICHMANN

RESERVED

NEŽNÁ, ROMANTICKÁ, A ELEGANTNÁ

Taká je čipka, materiál, ktorý je posledné sezóny populárny, ako nikdy predtým. Po minulé roky bola čipka považovaná skôr za drahší a hlavne slávnostnejší materiál. V súčasnosti sa čipkovaná móda dá nosiť aj bežne, pokiaľ sa správne skombinuje.

Novodobé trendy ukazujú, že sa čipka dá skombinovať naozaj so všetkým, či už chcete pôsobiť elegantne a zároveň zvodne alebo ležérne a štýlovo. Prebuďte v sebe elegantnú romantičku a stavte na tieto čipkované modely.

ŠATY

Šaty s čipkou vždy boli a budú "must-have" kúskom každej ženy. Modely a strihy sa stále menia, no čipka pretrváva. Do obchodov stále prichádzajú jej nové variácie a kombinácie, vďaka ktorým čipku ľahko zladíte. Je iba na vás či si vyberiete extravagantné, romantické, ele-

gantné šaty alebo zvolíte pohodovejší, „casual look“. Napríklad také šaty s čipkou v čiernej farbe nemusia vždy vyzerať vyslovene fádne. V prípade čipky bude totiž aj jednoduchý strih šiat pôsobiť výnimočne. Jedno je isté, čipkované šaty v kombinácii so správnymi doplnkami, sú ideálnou voľbou na rôzne príležitosti.

TWINSET

LA FEMME

NOHAVICE

Klasika, ktorá neomrzí. Elegantné kostýmové nohavice sú základom každého biznis šatníka, a preto na ne nezabúdajte ani túto sezónu. A detail čipky im dodá potrebnú nežnosť. V spojení s čipkou budú elegantné nohavice neodolateľne ženské a zároveň vhodné na každú príležitosť. Do práce si k nim obujte lodičky alebo členkové čižmy na vyššom opätku, čím ešte viac zvýraznite ženskosť tohoto modelu. Pokojne ich kombinujte aj s mokasínami, či dokonca bielymi teniskami. Ak máte rada pohodlné kúsky, nohavice s detailom čipky vyzerajú úžasne aj s tenším pulóvrom či svetríkom. Ideálna voľba na bežný deň aj počas chladnejších dní.

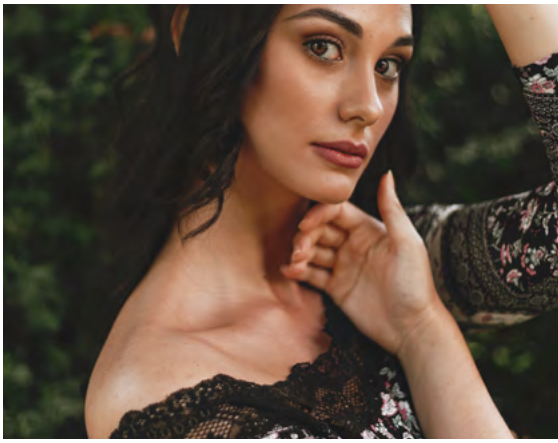
PULÓVRE A KARDIGÁNY

Úplet je vhodný pre všetkých, ktorí hľadajú najmä pohodlie. A pulóvre a kardigány sú perfektnou voľbou aj na sychravejšie dni. Sú pohodlné a budete sa v nich cítiť vždy komfortne. Prebuďte v sebe elegantnú romantičku, stavte na štýlovú kombináciu úpletu a čipky. Takýto elegantný top si môžete obliecť aj do práce, pod kostým či k elegantnej sukni. Zároveň sa dá nosiť aj v bežný deň, kedy si ho môžete obliecť ku klasickým džínsom. Pre dosiahnutie elegantného outfitu, zvoľte úplet v minimalistických farbách a dolaďte čižmy a kabelku. Výsledok bude stáť zato.

TWINSET

TWINSET

RESERVED



SAMOVYŠETRENIE MÔŽE ZACHRÁNIŤ NIELEN VAŠE PRSIA

Je prirodzené, že akékoľvek onkologické ochorenie v nás automaticky vyvoláva strach. Avšak primárnym počiatkom obáv o závažnosti diagnózy je často len fakt, že o chorobe ako takej, máme málo informácii.

Na Slovensku je rakovina prsníka najčastejším onkologickým ochorením u žien, no napriek tomu sa o nej veľa nehovorí. Čo má vplyv na vznik ochorenia? Ako prebieha liečba? A hlavne - existuje pred týmto nepríjemným ochorením účinná prevencia?

NAJROZŠÍRENEJŠIE NÁDOROVÉ OCHORENIE ŽIEN

Rakovina prsníka sa celosvetovo považuje na najrozšírenejšie nádorové ochorenie u žien, avšak ojedinele môže postihnúť aj mužov. Podľa štatistík z roku 2017 karcinóm prsníka na Slovensku postihuje každú desiatu ženu a ročne sa diagnostikuje približne 2 000 nových prípadov. Výskyt rakoviny prsníka stúpa s vekom, pod 30 rokov je výskyt na úrovni 0,8 percent, medzi 30. a 40. rokom života ochorie 6 percent žien. Najčastejšie sa vyskytuje u žien po menopauze, približne vo veku 50 rokov. Napriek tomu, že rakovina prsníka sa nedá úplne vyliečiť, správnou

a včasnou liečbou sa jej priebeh dokáže zmierniť.

AKO VZNIKÁ RAKOVINA PRSNÍKA?

Rakovina prsníka je nádorové ochorenie postihujúce tkanivo prsných (mliečnych) žliaz. Vzniká nadmerným a nekontrolovateľným delením buniek mliekovodov alebo lalôčikov v prsníkoch. Väčšinou sa vyvíja aj niekoľko rokov. Hoci presné príčiny rozvoja karcinómu prsníka nie sú doposiaľ známe, predpokladá sa, že niektoré faktory môžu jej vznik spôsobiť. O aké ide?

GENETICKÁ PREDISPOZÍCIA

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je približne u 5 percent chorých žien za vznik rakoviny prsníka spoluzodpovedná genetická príčina. *"Ide konkrétne o výskyt génov BRCA-1 a BRCA-2. Genetická mutácia týchto génov zvyšuje riziko vzniku karcinómu prsníka, to sa však týka len 10 percent prípadov. Preto, ak sa v rodine vyskytol nádor prsníka, neznamená to, že ním bude trpieť každá žena,"* vysvetľuje MUDr. Martina Čermáková. Pokiaľ sa vo vašej rodine toto ochorenie vyskytlo a máte obavy, kontaktujte svojho gynekológa alebo si dohodnite konzultáciu s genetikom, ktorý dokáže odhaliť riziko rozvoja rakoviny prsníka u všetkých príbuzných.

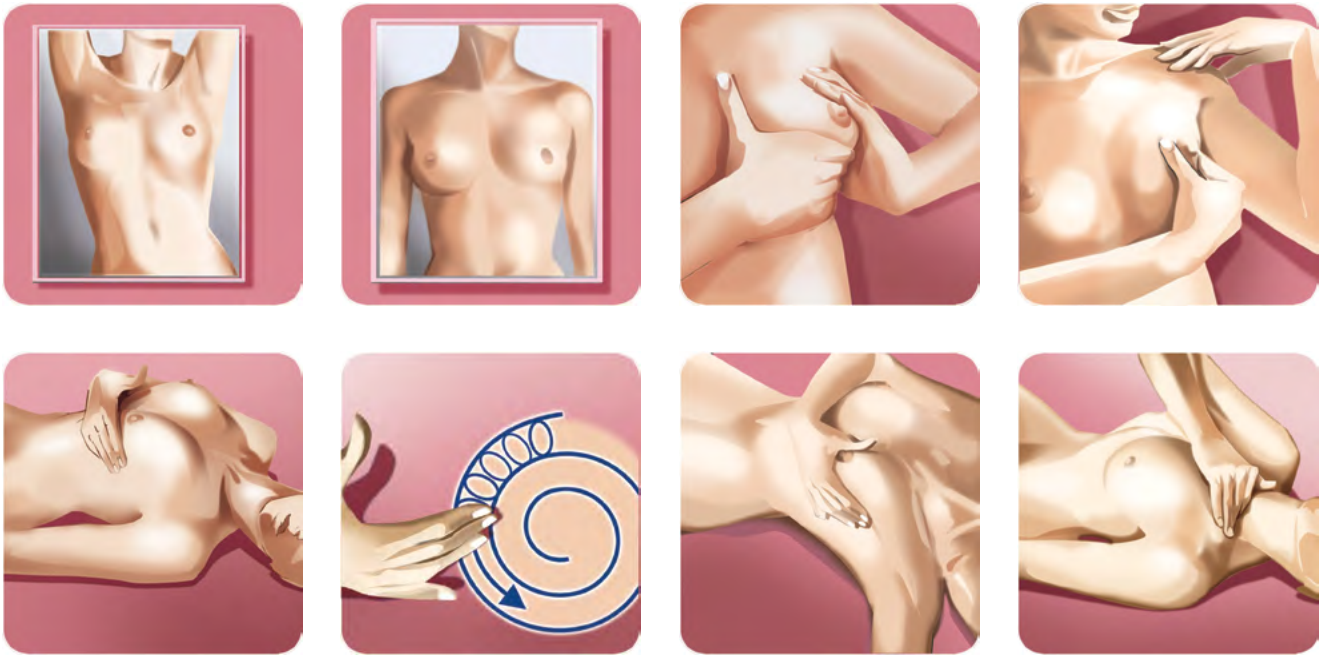
HLADINA ŽENSKÝCH POHLAVNÝCH HORMÓNOV

Najvýznamnejším pohlavným hormónom u žien je estrogén, produkovaný vaječníkmi. Je dôležitý najmä pre správny priebeh menštruácie, ale ovplyvňuje aj plodnosť a rast poprsia. Karcinóm prsníka je teda závislý od jeho hladiny v tele, preto sa rakovina prsníka vyskytuje len

u žien s funkčnými a zdravými vaječníkmi. Netreba preto nič podceňovať a aj po období menopauzy je potrebné dodržiavať pravidelné gynekologické prehliadky. V staršom veku totiž dochádza k zníženiu množstva pohlavných hormónov, čím riziko rozvoja rakoviny prsníka stúpa.

ŽIVOTOSPRÁVA

Rozvoj ochorenia podporuje viacero faktorov, ako strava bohatá na tuky, nadmerný príjem alkoholu, málo pohybu,



stres alebo ionizujúce žiarenie. Na druhej strane k tomu môže prispieť aj prvý pôrod vo veku vyššom ako 35 rokov, prvá menštruácia skôr ako v 12 rokoch a nástup menopauzy vo veku nad 55 rokov.

INÉ FAKTORY

Doposiaľ panujú názory, že čím väčšie prsia - tým väčšie riziko vzniku rakoviny prsníka. Je to však mýtus. Veľkosť pŕs nemá vplyv na rozvoj karcinómu prsníka, v tomto prípade zohráva dôležitú úlohu spomínaný vek. Podľa doktorky Čermákovej môže ku genéze zhubného nádoru prsníkov prispieť aj odkladanie materstva, ktoré je spojené s pôrodom a dojčením po 35. roku života. Ďalším rizikovým faktorom môže byť aj spočiatku nezhubné množenie lalôčikov mliečnej žľazy a väzivového tkaniva, inak povedané proliferatívna mastopatia, ktoré sa neskôr môže pretvoriť na zhubné.

PRÍZNAKY RAKOVINY PRSNÍKA

Karcinóm prsníka sa vyvíja aj niekoľko rokov, preto je jeho indikácia veľmi individuálna. Akékoľvek neznáme zmeny na prsníkoch môžu (ale nemusia) signalizovať prítomnosť nádoru. Úplne prvým a najčastejším príznakom je hmatateľná rezistencia v prsníku alebo v pazuche. Žena si ju dokáže nahmatať aj sama, a to cieleným alebo niekedy náhodným samovyšetrením. Menej častými, ale výraznými príznakmi sú bolesť, napätie a pocit tlaku v prsníku alebo zmeny na bradavke. Tiež sa môže vyskytnúť výtok, ktorý môže byť aj krvavý, či zmena farby, šupinatenie či stiahnutie bradavky. Sprievodnými príznakmi v pokročilom štádiu sú nechutenstvo, výrazné chudnutie a celková fyzická slabosť. Pri spozorovaní akéhokoľvek príznaku, ktorý by mohol signalizovať rozvoj karcinómu prsníka, sa ihneď skontaktujte so svojím gynekológom a objednajte sa na vyšetrenie.

PREVENCIA JE ZÁKLAD

Jedným z najvýznamnejších kľúčov, ktoré vedú k odhaleniu karcinómu v prsníkoch sú pravidelné samovyšetrenia prsníkov a kontroly u lekára. Samovyšetrenie prsníkov je najzákladnejšou prevenciou pred vznikom rakoviny prsníka, ktorú by mala raz mesačne vykonávať každá žena. Samovyšetrenie prsníkov je alfou a omegou prevencie, avšak je len začiatkom v odhalení ochorenia. U žien nad 40 rokov sa prsníky majú vyšetrovať sonograficky alebo na mamografických pracoviskách vo frekvencii každé dva roky. Mamografia je najúčinnejšia zobrazovacia metóda, ktorá dokáže odhaliť nález na prsníku ešte skôr, ako sa z neho vyvinie karcinóm. Na preventívnu mamografiu má nárok každá žena po štyridsiatke. Dôležitú úlohu hrá aj pravidelná a preventívna gynekologická prehliadka, ktorú by mala každoročne absolvovať každá žena po 18. roku života.

redakcia

TRÁPIA VÁS LUPINY VO VLASOCH?
ZBAVTE SA PROBLÉMOV S NIMI

Každého piateho človeka na svete trápia viditeľné lupiny. Pritom odumieranie a odlupovanie kožných buniek je prirodzené. Čo je však dôvodom ich nadmerného množstva a ako sa postarať o problémové vlasy?

Pravdepodobne viete, že lupiny sú vlastne malé kúsky odumretej pokožky z hlavy. Často sú sprevádzané svrbením, začervenaním alebo podráždením pokožky. Malé množstvo lupín je normálne a bežné, no tento článok je určený skôr tým, ktorých trápi nadmerný výskyt lupín a s tým spojené problémy.

KDE SA LUPINY BERÚ?

Príčin výskytu lupín je hneď niekoľko. Najčastejšou je huba, ktorá sa prirodzene nachádza na povrchu kože každého z nás. Jej názov je malassezia. Tá sa niekedy začne rozrastať príliš rýchlo a podnecuje tak tvorbu nových kožných buniek. Tie, ktoré sú navyše, odumierajú a odpadávajú. Takto sa narúša prirodzená obnova buniek a lupiny začne sprevádzať svrbenie a začervenanie pokožky. Ďalšou častou príčinou je seboroická dermatitída. Ide o podráždenú a mastnú kožu, ktorá sa vyznačuje začervenaním. Pokožka je pokrytá bielymi alebo žltými šupinami. Medzi ďalšie faktory ovplyvňujúce tvorbu a množstvo lupín patria napríklad psoriáza, alergie, nadmerné potenie alebo aj nedostatočné a nepravidelné umývanie vlasov.

DÁ SA ICH ZBAVIŤ NADOBRO?

Momentálne stále neexistuje liek, ktorý by spôsobil, že lupiny zmiznú a nikdy viac sa neobjavia. Problémové vlasy majú najmä mladí ľudia vo veku približne 20 rokov. S pribúdajúcim vekom však telo v koži produkuje stále menej olejov a teda ubúda ľudí s takýmito ťažkosťami. Proti lupinám sa úplne brániť nedokážeme, no zodpovednou starostlivosťou o vlasy a pokožku hlavy dokážeme eliminovať najväčšie negatíva, ako je svrbenie či ramená „zasypané“ šupinami. Dôležité je správne zvoliť šampón proti lupinám a dať si záležať na precíznom umývaní.

POMOC NÁJDETE V LEKÁRŇACH

Napriek tomu, že šampóny proti lupinám by ste štandardne zrejme hľadali v drogériách, oveľa užitočnejšie je sa vybrať do lekárne. Vlasová kozmetika má aj tu svoje miesto, no často nejde o značky, ktoré poznáte z televíznych reklám. Jedným z takýchto šampónov je aj SELSUN Blue s obsahom účinnej látky selenium sulfide, ktorá je jednou z najúčinnejších proti lupinám. Tá sa v medicíne používa viac ako 60 rokov pri riešení problémov s lupinami, so seboroickou dermatitídou alebo proti hube malassezia. Túto látku nájdete tiež v zozname základných liečiv, ktorý vydáva Svetová zdravotnícka organizácia.

SELSUN Blue je na trhu desiatky rokov a nájdete ho v lekárňach na celom Slovensku. Za dlhé roky pomohol množstvu ľudí, ktorí si nevedeli dať rady s lupinami ani po vyskúšaní väčšiny klasických šampónov. Viac informácii o produkte sa môžete dozvedieť na webe distribútora.

BOLESŤ NA HRUDNÍKU MÔŽE SIGNALIZOVAŤ INFARKT

Pre mnohých ľudí naznačuje slovo hypertenzia nadmerné napätie, nervozitu alebo stres. Z lekárskeho hľadiska znamená vysoký krvný tlak trvalé zvýšenie krvného tlaku bez ohľadu na príčinu. Vysoký krvný tlak dostal meno tichý zabijak, pretože zvyčajne nespôsobuje príznaky po mnoho rokov, kým sa nepoškodí životne dôležitý orgán.

Ak sa vysoký krvný tlak nekontroluje, zvyšuje sa riziko problémov, ako sú mŕtvica, cievna aneuryzma, srdcové zlyhanie, srdcový infarkt a chronické ochorenie obličiek.

NAJVIAC OHROZENÉ SKUPINY

Celosvetovo sa odhaduje, že asi miliarda ľudí má vysoký krvný tlak. Hypertenzia je častejšia u starších ľudí a postihuje asi dve tretiny ľudí nad 65 rokov, v porovnaní s približne tretinovou prevalenciou celkovo v dospelej populácii. Ľudia s normálnym krvným tlakom vo veku 55 rokov majú 90 percentnú pravdepodobnosť vzniku vysokého krvného tlaku v ďalšom období svojho života. Vysoký krvný tlak je dvakrát častejší u obéznych ľudí, ako u tých, ktorí majú normálnu hmotnosť.

MÁTE TIETO PRÍZNAKY?

Vysoký krvný tlak vo väčšine prípadov nespôsobuje žiadne príznaky, alebo len veľmi nešpecifické: bolesti hlavy, krvácanie z nosa, závraty, sčervenanie tváre a únava. Ľudia s vysokým krvným tlakom môžu mať tieto príznaky, sú však rovnako časté aj u ľudí s normálnym krvným tlakom. Veľmi vysoké hodnoty krvného tlaku alebo dlhotrvajúca neliečená hypertenzia môže poškodiť životne dôležité orgány - mozog, oči, srdce, obličky a tepny celého tela. Napríklad hypertenzná encefalopatia je stav, kedy náhle zvýšenie krvného tlaku spôsobí poškodenie mozgu,

ktoré ak sa bezprostredne nelieči, môže spôsobiť opuch mozgu s veľmi vážnymi následkami. Príznakmi sú silná bolesť hlavy, nevoľnosť, zvracanie, závraty, kŕče, zmätenosť, ospalosť až kóma.

KTO POTREBUJE URGENTNÚ LIEČBU?

Vysoký krvný tlak zvyšuje pracovné zaťaženie srdca a môže spôsobiť bolesť na hrudníku alebo dýchavičnosť. Veľmi vysoký krvný tlak môže byť príčinou ruptúry (prasknutia) veľkej tepny (aorty), ktorá vedie krv zo srdca. Prejaví sa silnou bolesťou na hrudníku, v chrbte alebo v bruchu. Ľudia s týmito príznakmi potrebujú urgentnú liečbu. Niektoré príznaky, ako bolesť hlavy, krvácanie z nosa, začervenanie tváre a únava, sa bežne pripisujú vysokému krvnému tlaku, ale sú rovnako zreteľné aj u ľudí, ktorí vysoký krvný tlak nemajú. Dlhodobo vysoký krvný tlak môže poškodiť srdce a cievy a zvýšiť riziko vzniku: infarktu myokardu, zástavy srdca, zlyhania srdca, cievnej mozgovej príhody, demencie, zlyhania obličiek, poškodenia zraku, ruptúry aorty.

MŔTVICA A SRDCOVÝ INFARKT

Pri dlhodobom vysokom krvnom tlaku sa srdce zväčšuje a steny srdca hrubnú, pretože srdce musí pumpovať krv proti väčšiemu odporu. Výsledkom je, že srdcové komory nie sú dostatočne poddajné a ťažšie sa plnia krvou. Záťaž srdca sa zvyšuje, môžu vzniknúť poruchy srdcového rytmu alebo zlyhanie srdca. Vysoký krvný tlak akceleruje proces aterosklerózy (tzv. kornatenia) artérií. Ľudia s aterosklerózou majú vyššie riziko mozgovej príhody, srdcového infarktu, vaskulárnej demencie a zlyhania obličiek. Mŕtvica a srdcový infarkt sa považujú za aterosklerotické kardiovaskulárne ochorenia.

AKÉ VYŠETRENIA ČAKAJÚ HYPERTONIKA?

Po stanovení diagnózy vysokého krvného tlaku sa hodnotia jeho účinky na životne dôležité orgány, najmä na cievy, srdce, mozog, oči a obličky. Lekári tak hľadajú súvislosti s vysokým krvným tlakom. Počet a typ testov vykonaných na nájdenie poškodeného orgánu a na zistenie príčiny vysokého krvného tlaku sa líši od prípadu k prípadu. Systematické hodnotenie u všetkých pacientov s hypertenziou všeobecne spočíva v poznaní ich anamnézy, fyzikálnom vyšetrení, elektrokardiograme (EKG), krvných testoch a testoch moču. Vyšetrenie hypertonika zahŕňa aj palpáciu v oblasti obličiek, a to kvôli možnej citlivosti a počúvanie brucha stetoskopom na detekciu šelestu v tepne, ktorá zásobuje každú obličku. Poškodenie obličiek objasňuje aj diagnostika krvnými a močovými testami. Prítomnosť červených krviniek a albumínu (plazmaticky proteín) v moči naznačí, či došlo k obmedzeniu ich funkcie. Príznaky poškodenia obličiek, ako sú letargia, strata chuti do

jedla a únava, sa zvyčajne prejavia až pri znížení funkcie obličiek o 70 až 80 percent.

ČO VIDNO V SIETNICI OKA

Sietnica každého oka pacienta sa vyšetruje pomocou oftalmoskopu. Sietnica je jediné miesto, kde môžu lekári priamo vidieť účinky vysokého krvného tlaku na malé tepny (arterioly). Hypotéza spočíva v tom, že zmeny, ktoré sa tu vyskytujú, sú podobné zmenám v arteriolách vo zvyšku tela, napríklad v obličkách.

ZVUKY SRDCA

Lekári sa pri diagnostike spoliehajú aj na fonendoskop,

ktorý im umožňuje počúvať zvuky srdca. Jednou z prvých zmien vysokého krvného tlaku je abnormálny zvuk srdca – prítomnosť prídavnej srdcovej ozvy. V prípade funkčného poškodenia srdcových chlopní počuť pri vyšetrení pacienta stetoskopom šelest. K základným vyšetreniam hypertonika patrí elektrokardiogram (EKG). Odhalí zhrubnutie (hypertrofiu) stien srdca, ale najmä abnormálny srdcový rytmus. Do rúk kardiológov patrí moderná zobrazovacia vyšetrovacia metóda - ultrazvuk srdca, tzv. echokardiografia. Podáva podrobné informácie o morfológii srdcových predsiení a komôr, o ich veľkosti, hrúbke, funkcii. Zodpovedne dokáže posúdiť aj prítomnosť chlopňového postihnutia alebo niekedy aj znaky prekonaného infarktu myokardu.

RIZIKÁ HYPERTENZIE

Obezita, sedavý spôsob života, stres, fajčenie a konzumácia nadmerného množstva alkoholu alebo sodíka (soli) v strave, môžu prispieť k vzniku vysokého krvného tlaku u ľudí. Obzvlášť u tých, ktorí majú dedičné predpoklady.

TICHÝ ZABIJAK

Vysoký krvný tlak nemožno v súčasnosti považovať za úplne neznáme nebezpečenstvo. Zradný je najmä v tom, že ak pretrváva dlhodobo, predstavuje hlavný rizikový faktor pre vznik aterosklerotických kardiovaskulárnych príhod (infarktu myokardu, cievnych mozgových príhod, ruptúry aorty) a ďalších vážnych chronických ochorení (demencia, poruchy zraku, srdcové zlyhávanie, dysfunkcia obličiek). Samotná hypertenzia nemusí mať žiadne klinické príznaky, preto sa v spoločnosti zapísala aj pod pojmom tichý zabijak. Je teda veľmi dôležité dať si zmerať tlak pri každej návšteve lekára.

ZHORŠOVANIE ZDRAVOTNÉHO STAVU

Dá sa povedať, že hypertenzia sa príliš často diagnostikuje až počas komplikácií zdravotného stavu. Odborníci ju považujú za hlavnú príčinu úmrtí na kardiovaskulárne choroby a druhú hlavnú príčinu predčasných úmrtí (po fajčení) v západných krajinách. Hrá úlohu najmenej v polovici všetkých prípadov kardiovaskulárnych chorôb. Riziko komplikácií je v podstate priamo úmerné krvnému tlaku: čím je vyšší, tým väčšie je aj riziko. Hrozba, že sa zdravotný stav človeku zhorší sa zdvojnásobuje pri každom náraste o 20/10 mmHg nad 115/75 mmHg. Nebezpečenstvo kardiovaskulárnych ochorení nezávisí iba od samotného krvného tlaku, ale aj od jeho interakcií s ďalšími rizikovými faktormi, ako sú cukrovka, fajčenie, obezita či vysoký cholesterol. Napríklad 60-ročný nefajčiar so systolickým tlakom 155 mmHg a hladinou cholesterolu 4,5 mmol/l má 4 percentné riziko úmrtia na kardiovaskulárne choroby v nasledujúcich 10 rokoch. Pri rovnakom tlaku sa jeho riziko zvýši na 17 percent, ak bude fajčiť a jeho hladina cholesterolu bude 7 mmol/l.

LIEČBA ZNIŽUJE RIZIKO ÚMRTIA

Liečba hypertenzie znižuje riziko úmrtia na kardiovaskulárne komplikácie asi o 25 percent, riziko výskytu infarktu približne o 10 percent, zlyhávania srdca asi o 25 percent a mozgovej príhody asi o 30 percent.

VEDIE ISCHEMICKÁ CHOROBA SRDCA

Vysoký krvný tlak môže spôsobiť poškodenie stien tepien s fenoménom zúženia. Srdce musí viac pracovať, aby pumpovalo krv, čo spôsobuje zhrubnutie jeho stien a relatívne nedokrvenie, čoho následkom sú bolesti na hrudníku pri námahe alebo strese – tzv. angína pektoris. Každý tretí dospelý Slovák má nejakú formu kardiovaskulárneho ochorenia s postihnutím buď samotného srdca alebo obehového systému. Rebríček kardiovaskulárnych ochorení vedie tzv. ischemická choroba srdca, mozgová porážka je na druhom mieste. Na Slovensku takmer polovicu všetkých úmrtí spôsobujú kardiovaskulárne ochorenia.

KEDY VOLAŤ SANITKU?

Pri infarkte myokardu sa množstvo krvi vtekajúcej do srdcového svalu výrazne obmedzí alebo dokonca zastaví. To sa stane, keď sa jedna alebo viac hlavných prívodných tepien srdca, tzv. vencových alebo koronárnych tepien, upchá krvnou zrazeninou, alebo keď sa kŕčovito stiahne (tzv. spazmus) a následne zúži. Takúto situáciu charakterizuje a typickým príznakom infarktu je bolesť na hrudníku. Najčastejšie sa lokalizuje za hrudnou kosťou, má tlakový, pálivý alebo tupý charakter, môže vyžarovať do ramien a malíčkovej strany ľavej ruky, do dolnej čeluste alebo chrbta. Bolesť je väčšinou veľmi intenzívna, časom sa skôr stupňuje akoby ustupovala, nemení sa so zmenou polohy tela (na rozdiel od svalovo-chrbticových ťažkostí), nereaguje na bežné analgetiká. V prípade objavenia sa uvedených symptómov je nevyhnutné volať rýchlu lekársku pomoc, pretože ak sa prívod krvi a kyslíka preruší úplne, po určitom čase sa bunky srdcového svalu trvalo poškodia a začnú odumierať. Preto je rýchla reakcia mimoriadne dôležitá. Varovné signály, v tomto prípade bolesť, sú spôsob, ktorým telo oznamuje, že niečo nie je v poriadku a potrebujete veľmi rýchlo prvú pomoc.

Pri včasnom liečebnom zásahu sa môže poškodenie srdca významne minimalizovať. Čas je naozaj limitujúci, pretože s liečbou treba začať do niekoľkých hodín (ideálne do 6 -12 hodín) od chvíle, čo sa objavia príznaky. Rýchla lekárska pomoc môže ochrániť srdcový sval pred väčším poškodením, ba dokonca zachrániť život.

AKO VZNIKÁ MOZGOVÁ PRÍHODA

Hypertenzia vystavuje cievy neustálemu stresu. Je to podobne ako s pneumatikou, ktorá sa príliš nahusťuje a raz jednoducho praskne. Príliš veľká sila vo vnútri cievy poškodzuje cievne steny, a tým sa stávajú slabšie. Okrem toho vysoký krvný tlak akceleruje proces aterosklerózy s tvorbou aterosklerotických plátov na vnútornej výstelke artérií, na ktoré veľmi často nasadajú krvné zrazeniny. Mŕtvicou sú najviac ohrození starší ľudia a tí, ktorí už prežili mozgovú porážku. Mozgová porážka nastane, keď v krvnom riečisku privádzajúcom do mozgu kyslík a živiny, praskne cievka, alebo sa upchá krvnou zrazeninou, či inou čiastočkou. Zastavenie prívodu krvi zabráni okysličovaniu postihnutej časti mozgu. Bez kyslíka nervové bunky v danej časti prestávajú fungovať a do niekoľkých minút odumierajú. Nasleduje porucha hybnosti (tŕpnutie alebo oslabenie končatín), mimických a očných svalov, problémy s artikuláciou, nemožnosť vysloviť želané slovo, rozprávanie „odveci“, v ťažších prípadoch porucha vedomia alebo dokonca smrť v závislosti od toho, ktorá časť mozgu, a v akom rozsahu bola poškodená. Preto je rýchly zásah pri príznakoch mŕtvice taký dôležitý.

NOVŠIA MOŽNOSŤ LIEČBY

Jednou z novších možností liečby je podanie tzv. tropmbolýzy (tPa - tkanivového plazminogénového aktivátora), ktorý je schopný v určitých presne definovaných prípadoch rozpustiť krvné zrazeniny v mozgových cievach a zredukovať devastačný účinok ischemickej porážky. Postihnutý však musí tieto lieky dostať najneskôr do 4 hodín od objavenia sa príznakov porážky. tPA sa aplikujú iba pri tzv. ischemickej porážke (zapríčinenej krvnou zrazeninou), nie však pri porážke v dôsledku krvácania do mozgu (napr. pri poškodení cievnej steny). Modernou formou terapie mŕtvice je tzv. intervenčná (katétrová) liečba v špecializovaných centrách.

redakcia

OSTEOPOROTICKÁ ZLOMENINA VÁS MÔŽE PRIPÚTAŤ NA LÔŽKO

Na celom svete utrpí každá tretia žena a každý piaty muž vo veku 50 rokov a viac osteoporotickú zlomeninu. Osteoporóza spôsobuje, že kosti slabnú a sú krehké, takže sa ľahko lámu, a to aj v prípade slabého pádu, kýchnutia alebo náhleho pohybu. Zlomeniny spôsobené osteoporózou môžu byť životu nebezpečné a sú tiež hlavnou príčinou bolestí a dlhodobého postihnutia.

Dá sa zabrániť osteoporóze a zlomeninám? Áno, ak sa prijmú opatrenia skôr. Dnes už poznáme kroky, ktoré sa dajú podniknúť, aby si ľudia počas života vybudovali silné kosti a vyhli sa osteoporotickým zlomeninám. Aj keď prirodzeným starnutím sa kosti aj prirodzene menia a rednú.

SOCIÁLNO - EKONOMICKÝ DOPAD

V Európe sa každé tri sekundy stane jedna zlomenina v dôsledku osteoporózy. V súčasnosti čelíme nárastu osteoporózy v celej Európe, pretože populácia starne a predpokladá sa, že v roku 2025 bude jej nárast o 23 percent vyšší. Ekonomické náklady sa dnes pohybujú na úrovni 37 miliárd, ale o päť rokov neskôr v roku 2025 to môže byť o 25 percent viac. Zlomeniny spôsobené osteoporózou majú zničujúci dopad na milióny ľudí a vedú k enormným sociálno-ekonomickým nákladom pre spoločnosť a na systémy zdravotnej starostlivosti. Napriek účinnému lekárskemu pokroku pri znižovaní počtu zlomenín, je navzdory tomu menšina mužov a žien skutočne liečená.

NIE DOBRÉ VYHLIADKY

Čo to znamená v číslach? Až štyridsať percent pacientov v seniorskom veku z celkového počtu je po osteoporotickej zlomenine neschopných samostatnej chôdze, 60 percent potrebuje asistenciu inej osoby aspoň jeden rok

a 33 percent sa nezaobíde bez ošetrovateľskej starostlivosti minimálne 12 mesiacov po fraktúre bedra. Podľa štatistík takmer polovica pacientov s jednou osteoporotickou fraktúrou utrpí ďalšiu zlomeninu. Osteoporóza sa tiež podpisuje pod úmrtnosť, pretože približne 24 percent pacientov podľahne do jedného roka po fraktúre bedra. Je známe, že 80 percent pacientov z celkového počtu, ktorí utrpeli aspoň jednu zlomeninu neabsolvovali diagnostiku osteoporózy a ani nemajú antiporotickú liečbu.

PACIENTI IGNORUJÚ LIEČBU

Výskyt zlomením u žien, ktoré osteoporóza postihuje vo väčšej miere ako mužov, je podstatne častejší ako výskyt rakoviny prsníka, cievnej mozgovej príhody či infarktu. *„V dôsledku poklesu vitamínu D v tele, narastá riziko osteoporotickej zlomeniny až o 27 percent. Súčasťou každej liečby pacienta s osteoporózou je preto vitamín D a vápnik,“* vysvetľuje prof. MUDr. Juraj Payer, PhD., MPH, FRCP, prednosta V. internej kliniky LF UK a Univerzitnej nemocnice v Bratislave a prezident Slovenskej spoločnosti pre osteoporózu a metabolické ochorenia kostí. Problém je, že mnohí pacienti ignorujú liečbu. Tá je v prípade osteoporózy dlhodobá, niekedy 3 až 5-ročná. Druhým dôležitým faktorom je, že mnoho ľudí ani nevie, že ich trápi rednutie kostí, keďže ide o tiché ochorenie, často bezprízнakové. Nezačatie liečby môže mať pritom mnoho príčin, ako sú prirodzený asymptomatický priebeh ochorenia, nedostatky v zdravotnej starostlivosti či ekonomické a sociálne faktory. *„Napriek veľmi dobrej dostupnosti diagnostických metód, modernej liečby s adekvátnou úhradou zdravotných poisťovní a aktuálnosti terapeutických odporúčaní na Slovensku, je pre nás stále veľkou výzvou prevencia,“* hovorí prof. MUDr. Juraj Payer.

PREVENCIA JE ZÁKLAD

Prevencia je aj pri osteoporóze základ. Čo je teda dôležité, aby vedeli naši seniori vo veku nad 65 rokov? Musia si byť vedomí toho, že sú vo väčšom riziku vzniku zlomenín, obzvlášť v nasledujúcich dvoch rokov. Následkom zlomeniny môžu potom stratiť mobilitu a nezávislosť. Pozitívom je, že dokážu do svojho dňa zaradiť aktivity, ktoré budú toto riziko znižovať. Neliečená osteoporóza umožňuje pokračovať v úbytku kostnej hmoty, čo spôsobuje, že kosti budú stále slabšie. Bez diagnostikovania nemôžu pacienti využívať dostupnú liečbu. Z dlhodobého hľadiska sa neliečená osteoporóza za kratší čas ešte zhorší. Komplexný program liečby osteoporózy zahŕňa zameranie na správnu výživu, pohyb a bezpečnosť, aby sa zabránilo pádom, ktoré môžu mať za následok fraktúry. Okrem toho môže lekár predpísať liek na spomalenie alebo zastavenie úbytku kostnej hmoty, zvýšenie hustoty kostí a zníženie rizika zlomenín.

Na osteoporózu treba myslieť aj teraz v súčasnej neľahkej epidemiologickej situácii. Napriek všetkým zmenám, ktoré sa dejú okolo nás, je dôležité zabezpečiť dostupnosť liečby aj pre chronických pacientov. Osteoporóza je chronické ochorenie, ktoré si vyžaduje kontinuálnu liečbu bez prerušenia pre každého pacienta s osteoporózou, aby sa predišlo riziku vzniku zlomenín.

VITAMÍN D A VÁPNIK

Vitamín D pomáha telu vstrebávať vápnik z potravy, ktorú konzumujeme. Iba konzumácia potravín s vápnikom nestačí. Musíme tiež prijať dostatok vitamínu D, aby sme telu pomohli využiť vápnik, ktorý získava. Pokožka vytvára vitamín D, keď je vystavená slnečnému žiareniu. Spravidla potrebujete 10 až 15 minút slnečného žiarenia na ruky a tvár, dvakrát až trikrát týždenne, aby ste dosiahli dostatok vitamínu D. Čas závisí od toho, ako citlivá je vaša pokožka na svetlo. Závisí to tiež od vášho používania opaľovacích krémov, farby pleti, ročného obdobia, zemepisnej šírky (severne alebo južne), kde žijete, a množstva znečistenia vo vzduchu. Vitamín D môžeme získať aj z potravín, ako je mlieko alebo z vitamínových doplnkov. Aj keď je ťažké získať dostatok vitamínu D iba pomocou potravy, medzi potraviny s obsahom vitamínu D, patria losos, tuniak a vajíčkové žĺtky. Vitamín D sa často pridáva do cereálií, mlieka či pomarančového džúsu. Vápnik sa nachádza v kostiach a zuboch. Pomáha budovať kosti a udržiavať ich zdravé. Telo tiež používa vápnik, aby pomohlo zrážaniu krvi a kontrakcii svalov. Ak neprijímate každý deň dostatok vápniku z potravín, ktoré konzumujete, telo si vezme potrebný vápnik z vašich kostí, a tie ochabujú.

SÚ ŽENY VIAC OHROZENÉ OSTEOPORÓZOU? ODPOVEĎOU NA TÚTO OTÁZKU JE ÁNO.

Riziko je vyššie, ak:

- Žena prechádza menopauzou. Po menopauze tvoria vaječníky veľmi málo hormónu estrogén. Je to práve estrogén, ktorí pomáha chrániť hustotu kostí. Niektoré ženy stratia až 25 percent kostnej hmoty počas prvých 10 rokov po menopauze.
- Existuje možnosť rodinnej anamnézy.
- Má žena nedostatok vápnika a vitamínu D. Vápnik a vitamín D spolupracujú na vytváraní a udržiavaní silných kostí.
- Žena nemá dostatok fyzickej aktivity. Ženy všetkých vekových skupín by mali pravidelne cvičiť. Vhodnými pohybovými aktivitami, ktoré pomáhajú budovať a udržiavať hustotu kostí, sú chôdza, tanec alebo tenis.
- Žena nedostala menštruáciu tri mesiace po sebe (nazýva sa to amenorea). Ak máte amenoreu a nie ste tehotná, dojčíte alebo neužívate liek, ktorý vám zastaví menštruáciu, poraďte sa so svojim lekárom. Nedostatok menštruácie znamená, že vaše vaječníky mohli prestať vytvárať estrogén.
- Žena trpí poruchou stravovania. Poruchy stravovania, najmä mentálna anorexia a bulímia, môžu oslabiť kosti. Anorexia môže viesť až k strate menštruácie.
- Žena fajčí. Ženy, ktoré fajčia, majú nižšiu hustotu kostí a často prechádzajú menopauzou skôr ako nefajčiarky. Fajčenie zvyšuje riziko zlomenín kostí. Toto riziko stúpa, čím dlhšie fajčíte a čím viac cigariet potrebujete.
- Má žena zdravotné ťažkosti, ktoré zvyšujú riziko vzniku osteoporózy. Patria sem cukrovka, predčasné zlyhanie vaječníkov, celiakia a zápalové ochorenia čriev či depresie.
- Žena užíva niektoré lieky na liečbu dlhodobých zdravotných problémov, ako je artritída, astma alebo ochorenie štítnej žľazy.
- Žena pije príliš veľa alkoholu. Pokiaľ ide o konzumáciu alkoholu, odborníci odporúčajú ženám nie viac ako jeden alkoholický nápoj denne. Dlhodobé nadmerné pitie alkoholu môže spôsobiť veľa zdravotných problémov, vrátane úbytku kostnej hmoty, srdcových chorôb či mŕtvice.

Vápnik sa prirodzene nachádza v niektorých potravinách, ako sú mlieko, syr, jogurt či listová zelená zelenina (brokolica, kel či horčica). Vápnik sa niekedy pridáva do určitých potravín, ako napríklad do cereálií, niektoré majú až 100 percent odporúčanej dennej hodnoty, pomarančového džúsu, tofu, sójového mlieka, do chlebov alebo cestovín.

redakcia

BENU Lekáreň

Urobte niečo pre seba

AWARD Superb SLOVAKIA 2017 · AWARD Superb SLOVAKIA 2018 · AWARD Superb SLOVAKIA 2019 · AWARDED Superbrands SLOVAKIA 2020

skincode switzerland

Skincode je exkluzívna švajčiarska kozmetika, ktorá posilňuje povesť Švajčiarska ako krajiny s najmodernejšou starostlivosťou o pleť.

Skincode poznajú zákazníci už vo viac než 45 krajinách po celom svete a portfólio značky zahŕňa dve kolekcie produktov s dôrazom na viditeľné výsledky. Obidve kolekcie spočívajú v myšlienke, že pokožka je živým orgánom, ktorej genetický „kód“ treba rešpektovať a tým produkty pokrývajú potreby širokej skupiny zákazníkov. Sú vyvinuté na podporu starostlivosti o pleť po celý život a tak odpoveďou na všetky možné potreby pleti – od mladej až po zrelú.

Skincode Essentials je pokročilou líniou starostlivosti o pleť, ktorá je formulovaná na uspokojenie denných potrieb pleti tak pre mužov, ako aj pre ženy. Skincode Essentials je tým jediným, čo potrebujete.

Skincode Exclusive je luxusnou a revolučnou starostlivosťou o zrelú pleť, ktorá obsiahne jej špecifické potreby. Silné anti-aging ošetrenie pleti urýchľuje proces obnovy buniek, ktorý sa vekom spomaľuje.

Produkty, ktoré sú dermatologicky testované a 100 % bez vône, konzervačných prípravkov, farbív, či produktov živočíšneho pôvodu, čím sú vhodné aj pre tú najcitlivejšiu pleť.

BENU lekárne sú exkluzívnym predajcom značky Skincode na Slovensku.

Bližšie info na www.benulekaren.sk.

EXKLUZÍVNE V BENU

VIANOČNÁ AKCIA
Pri kúpe jedného produktu dostanete druhý s 99 % zľavou.

Akcia platí od 1. 12. – 31. 12. 2020. Akcia sa nevzťahuje sa na KITY.

Made in Switzerland

www.benulekaren.sk

DOSTAŇTE NEGATÍVNE EMÓCIE POD KONTROLU!

Ste stále v zhone, máte pocit, že nič nestíhate, ste frustrovaní, cítite sa unavení a vyčerpaní, ste s nervami v koncoch a aj keď prežívate príjemné chvíle a v zásade sa nič nedeje, myslíte vždy na to najhoršie? „Som v strese" odpovedáme automaticky bez toho, aby sme sa zamysleli nad dôsledkami takéhoto prežívania na kvalitu nášho zdravia a života.

Pandémia koronavírusu má nepriamy vplyv aj na psychické zdravie a mnohí ľudia práve kvôli tomu ľahšie podliehajú stresu, úzkostiam a depresiám. Podľa prieskumov podlieha stresu sedem z desiatich Slovákov. Stresu sa asi nikdy úplne nezbavíme, dôležité je však vedieť s ním dobre narábať.

STRES Z KORONAVÍRUSU

Výraz stres označuje emocionálny stav, citové vypätie, ktoré je také silné, že obmedzuje našu schopnosť normálne fungovať. Ak používame slovo stres v bežných životných situáciách, máme skôr na mysli negatívny aspekt. Znamená to, že stres je sila, ktorá spôsobuje telesné a psychické vyčerpanie a utrpenie. Slovo stres sa stalo v modernej dobe bežnou súčasťou nášho slovníka. Prežívame ho každodenne – doma, v práci, v partnerských vzťahoch, pri výchove detí, pri vybavovaní každodenných povinností, dokonca aj vo voľnom čase, kedy by sme mali naplno „vypnúť". A dnes sa v komplexe faktorov spôsobujúcich stres, stala dominujúcou príčinou situácia navodená pandémiou koronavírusu. V zahraničí je čoraz populárnejší výraz coronavirus anxiety, teda úzkosť z koronavírusu. K dispozícii je dokonca už aj viacero príručiek, ktoré radia, ako tento typ stresu zmierniť.

ČO JE TO STRES?

Stres je fyziologická, psychická a fyzická reakcia organizmu na situáciu, ktorej sa musí prispôsobiť. Určitá dávka stresu je

pre náš život potrebná, pretože nás poháňa k ďalším cieľom, ale chronický stres sa podpisuje na fyzickom a duševnom zdraví. Jedným z jeho najciteľnejších prejavov sú úzkostné stavy, precitlivenosť, nervozita a podráždenosť. Tie negatívne ovplyvňujú nielen náš výkon v práci, ale aj rodinný život, komunikáciu s druhými a vzťah k sebe samému. Nahromadený, neriešený, akútny alebo permanentne prítomný stres, nespôsobuje teda len psychickú nepohodu, ale významne vplýva na samotné zdravie človeka.

MUSÍME MU POROZUMIEŤ

Je dôležité ako dobre sa človek pozná a ako sám sebe rozumie. Ľudia, ktorí sú sami so sebou v dobrom kontakte, dokážu svojim pocitom a prežívaniam lepšie porozumieť a dokážu odhadnúť, čo je v ich organizme nad mieru. Výpovedné sú však aj signály okolia, upozornenia blízkych, že niečo sa s nami deje. Ak ich pozorne počúvame, pomáhajú nám lepšie sa zorientovať v sebe samých. Existujú signály, ktoré nám vedia napovedať, že hladina nášho stresu je momentálne nebezpečná a ktoré nám hovoria ako významne momentálne zasahuje stres do nášho života.

AKO ZISTÍTE, ŽE STE V STRESE?

Fyzické symptómy – únava, potenie, zovreté hrdlo, stiahnutý žalúdok, svalové kŕče, búšenie srdca, ľahké poruchy spánku.
Emočné symptómy – precitlivenosť, plač, podráždenosť, rozrušenie, úzkosť, rozčúlenie.
Intelektuálne symptómy – nesústredenosť, chybovosť, časté zabúdanie, ťažkosti vyvinúť iniciatívu.

VEDELI STE, ŽE?

- *Slovo stres pochádza z anglického slova stress a znamená tlak, záťaž, vypätie. Anglické slovo stress pochádza zasa zo starého francúzskeho výrazu "estrecier" (prinútiť, použiť násilie), ktoré je odvodené od latinského "strictus, stringere" (uťahovať, stláčať)?*
- *Za otca moderného výskumu stresu je považovaný kanadský endokrinológ, chemik a univerzitný pedagóg Hans Hugo Bruno Selye?*
- *Štatistiky o počte ľudí pod vplyvom stresu sa líšia, k dispozícii sú čísla od 33 percent do 91 percent?*
- *Mnohé štúdie potvrdili, že stres výrazne oslabuje náš imunitný systém?*
- *Negatívny stres sa podieľa na rozvoji srdcovo-cievnych chorôb, ochorení tráviaceho systému a psychických ochorení?*
- *Chronický stres môže viesť k depresii?*

AKO SA ZBAVIŤ STRESU?

Tak ako sme v živote každý iný, tak každému z nás pomáhajú iné prostriedky na predchádzanie alebo už zmierňovanie stresových situácií v našich životoch. Ide o to, aby sme si zmenou

HOMEOPATICKÝ PRÍSTUP K STRESU

Homeopatické lieky sú nenávykovým riešením zvládnutia nadmerného stresu a zmiernenia jeho príznakov. Komplexný liek zložený z viacerých homeopatických liekov – Sédatif PC obsahuje bylinné zložky ako sú nechtík lekársky, lastovičník väčší, ľuľkovec zlomocný, kalina obyčajná, prilbica tuhá a ružencovec obyčajný. Uvedená kombinácia zložiek v homeopatickom lieku pôsobí pri úzkostných stavoch, precitlivenosti a podráždenosti (zdroj: Materia Medica Homoepatica).

životného štýlu namixovali ten správny koktail psychohygienických opatrení.

ROZHODNE VŠAK POMÁHAJÚ:

- *Plánovanie dňa a organizovanie aktivít.*
- *Striedanie duševnej práce s fyzickou námahou a naopak.*
- *Vyhýbanie sa stresovým situáciám a konfliktom.*
- *Dostatok pohybu, odpočinku a spánku.*
- *Zdravá a vyvážená strava.*
- *Pobyt v prírode.*
- *Dychové cvičenia, relaxácie, masáže, meditácie.*
- *Schopnosť dokázať počas dňa opustiť svet moderných technológií, telefónov a médií.*
- *Kvalitné medziľudské vzťahy.*
- *Vyhýbanie sa ľuďom prinášajúcim do života konflikty a stres.*
- *Neznepokojovanie sa vecami, ktoré nemôžme zmeniť .*
- *Stretnutia s priateľmi a ľuďmi, ktorých máme radi.*
- *Smiech.*
- *A môže sa zdať zvláštne, že k redukcii úrovne stresu a pocitov úzkosti môže pomôcť aj žuvanie žuvačky. Počas jej prežúvania sa totiž zvyšuje prietok krvi do mozgu, čo podľa mnohých odborníkov môže byť v stresových situáciách nápomocné.*

redakcia

AKO SA VYHNÚŤ PREDVIANOČNÉMU STRESU?

Vianoce sa nezadržateľne blížia. Nezabudnite preto objednať darčeky v predstihu. Iba tak budete mať garanciu, že ich budete mať v pohodlí domova riadne a včas. Ukážeme vám ako na to.

1. PRIPRAVTE SI ZOZNAM DARČEKOV

Aj vďaka koronavírusu nakupovanie vianočných darčekov bude iné. Väčšina z nás vymení túlanie sa po obchodoch za kliknutie na webové stránky rôznych e-shopov. Na internete môžete stráviť celé hodiny prezeraním stoviek položiek. Odporúčame vám urobiť si nákupný zoznam darčekov. Vypíšte si mená každého, komu na Vianoce chcete niečo darovať. Ku každému menu pripíšte návrhy darčekov. Získate tak jasný a jednoduchý návod ako postupovať pri nakupovaní. Rovnako sa tak vyhnete tomu, že by ste kúpili niečo bez premýšľania.

2. URČITE SI ROZPOČET

Reálne zhodnoťte vaše finančné možnosti a podľa nich navrhujte jednotlivé darčeky pre vašich blízkych. Nespoliehajte sa na vianočné odmeny, ktoré tento rok nemusia prísť. Ak uvažujete nad úverom, dobre si prepočítajte úrok a prečítajte si podmienky jeho splácania. Rodinný rozpočet môže odľahčiť aj to, ak nebudete podliehať módnym trendom. Vyberte si darčeky, ktoré sú praktické, vaši blízky ich počas roka využijú alebo spotrebujú. Nezabúdajte, že vianočná pohoda nie je viazaná na hodnotu darčeka, ale na radosť, ktorú ním vykúzlite.

3. VYBERTE SI OVERENÉ E-SHOPY

Pri nákupe na internete buďte obozretný. Existuje totiž viacero neseriózneho predajcov, ktorí vám objednaný tovar nedodajú, alebo majú problém vyplatiť peniaze pri vrátení tovaru. Pred nákupom na internete si dobre preverte predávajúceho. Odporúčame vám nakupovať od overených predajcov. Jedným z poznávacích znakov je aj logo Zásielkovne na ich stránke. *„Dlhodobo spolupracujeme s vybranými-eshopmi, ktoré majú stovky spokojných zákazníkov a dobré referencie,“* konštatuje Alexander Jančo, chief executive officer Zásielkovne na Slovensku.

4. NAKUPUJTE S PREDSTIHOM

Ak sa chcete vyhnúť predvianočnému stresu, nakupujte darčeky s predstihom. Doručovatelia zásielok sú každoročne pred koncom roka plne vyťažení. Každý z nás totiž hľadá niečo, čím potešiť rodinu či priateľov. Ak si objednáte tovar s doručením cez Zásielkovnu do 18. 12. 2020, garantujú vám dodanie na výdajné miesto ešte pred Vianocami. Nenechávajte si tak nákupy na poslednú chvíľu.

5. VYMEŇTE KURIÉRA ZA VÝDAJNÉ MIESTO

Predvianočný zhon je neraz v znamení neustálych vybavovačiek. Mnohí z vás nemajú čas celý deň čakať, kedy kuriér donesie sľúbený balík, alebo povaha vašej práce nedovoľuje odísť z pracoviska a osobne si ho vyzdvihnúť. *„Vymeňte tento stres za vyzdvihutie balíka na niektorom z viac ako 1 000 výdajných miest Zásielkovne. Je len na vás, či si ho vyberiete za rohom, kde pracujete, alebo blízko vášho bydliska. Je to pohodlné, rýchle a bez zbytočného čakania na kuriéra či v rade na pošte,“* dodáva Alexander Jančo, chief executive officer Zásielkovne na Slovensku.

Nedajte STRIÁM žiadnu šancu!

Tehotenstvo, puberta a rýchly rast či zníženie váhy sú pre pokožku veľmi náročné. Koža sa napína a často dochádza k jej popraskaniu a vzniku strií. Dôležitá je predovšetkým prevencia!

Ako zaručený pomocník zameraný na problematiku strií sa výborne osvedčil telový krém **Elasti-Q® Exclusive**. Je určený najmä pre tehotné a dojčiace ženy, ale odporúča sa používať všetkým, ktorí strie už majú. Prípravok obsahuje kombináciu elastínu, D-panthenolu, kyseliny hyalurónovej a vitamínu E, ktoré pokožku nie len chránia, ale pomáhajú tiež k jej hydratácii a pružnosti. **Elasti-Q® Exclusive krém je teraz obohatený o účinné látky pupočník a kozinec, ktoré pokožku regenerujú a vyhladzujú, a zároveň zvyšujú jej pevnosť.**

PAMÄŤ AKO SLON

Či už ste seniorka, manažér, študent alebo mamička starajúca sa o malé deti, určite máte niekedy **pocit, že sa nedokážete sústrediť na množstvo povinností a informácií pretože vám zlyháva pamäť.** Skúste **posilniť svoju koncentráciu**, sústredenie **a pamäť** úplne preverenou a prírodnou cestou – **prostredníctvom ginkga a lecitínu**. Vysoký obsah extraktu rastliny Ginkgo biloba **ponúka GinkgoMax +LECITIN® z prémiového radu Da Vinci Academia**, pomáha tak **s nárastom veku udržiavať pamäť** a znižuje jej stratu. Práve vďaka množstvu ginkga tiež pôsobí na myšlienkovú koncentráciu.

To najlepšie z LEKÁRNE aj vo výhodnom balení 90+30 tob. ZADARMO

Podráždená pleť po použití rúška?

REGEMASK! RÚŠKO je špeciálne vyvinutý prípravok s unikátnym zložením pre starostlivosť o podráždenú pleť po použití rúšok a iných ochranných pomôcok.

- **okamžite a dokonale regenerujepodráždenú pleť**
- **intenzívne zvláčňuje a hydratuje**
- **upokojuje a hĺbkovo vyživuje pokožku**

Zakúpite v každej dobrej lekárni!
www.regemask.sk

PLANTHÉ
LABORATORIES

ZDRAVIE A KRÁSA
V JEDNEJ KVAPKE

PRÍPRAVOK
PLANTHÉ LABORATORIES
HYALURÓNOVÉ SÉRUM
ODPORÚČA **EVA BUREŠOVÁ**

PREVRATNÁ REVOLÚCIA
V STAROSTLIVOSTI O VAŠU PLEŤ

PLANTHÉ HYALURÓNOVÉ SÉRUM OMLADZUJÚCE

JEDINEČNÁ KOMBINÁCIA KYSELINY HYALURÓNOVEJ A RUŽOVEJ VODY S EXTRAKTAMI ZELENÉHO ČAJU A CHMEĽU PRE EFEKTÍVNE OMLADENIE PLETI.

- DOKONALE VYPĹŇA VRÁSKY, VYPÍNA A KOMPLEXNE OMLADZUJE PLEŤ
- EFEKTÍVNE POKOŽKU HYDRATUJE, VYŽIVUJE A REGENERUJE
- POSILŇUJE PRUŽNOSŤ PLETI A ÚČINNE JU CHRÁNI PRED STARNUTÍM
- BEZ CHEMICKÝCH KONZERVANTOV

DOSTUPNÉ V LEKÁRŇACH!

PĽÚCA TERAZ ZAŽÍVAJÚ ŤAŽKÉ ČASY

Pľúca sú primárnym cieľom koronavírusu. Vírus po vdýchnutí napadne pľúcne tkanivá, čo spôsobuje zápaly a problémy s dýchaním, a ak sa infekcia ešte zhorší, môže sa vyvinúť zápal pľúc.

Pneumónia je typ zápalu pľúc, ktorý napĺňa vzduchové vaky orgánov tekutinou. Väčšina prípadov koronavírusu je mierna a dajú sa liečiť v domácom prostredí. V závažných prípadoch sa však môže vyvinúť syndróm akútnej respiračnej tiesne. Takýto stav si vyžaduje, aby boli pacienti napojení na ventilátor a na kyslík. Ak telo nemá dostatok kyslíka, mohlo by to viesť k zlyhaniu dýchania, čo by zase mohlo viesť k zlyhaniu orgánov a následne k smrti. V niektorých závažnejších prípadoch nového koronavírusu môže dôjsť k určitému zvyškovému poškodeniu pľúc, ale miera zotavenia a výsledky sa líšia od človeka k človeku.

ZOSTAŇTE ZDRAVÍ S CHOCHP

Ak chcete predchádzať ochoreniu na koronavírusu, je dobré sa držať týchto pravidiel:

- Zostaňte doma.
- Vyhýbajte sa chorým ľuďom (alebo buďte v bezpečí doma s chorým).
- Precvičte si sociálny dištanc a noste rúško, ak musíte ísť von.
- Nedotýkajte sa tváre (vrátane nosa, úst a očí).
- Často čistite a dezinfikujte používané povrchy a predmety.
- Sledujte kvalitu vzduchu.
- Vyhýbajte sa stresu.
- Zostaňte v kontakte so svojimi lekármi – využite telemedicínu.
- Dodržiavajte predpísaný liečebný plán.

KORONAVÍRUS A FAJČENIE

Fajčenie a výpary z cigariet môžu spôsobiť zápal v pľúcach, ako aj zníženie pľúcnych a imunitných funkcií. Dlhodobí fajčiari a používatelia elektronických cigariet sú vystavení vysokému riziku vzniku chronických pľúcnych stavov a závažných infekcií. Ľudia, ktorí fajčia, majú päťkrát vyššiu pravdepodobnosť chrípky a dvakrát vyššiu mieru zápalu pľúc. Prestať fajčiť je jedným z najlepších spôsobov ochrany pred vírusovými infekciami, vrátane koronavírusu. Pandémia COVID-19 sa naďalej šíri do celého sveta, a hoci väčšina ľudí je bez príznakov, alebo má iba mierne príznaky, u významnej časti sa objaví závažná reakcia. Je veľmi dôležité nájsť rizikové faktory alebo komorbidity spojené so závažným ochorením COVID-19 na ochranu zraniteľných osôb a na umožnenie obozretného prideľovania zdrojov. Z dôvodu veľkého počtu fajčiarov by mierne zvýšenie rizika malo výrazný vplyv na verejné zdravie. Ukázalo sa tiež, že chronická obštrukčná choroba pľúc zvyšuje závažnosť COVID-19 a fajčenie tabaku je jednou z hlavných príčin chronickej obštrukčnej choroby pľúc.

CHOCHP JE ZÁVAŽNÉ PĽÚCNE OCHORENIE

Chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP) je závažné pľúcne ochorenie, pri ktorom dochádza k obmedzeniu prietoku vzduchu v dýchacích cestách, ktoré je spôsobené ich zúžením, inými slovami obštrukciou. Toto zúženie je dôsledkom dlhodobého a opakovaného zápalu dýchacích ciest, deštrukcie a zjazvenia pľúcneho tkaniva a rozdutia pľúc tzv. emfyzému. Prvotným znakom ochorenia je progresia, teda priechodnosť dýchacích ciest sa postupne zhoršuje, najmä počas výdychu. Najčastejším dôvodom vzniku ochorenia na CHOCHP je fajčenie alebo vdychovanie iných škodlivín, ako sú rôzne plyny, toxické látky, vírusy či znečistené životné prostredie. Ochorenie sa prejavuje problémami s dýchaním a kašľom. Tieto symptómy trápia pacientov hlavne ráno. Pri CHOCHP nastáva čiastočné alebo úplné upchatie niektorej časti dýchacích ciest hlienovo-hnisovým hlienom, kvôli čomu vzniká pretrvávajúca dychová nedostatočnosť.

POŠKODENIE DÝCHACÍCH CIEST

Chronická obštrukčná choroba pľúc je teda pojem, ktorý popisuje poškodenie dýchacích ciest v dôsledku buď chronického zápalu, alebo emfyzému pľúc, alebo oboch súčasne. V súčasnosti už existujú účinné možnosti liečby, ktoré prinášajú úľavu od príznakov a niektoré dokážu ovplyvniť aj samotnú príčinu ochorenia. CHOCHP je liečiteľné, nedá sa však zvrátiť a poškodenie pľúc, ktoré už spôsobilo, sa už nedá celkom vyliečiť. Preto je dôležité, aby pacienti vyhľadali lekára včas a začali sa účinne liečiť čo najskôr.

NAJVIAC POSTIHNUTÍ PACIENTI

Na Slovensku sa na CHOCHP lieči približne 80 000 pacientov. Spomedzi krajov má najvyšší výskyt CHOCHP Prešovský a Košický kraj, naopak najmenej ľudí sa s touto chorobou lieči v Bratislavskom kraji. Celosvetovo postihuje CHOCHP asi 12 percent obyvateľstva. Každý rok si ochorenie vyžiada asi 3 milióny obetí. V jednotlivých krajinách sa pritom výskyt ochorenia môže výrazne líšiť, napríklad sú známe prípady, keď v rámci jedného štátu sú medzi rôznymi skupinami obyvateľstva veľké rozdiely. Najčastejšie bývajú postihnutí ľudia starší ako 60 rokov, ktorí fajčia alebo v minulosti fajčili. Výskyt ochorenia sa medzi pohlaviami postupne vyrovnáva, i keď stále je v zastúpení medzi pacientmi menej žien ako mužov.

RIZIKOVÉ FAKTORY

Fajčenie je najväčší rizikový faktor a najčastejšou príčinou vzniku CHOCHP. Výstelku dýchacích ciest cigaretový dym poškodzuje a spôsobuje v nich zápal. Čím viac človek fajčí, tým sa úmerne zvyšuje aj riziko ochorenia. Na CHOCHP v priemere ochorie asi každý šiesty fajčiar, ktorý denne vyfajčí 20 cigariet a každý štvrtý spomedzi tých, ktorí vyfajčia denne 2 škatuľky cigariet. Ľudia, ktorí nikdy nevyskúšali cigarety, len zriedka ochorejú na CHOCHP, aj keď aj pasívne fajčenie je jedným z rizikových faktorov. Vek ako faktor tiež súvisí s CHOCHP. Ochorenie postihuje najčastejšie ľudí nad 40 rokov a vekom sa jeho výskyt v populácií zvyšuje. Priemerný vek v čase stanovenia diagnózy je 67 rokov. Viac ako polovica pacientov je však mladších ako 65 rokov. K rizikovým faktorom patria aj rizikové povolania (napríklad ťažba dreva či uhlia, práce v prašnom alebo zadymenom prostredí), ďalej vystavenie škodlivinám, astma (astmatici majú až 12-krát vyššie riziko, že ich postihne CHOCHP), ale aj genetické faktory (rodinný výskyt ochorenia je zriedkavý. Vrodená genetická porucha spôsobuje menej ako 1 zo 100 prípadov CHOCHP).

CHOCHP SA DÁ PREDCHÁDZAŤ

Toto ochorenie nie je zvrátiteľné ochorenie a poškodené pľúca už nikdy nebudú v pôvodnej kondícií. Dá sa však predchádzať tomu, aby vôbec v ľudskom tele vzniklo. Možnosti prevencie súvisia s ovplyvnením rizikových faktorov, ktoré rozvoj ochorenia spôsobujú. Ľudia by sa mali vyhýbať prašnému a zadymenému prostrediu. A druhým vážnym odporúčaním je, že by mali skoncovať s fajčením. Je to to najdôležitejšie, čo musí človek pri prevencii CHOCHP urobiť. Ideálne je zahodiť cigarety skôr, ako stihnú pľúca poškodiť. No aj keď človek prestane fajčiť až vo včasnejších štádiách už vzniknutej CHOCHP, môže to významne ovplyvniť postup ochorenia a jeho prognózu do najbližších rokov.

AKO SPOZNAŤ CHOCHP PODĽA PRÍZNAKOV?

Typickým prvým príznakom ochorenia je kašeľ. Väčšinou ide o produktívny kašeľ s vykašliavaním hlienov. Na začiatku ochorenia sa objavuje, potom opäť vymizne, no ako ochorenie postupuje, kašeľ je stále trvalejší, označuje sa aj ako chronický. Väčšina pacientov ho vníma ako bežný tzv.v„fajčiarsky kašeľ“ a až závažnejšie príznaky potom pripútajú pozornosť. Dýchavičnosť a chrapot sú najčastejšími dôvodmi, prečo ľudia vyhľadajú lekára a sú aj hlavnou príčinou invalidity a vzniku úzkosti. Pacient má totiž pocit, že nemôže úplne vydýchnuť. Ako dôsledok opakovaného zápalu a/alebo rozdutia pľúc vzniká zúženie, ktoré sa prejavuje poruchou priechodnosti dýchacích ciest a obmedzením prúdenia vzduchu v dýchacích cestách. Zo

začiatku sa problémy s dýchaním objavujú len po fyzickej aktivite či námahe, napríklad pri chôdzi do schodov. Postupne sa však zhoršujú a môžu spôsobiť vážne ťažkosti, najmä ak človek ďalej fajčí. Hlieny sú charakteristický symptóm, poškodené dýchacie cesty produkujú omnoho viac hlienov, ako tie zdravé a pri CHOCHP kašeľ obyčajne sprevádza vykašliavanie veľkého množstva hlienov v priebehu celého dňa.

DVA TYPY CHOCHP

Podľa mechanizmu, ako choroba poškodzuje pľúca, ju rozdeľujeme na 2 typy. U väčšiny pacientov sa však kombinujú. Emfyzém pľúc (emfyzematický typ) alebo inak

„rozdutie“ pľúc znamená pretrvávajúce zväčšenie vzdušných priestorov, ktoré súvisí s poškodením stien priedušničiek (bronchiolov). V počiatočných štádiách sa nemusí prejavovať, neskôr pacienti zaznamenávajú čoraz závažnejšiu dýchavičnosť, závažnú stratu hmotnosti a vidno aj súdkovitý tvar hrudníka. Bronchitída (bronchitická forma) sa prejavuje najmä zápalom dýchacích ciest a zmenami na ich tkanive s nadprodukciou hlienu. Jeho chronická nadprodukcia urýchľuje zhoršovanie pľúcnych funkcií a zvyšuje riziko infekcií. S tým súvisia aj následné hospitalizácie. Zmena tkaniva postihuje výstelku dýchacích ciest, dochádza aj k zmenám svalstva dýchacích ciest a najmä k zjazveniu tkaniva priedušiek. Zmeny vedú k zúženiu priesvitu dýchacích ciest, zvýšenému odporu v nich a zníženej elasticite dýchacích ciest, ako aj podporných elastických štruktúr, ktoré pomáhajú udržať otvorené dýchacie cesty. Prejavy bronchitídy poznáme ako pretrvávajúci kašeľ. Takto ho označujeme, ak trvá viac ako 3 mesiace 2 po sebe idúce roky a je spojený s vykašliavaním hlienu. K bronchitíde sa pridružujú časté infekcie, v pokročilých štádiách výrazná dýchavičnosť, pískanie na hrudníku, opuchy a modré zafarbenie pier, nechtov či pokožky.

SÚVISIACE OCHORENIA

CHOCHP sa často diagnostikuje súčasne s ďalšími ochoreniami, čo súvisí aj s vyšším vekom pacientov. Najčastejšie sa u pacientov s CHOCHP vyskytujú aj srdcovocievne ochorenia, vysoký krvný tlak, osteoporóza, poruchy pohybového aparátu, depresia, obezita alebo naopak pokles hmotnosti bez zjavnej príčiny a cukrovka.

LIEČBA CHOCHP

Cieľom liečby chronickej obštrukčnej choroby pľúc je zmiernenie príznakov ochorenia, zlepšenie tolerancie námahy a celkového stavu a kvality života pacienta, zavedenie systému prevencie a liečby komplikácií ochorenia (následných exacerbácií), ovplyvnenie postupu ochorenia a zníženie úmrtnosti. Správna liečba CHOCHP dokáže pacientovi priniesť mnoho rokov kvalitného života, ochorenie však nevylieči a škody, ktoré už v dýchacích cestách vznikli, sa nedajú napraviť. Preto čím skôr sa s liečbou začne, tým sú vyhliadky pre pacientov lepšie. Na liečbu CHOCHP sa používa viacero typov liekov. Obyčajne trvá 1-3 mesiace, kým je možné zhodnotiť, či je liečba účinná a pacientovi sedí na mieru. Pokiaľ pacientovi neprináša viditeľné zlepšenie, lekár môže liečbu upraviť alebo pridať ďalší typ lieku. Pri správnej a dostatočnej liečbe by mal pacient cítiť úľavu od príznakov ochorenia a mal by sa znížiť aj počet náhlych zhoršení (exacerbácií). Pacient by mal pocítiť zmiernenie kašľa a dýchavičnosti a mal by sa celkovo cítiť lepšie.

optimálny doplnok k výžive pri
zápale kĺbov, žíl, astme, športe, regenerácii
k podpore zdravia

nutraceutikum

Komfort pre Váš organizmus
Vitalita pre Vaše telo
Pohodlie pre žalúdok a trávenie

patentovaný výživový doplnok

VYSOKOČISTÝ A STABILIZOVANÝ PCSO-524™ lipidový komplex

- vo svojej aktívnej frakcii obsahuje **jedinečnú kombináciu morských lipidov** a extra podiel Omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, vrátane OTA, ETA, EPA, DHA, ktorým sa pripisuje priaznivé pôsobenie v organizme celkove. Pre udržiavanie zdravia a povzbudenie postačí Vášmu organizmu 1kps denne. Pre upokojenie nežiaducich prejavov v organizme a zlepšenie celkového stavu postačia 2-4 kps denne, čo je veľmi dôležité hlavne u ľudí s problémom znášanlivosti farmaceutických produktov a ich vedľajších účinkov.

Odborníci odporúčajú Lyprinol ako primárny doplnok k prirodzenej výžive a k podpore zdravia celkove, pri astme, zápale kĺbov, ciev, kože, regenerácii po operáciách aj športe.

„Súčasťou boja proti vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie fungovania zápalu a následnej príčiny chorôb srdca, diabetes, Alzheimerovej choroby a tiež najobávanejšej hrozby - rakoviny. Problém nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Extrakt lipidovej frakcie mušle neobsahuje proteíny a je bezpečný aj pre ľudí alergických na mäkkýše.“

PROF. G. M. HALPERN MD, PHD
Univerzita medicíny a výživy
v Kalifornii a Hong Kongu

Žiadajte / objednajte si v lekárni
alebo u dovozcu na tel. č.: 0907 906 906
www.liecivaZem.sk
www.lyprinol.sk

Krajina pôvodu: kontrolované najčistejšie vody Nového Zélandu.

INŠPIRUJTE SA:
AKO TO ROBIA ŠIKOVNÉ MAMIČKY

Venovať sa naplno deťom, ustriehnuť domáceho miláčika či postarať sa o domácnosť, je niekedy nad ľudské sily. Niektoré šikovné mamičky to však zvládnu. Inšpirujte sa ich radami.

Anna O., Košice

„Mala som večný problém všetko stihnúť. Pri odchode z domu som si nebola istá, či som zatvorila všetky okná, vypla žehličku alebo zamkla vchodové dvere. V jednej ruke dieťa, v druhej taška. Ten denno-denný frmol si nedokážete predstaviť! Dnes to už robím inak. Manžel nám dal do domu nainštalovať rodinný alarm JABLOTRON. V mobilnej aplikácii si kedykoľvek pozriem, či je doma všetko v poriadku. Okamžite som informovaná, ak by sa u nás dialo čokoľvek podozrivé. Rovnako si viem cez mobil na diaľku skontrolovať okná, dvere či vchodovú bránu. JABLOTRON mi ušetril už veľa času. Nemusím sa domov vracať a kontrolovať, či je všetko v poriadku a či som na nič nezabudla. Ten pocit je na nezaplatenie.“

Mária F., Žilina

„S manželom sme si pred niekoľkými rokmi kúpili chatu. Je na okraji malej dedinky na strednom Slovensku. Upútalo nás krásne prostredie, kde je v porovnaní s veľkým mestom absolútne ticho a pokoj. Rovnako sme predpokladali, že pre malého to bude ideálny priestor na víkendový relax. Má tam veľa možností hrať sa vonku. Ako sme takmer každý víkend prichádzali na chatu, vždy sme dlho čakali na to, pokým kúrenie rozohreje priestory. Prísť do studenej chalupy nie je nič príjemné. Najmä v chladných mesiacoch. Preto sme sa rozhodli pre alarm JABLOTRON. Nielen že chatu počas týždňa chránime, ale cez mobil dokážeme ovládať kúrenie. V piatok dopoludnia manžel cez mobilnú aplikáciu MyJABLOTRON zapne na chate kúrenie a prídeme do príjemne vykúrenej chalupy. Náš problém sa tak elegantne vyriešil.“

Andrea B., Štiavnické bane

„Minulý rok sme si kúpili rodinný dom. S manželom to bol náš spoločný sen. Jeho lákalo najmä to, že bude mať pokoj a možnosť zaparkovať. Ja som mala obavy z veľkých starostí, spojených so starostlivosťou o dom. Naše deti sa zase nevedeli dočkať bazéna, ktorý sme si dali urobiť za domom. Už sa v ňom videli každý letný deň. Zistili sme, že s bazénom to nie je len tak. Keď chalani prišli zo školy, voda bola studená. My sme v tom čase boli v práci, a tak sme im ohrievanie bazéna nevedeli zapnúť. Dlho sme premýšľali, čo s tým. Chvíľu som aj ľutovala, že sme si ten bazén dali urobiť. Manžel však prišiel na to, že ohrev vody v bazéne sa dá regulovať aj cez mobil. Stačil nám k tomu JABLOTRON. Je to alarm, ktorý má okrem ochrany nášho domova aj množstvo praktických a užitočných funkcií. Jednou z nich je aj regulácia ohrevu bazéna. Dnes nám deti zavolajú a buď ja, alebo manžel im cez mobilnú aplikáciu zapneme vykurovanie. Keď prídu zo školy, voda je akurát.“

Marta K., Nitra

„Máme dve malé deti a pri nich musím mať oči na stopkách v podstate nonstop. Zatiaľ čo jeden chce spať, druhý hľadá, kam všade by sa skryl. Preto im počas celého dňa musím venovať maximum pozornosti. Ak by som mala neustále kontrolovať, či je doma všetko v poriadku, asi by som sa zbláznila. Ako zaneprázdnená mamička oceňujem čokoľvek, čo mi uľahčí život. Ako napríklad otváranie garáže zablikaním diaľkovými svetlami. Ako šoférujem a súčasne jedným okom pozerám na deti, nemusím hľadať kľúče v kabelke. Druhou vychytávkou, ktorú mi manžel zaobstaral, je automatické zavlažovanie trávnika. To môžem zapnúť na diaľku prostredníctvom aplikácie MyJABLOTRON. Nastaviť si to môžem vopred na konkrétny deň a čas. Dovtedy sa mi totiž neraz stávalo, že na polievanie som zabudla a na trávniku vznikali suché mapy. Dnes je to jednoduché. Stačí kliknúť v mobilnej aplikácii a je to vyriešené. JABLOTRON mi tak uľahčuje každodenný život. Vďaka nemu je život príjemnejší a zvládnem viacero vecí súčasne.“

PREČO POTLÁČATE BOLESŤ KĹBOV TABLETKAMI?

Vďaka unikátnej liečbe sa pacienti zbavili nielen bolesti kĺbov, ale aj jej príčiny!

Stovky slovenských pacientov hovoria o prekvapivých výsledkoch. Dlhoročné problémy s artrózou či osteoporózou sú preč. O novej liečebnej metóde hovorí odborníčka MUDr. Soňa Paule z Centra liečby ochorení pohybového aparátu.

ČO JE SKUTOČNOU PRÍČINOU NAŠICH BOLESTÍ?
Medzi najčastejšie dôvody bolesti kĺbov patrí preťaženie. Prichádza vekom, nesprávnym životným štýlom či nadváhou. Najčastejšie je však spojené s procesom starnutia, náročným zamestnaním, ale aj nesprávnym spôsobom športovania. Pokročilá artróza sa prejavuje bolesťou už aj počas relatívneho pokoja. Poškodený kĺb reaguje zápalom, opuchom, zvýšenou bolesťou i obmedzeným pohybom v kĺbe.

AKÉ SÚ MOŽNOSTI PRI RIEŠENÍ TOHTO PROBLÉMU?
Keď už nepostačujú bežné liečebné metódy, prichádza na rad operačné riešenie, príp. umelá náhrada kĺbu. To si však vyžaduje dlhé týždne až mesiace rekonvalescencie, pri ktorej je návrat do práce často problematický.

AKO SA DÁ VYHNÚŤ OPERÁCII ČI UMELEJ NÁHRADE KĽBU?
Až donedávna u nás neexistovala žiadna terapia, ktorá by riešila úbytok chrupavky či kostnej hmoty, teda samotnú príčinu ochorenia. Klasická liečba bola zameraná na dočasné potlačenie bolesti a oddialenie operačného riešenia. Pokrok v medicíne sa však výrazne prejavil aj v tejto oblasti a lekári v Nemecku vyvinuli kauzálnu (príčinnú) terapiu, ktorou je molekulárna biologicko - stimulačná metóda (MBST terapia). Jej výsledkom je nárast objemu chrupavky v kĺboch pri liečbe artrózy a zvýšenie hustoty kostí pri liečbe osteoporózy.

DOKÁŽE NAŠTARTOVAŤ REGENERAČNÝ PROCES V POŠKODENÝCH BUNKÁCH KĽBOV A KOSTÍ?
Áno, to je jej najväčší prínos. Terapia obnovuje funkčnosť pohybového aparátu, a to bez akéhokoľvek operačného zásahu. Je to celosvetovo najúčinnejšia neinvazívna terapia na ošetrenie ochorení kĺbov a kostí. Na popredných klinikách vo Švajčiarsku a Nemecku sa metóda úspešne využíva už viac ako 20 rokov s vyše 80 percentnou úspešnosťou, čo je v medicíne niečo nevídané.

AKO PREBIEHA LIEČBA ?
Liečba prebieha v modernej liečebnej jednotke, ktorú máme už aj na Slovensku. Nachádza sa v Leviciach. Pracuje v podstate na tom istom princípe ako MRI diagnostická metóda. Elektromagnetické polia sú však omnoho slabšie ako pri MRI snímkovaní. Čo to znamená? Že terapia je úplne bezpečná a bez akýchkoľvek negatívnych účinkov spojených s jej používaním.

KOĽKÝM PACIENTOM UŽ UNIKÁTNA MBST TERAPIA POMOHLA?
Vo svete je to už úplne bežná liečebná procedúra, takže sa to snáď ani nedá spočítať. Aj na Slovensku sa bolesti chrbta a kĺbov zbavilo už veľké množstvo pacientov. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie účinky.

„Ja som si myslela, že je to zase nejaký výmysel, ako už veľa vecí predtým. Veď sa s reklamou na podobné veci stretávame denne. Mala som vydratú chrupavku v kolenách a lekár mi chcel operovať umelý kĺb. Keď som o rok išla na kontrolu k ortopédovi, povedal mi, že toto ešte nevidel. Artrózu som mala omnoho zlepšenú. Odvtedy neberiem žiadne lieky proti bolesti.“
Anka, 59r., Lučenec

TAKŽE JE TÁTO LIEČBA NAOZAJ BEZPEČNÁ?
Ako odborníčka s 40-ročnou praxou môžem povedať, že áno. Chodia k nám pacienti, ktorí už absolvovali snáď všetky dostupné možnosti liečby kĺbov. Avšak nikdy som u pacientov nevidela tak evidentné zlepšenie stavu kĺbov, ako u ľudí po absolvovaní MBST terapie. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie nežiaduce účinky. Nehrozí žiadne riziko infekcie, krvácania či zrastov. Výhodou je, že pacient nemusí prerušiť svoje pracovné či pohybové aktivity. Ustúpenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti kĺbu často nastupuje už počas terapie.

KDE POMÁHAJÚ SLOVENSKÝM PACIENTOM?
Na Slovensku je MBST terapia poskytovaná v Leviciach, konkrétne v Sun Medical centre. Máme s ňou už viac ako 6 - ročné skúsenosti, pomocou ktorých dokážeme terapiu nastaviť presne podľa individuálnych potrieb pacienta a dosiahnuť jej maximálnu účinnosť. Našim pacientom vychádzame v ústrety poskytovaním terapie aj vo večerných hodinách a taktiež počas víkendových dní.

AKÝ JE POSTUP, AK SA CHCEME ZBAVIŤ BOLESTÍ KĽBOV A KOSTÍ?
Je potrebné zavolať na číslo 0949 67 77 99 a dohodnúť si termín vstupnej lekárskej konzultácie, kde odborníci posúdia váš zdravotný stav a individuálne nastavia terapiu presne podľa vašich potrieb.

Sun Medical centrum,
A.Kmeťa 39, Levice
www.medtec.sk
tel. 0949 67 77 99

RODILI STE SEKCIOU?
NEZANEDBAJTE JAZVU PO CISÁRSKOM REZE

Bezbolestné kontrakcie, rýchly priebeh, či spontánna forma pôrodu. Každá z nás si svoj pôrod vysnívala už dávno pred ním, no okolnosti sa niekedy nevyvíjajú podľa našich predstáv. Nie všetky ženy majú šťastie na rýchly pôrod a mnoho detí neprichádza na svet prirodzenou cestou.

Dnes je už cisársky rez celkom bežným operačným zákrokom, ale je dôležité, aby rodička nepodcenila svoj zdravotný stav a venovala dostatočnú pozornosť vzniknutej jazve. Ako sa o ňu starať po návrate z nemocnice?

PLÁNOVANÁ ALEBO AKÚTNA FORMA

Cisársky rez je jednou z foriem operačného vedenia pôrodu a patrí medzi najčastejšie pôrodnícke operácie. Môže mať plánovanú alebo akútnu formu. *„Pri plánovanej forme zákroku je väčšinou dôvodom napríklad chronické ochorenie tehotnej, deformita panvy, nadmerná veľkosť plodu, priečna či šikmá polohu plodu alebo vcestná placenta,“* objasňuje Elena Drapáčová z OZ Elen. K akútnemu zákroku dochádza v priebehu pôrodu. Dôvod vzniká rýchlo, preto aj samotné rozhodnutie a vykonanie je rýchle. Najčastejšími príčinami sú nedostatok kyslíka pre plod, predčasné odlučovanie placenty a krvácanie.

PO NÁVRATE Z PÔRODNICE

Po príchode domov je potrebné venovať zvýšenú pozornosť jazve, ktorá vznikla po operácii. *„Starostlivosť o toto miesto je dôležitá hneď od prvých dní, aby sa zhojilo funkčne a dobre. Známky po zákroku budú na brušku viac-menej viditeľné celý život a budú mamičke pôrod pripomínať navždy,“* hovorí E. Drapáčová. *„Mnohé ženy po pôrode cisárskym rezom nepociťujú žiadne problémy, zašitá rana sa hojí a tým pádom nemajú potrebu riešiť zvýšenú starostlivosť,“* dodáva. Neliečenie operovanej partie v budúcnosti môže byť príčinou gynekologických problémov alebo bolestí pohybového aparátu.

FAKTORY PODIEĽAJÚCE SA NA HOJENÍ

Na hojení sa podieľa niekoľko faktorov, ktorých výsledkom je normálne alebo patologicky zhojená jazva. *„Normálne zhojená rana vyzerá nenápadne, je hladká, jemná, nesvrbí a ani si ju žena neuvedomuje, pretože splynie s okolím. Popôrodná stopa po operačnom zákroku, ktorá sa hojí patologicky, môže mať niekoľko typov prejavu. Takzvanú hypotrofickú jazvu spôsobuje nedostatok kolagénu a vyzerá bledšie, je menej odolná na mechanické podnety. Jej opak – hypertrofická jazva vznikne nadprodukciou kolagénu, je vyvýšená, červená a zvyčajne sa dostane do normálu až po určitom čase,“* vysvetľuje rozdiely E. Drapáčová. Ak ide o keloidné hojenie, najčastejšie je spôsobené nadmerným rastom tkaniva v operovanej časti bruška. *„Takto zrastené miesto nie je len kozmetickým problémom, ale môže spôsobiť komplikácie aj z medicínskeho hľadiska. Okrem iného sa môže*

prejaviť aj po niekoľkých mesiacoch od pôrodu a málokedy sa časom zlepší,“ konštatuje E. Drapáčová.

AKO SA O SEBA STARAŤ

Na druhý deň po sekcii, po odstránení krytia, je dôležité dotýkať sa oblasti čerstvo operovanej časti a jej okolia jemným trením a poklepkávaním, pretože práve tak v nej rodička znova prebúdza citlivosť. *„Mnoho žien má strach sa jazvy dotknúť, má zvláštny pocit z tejto zmeny na svojom tele. Je podstatné, aby žena dokázala prijať tento prvok ako svoju súčasť,“* hovorí pôrodná asistentka a ako osvedčený tip na regeneráciu odporúča aj sprchovanie, ktoré príjemne pôsobí na oblasť celého bruška a vôbec celého tela. Ďalším dôležitým aspektom pri hojení je dýchanie. Podporuje mnoho funkcií v tele, zlepšuje metabolizmus, spánok, eliminuje únavu, pomáha lepšie zvládnuť psychickú aj fyzickú záťaž. Pozitívne ovplyvňuje aj hojenie a citlivosť operovanej partie po sekcii. *„Vhodné je brušné dýchanie či už v sede, stoji, ale najúčinnejšie je v ľahu na brušku,“* odporúča Drapáčová.

5 RÁD PRE POZITÍVNE HOJENIE PO SEKCIÍ

1. Do pôrodnice si vezmite voľné, vzdušné nohavičky.
2. Noste voľné oblečenie bez sťahovacieho lemu, ktorý by tlačil na lymfatický systém.
3. Na oporu bruška pomôže brušný pás, prípadne pevná šatka, do ktorej si stiahnete bruško.
4. Dôležité je natieranie jazvy vhodnými olejmi a masťami – ideálne po sprche, prípadne na noc.
5. Po pôrode navštívte fyzioterapeuta, ktorý sa zaoberá lymfatickou masážou prípadne tejpovaním a odborným prístupom pomôže a poradí.

Dermatológovia tvrdia, že jazvy sa hoja v priemere jeden rok. Minimálne takú dobu je potrebné venovať svoju pozornosť miestu po operácii. Veľmi dôležité je aj psychologické hľadisko a schopnosť ženy akceptovať jazvu ako súčasť samej seba.

DARUJTE
TELEVÍZNYCH HRDINOV

Všetkých televíznych a seriálových hrdinov nájdete na jednom mieste. Je ním poskytovateľ televízie cez internet Lepšia.TV. Tá totiž ponúka až 107 televíznych staníc, vrátane prémiových a 67 HD kanáloch.

Užívajte si všetkých seriálových hrdinov neobmedzene. Lepšia.TV najnovšie ponúka pre svojich zákazníkov až 100-dňový archív pre seriály a dokumenty vybraných TV kanálov. V Česku aj na Slovensku ide o najdlhší televízny archív v ponuke poskytovateľov TV cez internet. *„Ak vás zaujme seriál, ktorý beží aktuálne v televízii, väčšinou vám 30-dňový archív nestačí na to, aby ste si ho mohli pozrieť od začiatku. Vyšli sme týmto častým požiadavkám našich zákazníkov v ústrety a ako jediný na trhu sme spustili 100-dňový archív,“* konštatuje Pavel Górecki za Lepšia.TV. Ak dané programy nemajú 100-dňový archív, k dispozícii máte doterajší 30-dňový. Aj ten patrí na slovenské pomery k nadštandardným ponukám televíznych operátorov. Väčšina poskytovateľov televízie cez internet totiž ponúka len 7-dňový archív.

BOHATÝ DETSKÝ SVET

Lepšia.TV dlhodobo ponúka široký záber televíznych staníc pre rodinnú pohodu. Dokazuje to aj veľký výber špecializovaných kanálov pre deti. Patrí sem napríklad Jojko - stanica pre deti vo veku 4-12 rokov, ktorá uvádza rozprávky a programy pre deti výlučne v slovenskom jazyku či Nicklodeon. Ide o najlepšiu detskú TV stanicu. Malí diváci v nej nájdu všetkých svojich obľúbených hrdinov, ako napríklad Spongeboba, Alvina a Chipmunkov, Kúzelné kmotričky, Tlapkovú patrolu a mnoho ďalších. V ponuke nájdete aj populárnu detskú stanicu Cartoon Network, ktorá vysiela v českom jazyku. Mladí Titáni, Power players či Tony Tube. To je len niekoľko seriálov o ktoré vaše deti nebudú chcieť prísť. Obúbený je aj anglický detský kanál Boomerang. Tam sa deti môžu tešiť na obľúbeného Agenta Binkyho, Toma a Jerryho alebo na dobroružstvá Scooby-Doo.

BEZ OBMEDZENÍ

Pustiť si ich môžete na tablete, mobile, notebooku či klasickej TV. K tomu neobmedzené nahrávanie relácií, fungovanie v rámci EÚ a 20 000 rádií celého sveta. Do pozornosti dávame aktuálnu akciu, kedy si môžete službu Lepšia.TV vyskúšať iba za 0,10 euro za prvý mesiac. Následne vás služba vyjde len na 7,39 euro mesačne. Akcia je dokonca vrátane HBO. A to všetko bez záväzkov či zbytočných zmlúv. Je len na vás, koľko mesiacov chcete službu využívať. Takýto lacný darček sa skutočne oplatí a poteší aj toho najnáročnejšieho člena vašej domácnosti. Neskončí tak zapadnutý niekde v zásuvke či na hromade iných nepotrebných darčekov. S Lepšia.TV totiž stavíte na istotu!

www.lepšia.TV

ensana
Liečivá sila prírody
Piešťany
Ensana Health Spa Hotels
Kontakt a rezervácie.: res.pn@sk.ensanahotels.com,+421 33 775 9957
ensanahotels.com/piestany

ANDREJ BIČAN SA DOSTÁVA OPÄŤ DO FORMY

Známy slovenský moderátor a zabávač Andrej Bičan si prešiel obdobím, kedy aktívne cvičil. Potom prestal a ručička na váhe mu ukázala cez 90 kilogramov. To ho naštartovalo k tomu so sebou niečo robiť. Z Instagramu Zuzky Vačkovej zistil, že trénuje s osobným trénerom a rozhodol sa to vyskúšať tiež. Zvolil si dokonca toho istého trénera - Ľuboša Gsch.

„Máme stanovené ciele a Andrej je realista, takže tam odpadávajú predstavy o tom, že zajtra chce mať dole 10 kilogramov a pozajtra ideálne 10 kilogramov späť, ale vo forme svalovej hmoty. Je u neho triezvosť, takže v rámci regulácie tréningu, stravy a ďalšieho denného režimu, sa snažíme túto líniu nalaďovať do aktuálnych možností a tak, aby sa podobala ideálnemu scenáru, aby sa telo a kondícia vyvíjali čo najlepšie,“ hovorí o svojom zverencovi Ľuboš Gsch, profesionálny osobný tréner a špecialista na tvarovanie postavy.

CVIČENIE BEZ VEDOMÉHO STRAVOVANIA

„Jeden rok som cvičil dokonca veľmi aktívne, ale nepremýšľal som pritom nad stravovaním a celkovo životným štýlom. Nebola v tom žiadna komplexnosť, myslel som si, že všetko „dobehnem“ cvičením. Navyše som bol presvedčený, že keď sa človek nehýbe a zrazu začne, výsledky sa rýchlo dostavia. To je však prekonaná teória,“ hovorí Andrej Bičan na margo svojho predchádzajúceho cvičenia. Keďže veľmi nezabralo, rúčka motivácie išla dole a cvičenie do úzadia.

ZMENA STRAVOVACÍCH NÁVYKOV

Až kým sa nedostal k spomínanej hranici 90 kilogramov na váhe. *„Musel som s tým niečo začať robiť, pretože toto vie veľmi rýchlo vygradovať do oveľa vyšších čísiel a kaž-*

dý, kto s tým nepočíta, si môže ublížiť nárastom nezdravej hmotnosti. Začal som teda znovu cvičiť a pritom som premýšľal aj nad tým čo jem, kedy a ako. Zmenil som svoje stravovacie návyky, s čím prichádzali prvé úspechy. Z 90 kilogramov som sa dostal na 77,77 – to bola méta, ktorú som si stanovil. Keď som sa dostal na túto váhu, dal som si tresku a šalát a poriadne to oslávil. A zase sa to vrátilo," hovorí Andrej Bičan.

DRUHÝ RÝCHLOSTNÝ STUPEŇ

Zistil tiež, že jeho veľkým problémom je voda, ktorá je naviazaná na alkohol. Začal bicyklovať, behať a stále hľadal niečo na to, aby zaradil druhý rýchlostný stupeň. *„Všetko sa dá dosiahnuť v spleti času, ale je to možné aj rýchlejšie, keď sa k tomu pridá silový, aktívny pohyb. Videl som na sociálnej sieti, že moja kamarátka Zuzka Vačková cvičí doma a k nej domov chodí tréner aj s celým vybavením. Pre mňa je to veľmi dôležitý človek, pretože bez osobného trénera (a často ani s ním) sa neodlepím z gauča a musí ma „vyhecovať". Toto bol štart – chuť sa hýbať, viac sa hýbať, zrýchliť proces chudnutia a dosiahnuť zase výsledok okolo 77 kilogramov."*

CVIČENIE DOMA

Tu sa začína jeho spolupráca s Ľubošom Gsch. Aké sú prednosti cvičenia s trénerom doma? *„Sociálne prostredie fitness centra má svoje výhody aj nevýhody. U mňa sú tie nevýhody ešte väčšie, nakoľko som známa osobnosť. Navyše, keď idem do fitness centra, stratím len cestovaním veľa času. Keď som doma, príde Ľuboš, vykladá činky a príslušenstvo a ja si ešte dorábam veci na PC. Keď si všetko pripraví, okamžite som v tréningovom procese. Nie je nič medzitým. To isté je aj pri odchode. Vo fitness centre musím ísť po tréningu do sprchy, doma to môžem odložiť až kým vychladnem. Často sa mi stávalo, že keď som išiel z fitness centra, v aute som sa ešte potil, takže tá sprcha bola zbytočná. Ekonomicky to vychádza rovnako, pretože keby som išiel do fitness centra a zaplatil vstupné a trénera, vyjde ma to rovnako,"* konštatuje Andrej Bičan.

VIDITEĽNÉ ZMENY

Pokiaľ ide o zmenu jedálnička Andrej Bičan hovorí, že je v štádiu uvedomovania si prijímania potravy. *„Viem, že keď si dám napríklad pivo, zadrží mi to minimálne 2 litre vody a to sú pre mňa 2 kilogramy na 2 dni. Pokiaľ ide o ťažké jedlá, tie sa snažím vylúčiť. Ale keď som celý týždeň zodpovedný, v nedeľu si doprajem. Takto to mám nastavené a čo ma najviac baví, sú viditeľné zmeny. Keď ide človek okolo zrkadla a tam vidí iného, vzpriameného človeka, s podchyteným bruchom – to je najviac. Navyše, aj moja mama si už všimla zmenu na mne. Po mesiaci aktívneho cvičenia prichádzate a ste iný. Po dvoch mesiacoch je to ešte lepšie*

a po troch verím, že si to všimnú aj televízni diváci, lebo to je veľmi dôležité. Veľmi sa nato teším, lebo mám za sebou obdobie, kedy som mal 90 kilogramov a urobím si zostrih toho ako som vyzeral a ako vyzerám teraz. Zase si budem môcť obliecť fit slim košeľu, pretože to brucho sa stráca a verím, že sa stratí."

MEDZI AKTÍVNYM CVIČENÍM

Ľuboš Gsch cvičí s Andrejom Bičanom dvakrát do týždňa. Andrej medzi cvičeniami s osobným trénerom cvičí aj podľa knihy Začni cvičiť s POHYBom pre mužov. *„Keď človek začne cvičiť, tak endorfíny naskakujú aj mimo aktívneho tréningu. Keď je vonku škaredo a nemôžem ísť behať alebo na bicykel a musím zostať doma, tak cvičím podľa knihy. Väčšina cvikov, ktoré cvičíme na tréningu je aj v knihe, a je to skvelý návod na pripomenutie si toho, ako ten cvik správne urobiť. Pri dodržiavaní správnej techniky si človek neublíži. Aj na to je dobrý osobný tréner. Môžete zdvíhať činky a pritom si ublížiť, ale keď máte pri sebe osobného trénera, tak sa to nestane."* dodáva Andrej Bičan.

NOVÝ ROK - NOVÝ ŽIVOT. AKO NA TO?

Posledný mesiac v roku hodnotíme všetky úspechy, pády a snažíme sa nájsť spôsob, ako sa niekam posunúť či už v práci, vo vzťahu alebo zdravšom stravovaní. Potom príde rad predsavzatí a odhodlania, hlavne v oblasti chudnutia a nastavenia nových stravovacích návykov, ktoré majú málokedy dlhú trvácnosť.

Ako sa však nastaviť a udržať si naše ciele o vysnívanej postave tak, aby nás po mesiaci neomrzeli? Vytrvalosť je nevyhnutne dôležitá pri napĺňaní akýchkoľvek cieľov a zmien. Keď budete dodržiavať jednotlivé kroky, vaša vidina nového života bude jasnejšia a celá cesta jednoduchšia.

JASNÝ CIEĽ A OPORA

Ako prvé je nevyhnutné stanoviť si svoj vysnívaný cieľ a pripraviť sa na možné prekážky. *„Bez jasného plánu sa totiž k vytýčenému cieľu len ťažko dostanete a ak áno, cesta k nemu bude pravdepodobne kľukatá a tŕnistá. Od začiatku treba mať jasnú predstavu čo chcete, ako to dosiahnete, kedy začnete, ako dlho to reálne môže trvať, aké bariéry vám môžu v dosiahnutí vašej méty zabrániť, a tiež, čo sa stane, ak do svojho cieľa prídete,“* hovorí Martina Dvořáková, výživová odborníčka na ketodiétu, ktorá odporúča diétny program KetoDiet.

ZDIEĽAJTE SVOJU CESTU

Ideálne je celú vašu cestu s niekým blízkym zdieľať či už s najlepšou kamarátkou, mužom alebo mamou. Jednoducho s niekým, kto sa k vám buď pridá alebo bude minimálne vašou psychickou oporou a spovedníkom. V čase, keď to budete chcieť celé skončiť vám jednoducho povedia – NEVZDÁVAJ SA. Veľmi pomáha pri udržiavaní cieľa aj zapisovanie si každého jedného pokroku. Veď maličkosti vytvárajú celok, a tých bude na vašej ceste veľa. *„Odfoťte sa predtým, ako začnete chudnúť. Veľa mojich klientok ľutuje, že to na začiatku neurobili. Na fotografií je zmena vidieť oveľa viac ako v zrkadle, v ktorom sa vidíme každý deň a maličké pokroky v ňom nevnímame. Keď však porovnáme fotografiu zo začiatku a potom napríklad na konci každého mesiaca, zmena bude obrovská,“* radí M. Dvořáková.

PRAVIDELNÁ STRAVA PLNÁ BIELKOVÍN

Správna diéta nie je o tom, že prestanete jesť. Práve naopak! *„Základným predpokladom štíhlej postavy je zdravá, vyvážená strava. Ak túžite po trvalej zmene, jedzte pravi-*

zisk manažment

DARČEK K PREDPLATNÉMU

absolutum hotels ****

INŠPIRUJTE SA A ZÍSKAJTE

špeciálny darček k predplatnému, **pobyt v Abosolutum Botique Hotel Praha** na 1 noc pre 2 osoby.

ZISK MANAŽMENT PONÚKA AKTUÁLNE TÉMY Z OBLASTÍ:

• biznisu • marketingu • personalistiky a riadenia
• technológií a inovácií • priemyslu • životného štýlu

Vydavateľský & vzdelávací dom PP® Poradca podnikateľa

OBJEDNÁVAŤ MÔŽETE NA: www.zakon.sk

041 70 53 222

info@ezisk.sk

@ezisk.sk

delne päťkrát denne po 2 až 3 hodinách a pite dostatočné množstvo tekutín, aby vaše telo nezadržiavalo vodu a vyplavovalo von všetky toxíny," vysvetľuje M. Dvořáková. Jesť pravidelne neznamená v priebehu celého dňa konzumovať rezeň so zemiakmi. Všetko má svoje pravidlá. *„Keď znížime prísun sacharidov a zvýšime príjem bielkovín, zmení a hlavne zrýchli sa aj náš metabolizmus. Telo sa približne po troch dňoch takéhoto stravovania dostane do stavu ketózy, čo v praxi znamená, že energiu začne čerpať z uložených tukov,"* hovorí M. Dvořáková. V kombinácii s pravidelným pohybom a dostatočným pitným režimom začne telo spaľovať vlastné tuky a vy budete chudnúť.

VÝHRA JE V PRAVIDELNOSTI

Pri pravidelnom jedení ľudia často vynechávajú desiatu či olovrant. Vtedy sú ideálnou voľbou rýchle snacky či proteínové nápoje, ktorých príprava je extrémne rýchla a dostatočne vás zasýtia. Dôležité je nemať pocity hladu a naopak ani veľkého prejedenia. *„Jedlo musí byť náš priateľ a nemal by vyvolávať stres. Na druhej strane, ak túžime dosiahnuť trvalú zmenu, nestačí „len" pravidelne a vyvážene jesť isté obdobie, ale osvojiť si stravovacie návyky natrvalo. Mali by sme ich brať ako nový životný štýl a riadiť sa ním čo najdlhšie,"* radí špecialistka.

ČERSTVÝ VZDUCH

Vďaka akémukoľvek pohybu ste o krok bližšie k svojim vytúženým cieľom, v rámci redukcie váhy. Ak nie ste zástancom fitness centier, uprednostňujete rýchlu chôdzu či prechádzky, aj to sa počíta. Ako sa vraví vždy je lepšie urobiť niečo, ako nič. Ak však chcete vidieť reálne kroky, musí sa aj samotná prechádzka stať vašou aktívnou a pravidelnou činnosťou. Je to skvelý spôsob ako si vyčistíte hlavu a zároveň jednoducho naplníte denný odporúčaný limit 20 000 krokov.

ODDÝCHNUTÉ TELO, ODDÝCHNUTÁ MYSEĽ

Často sa stáva, že z práce chodíme unavení, bez energie a nálady. Sme schopní akurát tak ľahnúť si rovno do postele, nie to uvažovať ešte nad nejakým cvičením či prípravou večere. Práve preto má pravidelný oddych a navodenie si príjemnej atmosféry veľmi dôležitý význam. Vytvorte si doma svoj kútik pokoja. Vytiahnite sviečky, svetielka obľúbenú knihu a uvarte si k tomu šálku dobrého čaju či kakaa. Podstatné je nachvíľu sa zastaviť, spomaliť a orientovať na seba. Ak to budete robiť pravidelne aj cvičenie a zdravšie stravovanie bude mať pre vás odrazu iný význam. Čas, ktorý venujete svojmu vnútru a telu, sa vám vráti v podobe energie a väčšej chuti ísť za svojimi cieľmi. Hlavne vaše telo a myseľ sa vám zato srdečne poďakujú.

redakcia

PODPORTE PITNÝM REŽIMOM AJ ZHADZOVANIE KÍL

Nielen počas chudnutia by malo vaše trávenie správne fungovať. Podporiť sa dá Inulínom, čo je rozpustná čakanková vláknina, ktorá prispieva k normálnej funkcii čriev. Ďalším dôležitým procesom v našom tele je metabolizmus lipidov (metabolizmus tukov). Dochádza pri ňom k rozkladaniu tukov za účelom vytvorenia bunečnej energie. Práve metabolizmus tukov veľmi dobre podporuje Garnícia Kambodžská a podieľa sa na ňom aj Matcha čaj. Poslednou zložkou, ktorá podporuje biochemické reakcie v našom organizme, je Bromelaín – zmes enzýmov. To všetko sú látky, ktoré v klasickej káve nenájdete. Obohaťte svoj bežný kávový rituál o tieto blahodarné živiny. Svoj ranný či poobedný kofeínový nápoj zameňte za KetoMix Zmes kávy na podporu chudnutia. Doprajte svojmu telu niečo naviac.

ÁNO SPÁNKU, nie chrápaniu!

výživový doplnok

Chrápe váš partner? Ak ste odpovedali áno, potom určite viete, že je to jeden z najotravnejších zvukov na planéte!

Chrápanie je spôsobené najmä predĺženým mäkkým podnebím, ktoré sa pri nádychu a výdychu chveje. Alkohol alebo tabletky na spanie môžu chrápanie navyše ešte zhoršiť. Odborníci preto radia sa im vyhnúť, upraviť životosprávu a užívať vhodný prípravok z lekárne. Účinný je ústny sprej **Pssst!®FORTE**, teraz **s novým obohateným zložením pre maximálnu účinnosť**. Obsahuje unikátnu účinnú zložku **VOLUME CONTROL COMPLEX™**, ktorá je jedinečnou kombináciou rastlinných extraktov a látok, ktoré pôsobia na mäkké časti horných dýchacích ciest. Ústny sprej je účinný už od prvej noci.

Potrebujete účinný MULTIBYLINNÝ SIRUP pri kašli* pre vaše dieťa?

Dajte STOP kašľu!

výživový doplnok

STOPKAŠEĽ PRE DETI sirup Dr. Weiss® je výnimočný unikátnou kombináciou bylinných extraktov s násobným efektom 5 bylín, medzi ktorými je napr. *skorocel alebo materina dúška, či slez, ktoré uľavujú pri kašli a škrabaní v krku a upokojujú podráždený krk. Tento výnimočný sirup bol vytvorený špeciálne pre deti, aby v plnej miere poskytoval silný a súčasne šetrný účinok. Ako jediný bylinný sirup obsahuje tiež beta-glukány a ďalej selén pre podporu imunitného systému detí.

Odolnejšia imunita? Áno, vďaka 5 násobnej sile!

Zima, spolu s vírusovou sezónou, je náročné obdobie, ktoré je skúškou pre našu imunitu. Máme nižší príjem vitamínov, minerálov, vlákniny z čerstvej zeleniny aj ovocia a tiež nižší pohyb na čerstvom vzduchu.

Preto prebuďte svoju imunitu s výživovým doplnkom **Imunit® 5PreveMax** s [1]vitamínmi C, B6 a selénom pre správnu funkciu imunitného systému[1]. V zložení nájdete aj kyselinu listovú, ktorá znižuje mieru únavy a vyčerpania aj počas náročných zimných mesiacov. Navyše je prípravok obohatený o nukleotidy, získané zo sladkovodnej riasy chlorelly a beta-glukány z hlivy ustricovej. Cmúľacie tablety s príjemnou jahodovou chuťou pôsobia priamo na sliznici ústnej dutiny, a tým zaisťujú **rýchle pôsobenie účinných látok už po 5 minútach od užitia!**

Teraz exkluzívne vo výhodnom balení 60 + 20 tabliet ZADARMO!

Donna HAIR pre krásne vlasy

Trápi Vás zvýšené vypadávanie, lámanie a matný vzhľad vašich vlasov?

Stavte na špecializovanú vlasovú výživu z lekárne **DonnaHAIR FORTE** so **zvýšeným obsahom aminokyselín (až 3 aminokyseliny, najviac na trhu), pivovarských kvasníc a biotínu,** ktorý podporuje normálny rast vlasov, **pomáha pri lámaní a štiepení a udržiava ich lesk.** Navyše je tento prípravok obohatený o extrakt žihľavy dvojdomej, ktorá podporuje tvorbu keratínu tvoriaceho až 90% štruktúry vlasov. Prípravok **DonnaHAIR FORTE** je špeciálne prispôsobený tiež pre potreby tehotných a dojčiacich žien.

Nové darčekové balenie s regeneračným šampónom Donna HAIR PERFECT NAVYŠE.

výživový doplnok

Váš obľúbený prípravok teraz aj ako regeneračný šampón DonnaHAIR PERFECT, 200 ml

U(S)POKOJENIE BEZ OBŤAŽOVANIE OKOLIA

Keď vás dostihne nikotínové nutkanie, nemusíte siahať po cigarete. Bez otravného dymu a zápachu nájdete u(s)pokojenie aj vtedy a tam, kde je to nevhodné alebo nemožné. **British American Tobacco** vie, že nikotínová túžba si nevyberá a môže vás dobehnúť aj počas dlhej cesty autom, v lietadle, uprostred dlhého mítingu, keď musíte mať nasadené rúško, alebo ste v domácnosti s ľuďmi, ktorým dym a zápach z cigarety prekáža. Preto už aj na Slovensko prináša modernú alternatívu pre všetkých dospelých užívateľov nikotínových produktov – **nikotínové vrecúška VELO** bez obsahu tabaku a s potenciálne nižším zdravotným rizikom. V prípade potreby si vrecúško vložíte pod peru a nikotín sa z neho postupne uvoľní do tela cez sliznicu ústnej dutiny. Vybrať si môžete zo siedmich variantov v rôznych príchutiach a s rôznou intenzitou nikotínu. K mentolovým príchutiam patrí VELO Polar Mint, X-Freeze, Freeze, či Ice Cool so závanom mäty

i horských bylín. Spomedzi ovocných príchutí sú atraktívne VELO Urban Vibe s príchuťou čerešní a brusníc, VELO Tropic Breeze s príchuťou mandarínok, maracuje a manga, či VELO Berry Frost s nádychom malín, borievok a ostružín. **Sú určené výlučne pre dospelých užívateľov nikotínových produktov.** Kúpite ich v trafikách, obchodoch s tabakovými výrobkami aj na čerpacích staniciach, OC: 4,90 €. Viac o produkte na: **Facebook VELO SK**

BUBLINKY PRE ČISTEJŠIU ZEM

SodaStream nie je len prístroj na výrobu sýtenej vody. Je to riešenie, ako chrániť Zem pred zbytočným plastom. Veď koľko jednorazových plastových fliaš so sýtenou vodou kúpite ročne v obchode a potom vyhodíte? Že separujete? To je chvályhodné. Aj na separáciu však treba vynaložiť energiu, spotrebovať vodu a tiež vyprodukovať určité množstvo škodlivín, bez ktorých sa žiadna výroba nezaobíde. Nie je jednoduchšie

zaobstarať si jeden prístroj s fľašou, ktorá vám vydrží až tri roky každodenného používania? A teraz navyše dostanete **v limitovanej čierno-bielej edícii** megapack za cenu bežného balenia 69,99 € spolu s prístrojom, bombičkou a veľkou fľašou aj dve malé praktické fľašky a 750 ml sirupu s príchuťou Cola. Viac na: **www.sodastream.sk** a **FB/IG SodaStream Slovakia**.

PRE ZDRAVÝ NOS, DUTINY A DÝCHACIE CESTY: OBRANA BATERIOTERAPIOU!

Nádchu a jej komplikácie si už nemusíte „odovzdávať" medzi členmi rodiny ani trpieť opakovanými zápalmi.
V prevencii a liečbe ochorení, ktoré od jesene do jari trápia deti aj dospelých, vyskúšajte **bakterioterapiu**! Účinne bojuje s nádchou a jej komplikáciami – zápalom nosových a prínosových dutín, stredného ucha, mandlí a dýchacích ciest. *„Podstatou je, že sa snažíme na sliznicu nosa a hltana dostať prospešné mikróby, aby tam žili a blokovali miesto zlým, patogénnym baktériám vyvolávajúcim zápaly a opakované komplikácie,"* hovorí otorinolaryngológ MUDr. Ján Sojak. **Probiotický sprej do nosa Rinogermina** obsahuje kombináciu dvoch starostlivo skúmaných probiotických kmeňov (Streptococcus salivarius 24SMBc a Streptococcus oralis 89a),

ktoré na sliznici nosa a nosohltana vytvoria ochranný biofilm proti usídleniu a množeniu patogénov. Dobré baktérie sa po vstreku množia **až 5-krát rýchlejšie**. Práve biobariéra na sliznici nosa a hltana sa postará o to, že nádcha a soplíky neprerastú do komplikácií, alebo má choroba ľahší priebeh. Hlien v dutinách sa skvapalní, takže nos ide ľahšie vyfúkať. Rinogermina je vhodná aj po užívaní nosových antibiotických kvapiek pre rýchlejšiu regeneráciu nosovej sliznice, aby bola schopná účinne odraziť opätovný útok patogénov. Rinogermina je vhodná pre dospelých a deti od 9 mesiacov, odporúča sa jej užitie v 3 cykloch počas 7 dní s mesačným odstupom. Kúpite v lekárňach, odporúčaná cena trojbalenia: 25 €.

www.rinogermina.sk

IMUNITA a OBRANYSCHOPNOSŤ ORGANIZMU

Imunita je slovo ukrývajúce v sebe celú armádu telesnej stráže, ktorá nás nielen chráni, ale aktívne za nás bojuje. Skladá sa z rôznych pododdielov, ktoré majú na starosti jednotlivé zložky imunity, ako napríklad bunkovú či slizničnú imunitu. Pripravte sa a prispejte k podpore imunity u seba aj svojej rodiny pomocou prémiových produktov.

1 SILNÁ OCHRANA BUNIEK

InoCell™ FORTE s vitamínom C a minerálnou látkou selén prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému najmä v oblasti protivírusovej obrany. Aktívnymi látkami sú aj inozitol a inozitolhexafosfát, ktoré sa krvou dostávajú do každej bunky v organizme a po vstupe do bunky prostredníctvom bielkovín a iných látok vyvíjajú svoju aktivitu v oblasti podpory imunity.

Naša telesná stráž v podobe imunitných buniek dokáže vyhľadať, rozpoznať a zlikvidovať všetky choroboplodné mikroorganizmy.

InoCell™ FORTE je podľa nás voľba č. 1. Bol vytvorený za účelom pomôcť pri civilizačných neduhoch.

2 UNIVERZÁLNY BOJOVNÍK

Kolostrum s BETA-GLUKÁNMI je štandardizované na 30% imunoglobulínov G. Okrem imunoglobulínov a laktoferínu obsahuje špeciálne betaglukány, ktoré majú vedecky podložené pôsobenie v ľudskej obranyschopnosti, ako aj minerálne látky selén, zinok a v neposlednom rade dôležitý vitamín C, ktorý prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.
Ide o veľmi komplexne koncipovaný produkt s mnohými aktívnymi látkami.

*Pre maximálny efekt odporúčame súbežne užívať spolu s produktom **InoCell™ FORTE**. Cieľom je najviac, najrýchlejšie, a čo možno najkomplexnejšie podporiť obranu organizmu voči nežiadúcim vplyvom zvonku.*

3 AKTÍVNA VNÚTORNÁ OČISTA

ACTIValoe® FORTE obsahuje extrakt Aloe vera 200:1. Aloe vera nesie v sebe vyše 200 biologicky účinných látok a vďaka nim môže v pozitívnom smere napomôcť posilneniu slizničnej imunity (ktorá je neustále vystavovaná rôznym antigénom) a k celkovej harmonizácii črevnej mikroflóry. Ak sú na sliznici prichytené patogénne baktérie, môžu spôsobiť zápal a tak čokoľvek, čo sa dostáva do sliznice sa následne omnoho ľahšie dostáva do krvi. Aloe pomáha udržiavať sliznicu čistú.

Vyznačuje sa aj detoxikačnými, imunomodulačnými a antibakteriálnymi vlastnosťami. Aloe ako antioxidant ochraňuje pred voľnými radikálmi.

OBDARUJTE SVOJICH BLÍZKYCH PRÉMIOVOU KVALITOU.

Dostupné v lekárňach a na web stránke www.barnys.sk.

Obrázky v pozadí inzercie majú len informačný a grafický charakter.

barnys

INFOLINKA
0850 184 314

VŠETKY NAŠE PRODUKTY NÁJDETE NA
www.barnys.sk

BENU LÉKÁRNY
DOSTUPNÉ V KAŽDEJ DOBREJ LEKÁRNI AKO AJ V SIEŤACH LEKÁRNÍ
Dr.Max

ROZVOŇAJTE SI DOMOV VIANOCAMI

Pečiete na Vianoce stále to isté? Medovníky, medvedie labky, vanilkové rožky? Tie k Vianociam jednoznačne patria. Vyskúšajte tento rok svoju vianočnú tabuľu obohatiť ešte o niečo iné. Prinášame vám niekoľko receptov z tradičných vianočných surovín, ktoré zaručene potešia všetky mlsné jazýčky.

VIANOČNÁ ŠTÓLA S ORIEŠKAMI A MANDĽAMI

Náročnosť: jednoduchá príprava
Čas prípravy: asi 40 minút
Vystačí na: asi 20 porcií

Potrebujeme na náplň:
- *200 gramov krému z lieskových orieškov*
- *200 gramov nahrubo nasekaných vlašských orechov*

Potrebujeme na cesto:
- *400 gramov hladkej múky*
- *100 gramov strúhaných mandlí*
- *½ balíčka Kypriaceho prášku do pečiva s vínnym kameňom Dr. Oetker*
- *175 gramov cukru*
- *1 zarovnanú kávovú lyžičku Perníkového korenia Dr. Oetker*
- *1 zarovnanú kávovú lyžičku mletej škorice*
- *štipku soli*
- *1 kávovú lyžičku Vanilkovej pasty Dr. Oetker*
- *250 gramov polotučného tvarohu*
- *150 gramov zmäknutého masla*
- *1 vajce*

Potrebujeme na potretie a posypanie:
- *50 gramov rozpusteného masla*
- *2 zarovnané polievkové lyžice práškového cukru*

Ešte potrebujeme:
- *plech na pečenie*

Postup:
1. Na prípravu náplne v mise zmiešame krém z lieskových orieškov s orechmi.
2. Na prípravu cesta v mise zmiešame múku s mandľami, kypriacim práškom, cukrom, korením, škoricou a soľou. Pridáme pastu, tvaroh, maslo a vajce a ručne vypracujeme hladké cesto.
3. Na pomúčenej pracovnej ploche vyvaľkáme z cesta pomocou váľka plát s rozmermi 30 × 35 cm. Náplň rovnomerne nanesieme na plát cesta a necháme po stranách asi 3 cm voľný okraj. Okraje prehneme k náplni a vytvoríme štólu. Štólu opatrne prenesieme na plech vyložený papierom na pečenie. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 180 °C
Teplovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3
Čas pečenia: asi 60 minút

4. Horúcu štólu potrieme pomocou štetca alebo pierka maslom, pocukrujeme a necháme vychladnúť.

PLNENÉ ORECHY

Náročnosť: jednoduchá príprava
Čas prípravy: asi 20 minút
Vystačí na: 70 kusov

Potrebujeme na cesto:
- *350 gramov hladkej múky*
- *120 gramov mletých vlašských orechov*
- *100 gramov práškového cukru*
- *250 gramov zmäknutého masla*
- *2 zarovnané polievkové lyžičky Čierneho kakaa Dr. Oetker*

Potrebujeme na krém:
- *100 gramov zmäknutého masla*
- *100 gramov práškového cukru*
- *40 gramov mletých vlašských orechov*

Okrem toho potrebujeme:
- *formičky na orechy*
- *plechy na pečenie*
- *elektrický ručný šľahač*

Postup:
1. Na prípravu cesta v mise zmiešame múku s orechami a cukrom. Pridáme maslo a ručne vypracujeme na hladké cesto. Cesto rozdelíme na polovicu.
2. Jednu polovicu cesta zafarbíme kakaom. Cestá postupne vtlačíme do vymastených formičiek. Formičky rozložíme na plech na pečenie. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 160 °C
Teplovzdušná rúra: 140 °C
Plynová rúra: stupeň 2
Čas pečenia: asi 8 minút

3. Pečivo necháme krátko vychladnúť a ihneď ho vyklopíme z formičiek.
4. Na prípravu krému v mise vyšľaháme maslo elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Pridáme cukor a orechy a vyšľaháme dohladka. Vždy svetlé a tmavé orechy zlepujeme krémom k sebe.

TIP: Čierne aj svetlé orechy pečieme spolu na jednom plechu, aby sme podľa svetlých rozpoznali, či je čierne cesto správne upečené. Orechy uchovávame v chlade.

PERNÍKOVÉ SNEHULIAKY

Náročnosť: jednoduché
Čas prípravy: asi 20 minút
Celkový čas prípravy: asi 60 minút
Vystačí na: asi 15 kusov

Potrebujeme na cesto:
- *2 vajcia*
- *140 gramov práškového cukru*
- *100 gramov zmäknutého masla alebo margarínu*
- *2 polievkové lyžice tekutého medu*
- *3 – 4 zarovnané kávové lyžičky Perníkového korenia Dr. Oetker*
- *400 gramov hladkej múky*
- *1 zarovnanú kávovú lyžičku Jedlej sódy Dr. Oetker*

Na poliatie a ozdobenie:
- *2 balíčky Polevy svetlej Dr. Oetker*
- *Farebné tubičky Dr. Oetker*
- *Zdobiacu polevu tmavú Dr. Oetker*
- *Zdobenie Dr. Oetker*

Okrem toho potrebujeme:
- *2 formičky na vykrajovanie v tvare koliesok (ø 7 cm a ø 3 cm)*
- *2 plechy na pečenie*

Postup:
1. Na prípravu cesta v mise vymiešame vajcia s práškovým cukrom a maslom alebo margarínom. Pridáme med a korenie a krátko zamiešame.
2. Potom pridáme múku so sódou a ručne vypracujeme na hladké cesto. Cesto necháme odpočívať v chladničke asi 30 minút.
3. Na pomúčenej pracovnej ploche cesto pomocou váľka vyvaľkáme na vyšší plát hrubý asi 5 mm a pomocou formičiek na vykrajovanie vykrojíme 15 menších a 15 väčších koliesok. Poukladáme ich na plechy vyložené papierom na pečenie. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 180 °C
Teplovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3
Čas pečenia: asi 10 minút (1 plech)

4. Perníčky necháme vychladnúť.
5. Na poliatie rozpustíme polevu podľa návodu na obale. Väčšie koliesko vždy zlepíme džemom s malým kolieskom a polejeme pripravenou polevou.
6. Odložíme do chladničky stuhnúť.
7. Potom dozdobíme tubičkami a zdobiacou tmavou polevou podľa vlastnej fantázie.

POLENTOVÝ KOLÁČ S CITRÓNOVOU NÁPLŇOU

Náročnosť: jednoduchá príprava
Čas prípravy: asi 40 minút
Vystačí na: asi 12 porcií

Potrebujeme na cesto:
- *200 gramov zmäknutého masla*
- *180 gramov cukru*
- *1 balíček Vanilínového cukru Dr. Oetker*
- *¼ kávovej lyžičky soli*
- *½ kávovej lyžičky Vanilkovej pasty Dr. Oetker*
- *kôru a šťavu z dvoch chemicky neošetrených citrónov*
- *3 vajcia*
- *250 gramov mandľovej múčky*
- *120 gramov polenty*
- *1 zarovnanú kávovú lyžičku Kypriaceho prášku do pečiva Dr. Oetker*

Potrebujeme na polevu:
- *200 gramov práškového cukru*
- *100 gramov kyslej smotany*
- *1 polievkovú lyžicu šťavy z citróna*
- *kôra z jedného chemicky neošetreného citróna*

Okrem toho potrebujeme:
- *tortovú formu (Ø 26 cm)*
- *elektrický ručný šľahač*

Postup:
1. Na prípravu cesta v mise vyšľaháme maslo s cukrom, vanilkovým cukrom, soľou, pastou, kôrou a šťavou z citróna dohladka. Po jednom zašľaháme vajcia a vmiešame mandľovú múčku zmiešanú s polentou a kypriacim práškom dohladka.
2. Cesto nanesieme do vymastenej a papierom na pečenie vyloženej tortovej formy. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 160 °C
Teplovzdušná rúra: 140 °C
Plynová rúra: stupeň 2
Doba pečenia: asi 50 minút

3. Koláč necháme vychladnúť.
4. Na prípravu polevy v miske zmiešame cukor s kyslou smotanou a šťavou a vymiešame dohladka. Polevu rozotrieme na koláč a posypeme nastrúhanou kôrou.

VIANOČNÝ KOLÁČ S OVOCÍM

Náročnosť: jednoduchá príprava
Čas prípravy: asi 40 minút
Vystačí na: asi 24 porcií

Potrebujeme na cesto:
- *150 gramov sušených marhúľ nakrájaných na malé kúsky*
- *150 gramov hrozienok*
- *150 gramov sušených brusníc*
- *3 polievkové lyžice brandy alebo rumu*
- *170 gramov zmäknutého masla*
- *150 gramov trstinového cukru*
- *1 balíček Trstinového cukru rumového Dr. Oetker*
- *180 gramov hladkej múky*
- *4 vajcia*
- *150 gramov čerstvých alebo mrazených ríbezlí*

Potrebujeme na ozdobenie:
- *2 polievkové lyžice marhuľového džemu*
- *1 balíček Marcipánu Dr. Oetker*
- *1 balíček Fondánu bielej poťahovacej hmoty Dr. Oetker*

Okrem toho potrebujeme:
- *plech na pečenie (20 × 30 cm)*
- *elektrický ručný šľahač*

Postup:
1. Na prípravu cesta marhule, hrozienka a brusnice vložíme do misky, pokvapkáme ich brandy alebo rumom a necháme cez noc alebo aspoň 2 hodiny macerovať. V mise vyšľaháme maslo s oboma cukrami elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dohladka.
2. Pridáme múku, vajcia, ríbezle a macerované ovocie a dôkladne vymiešame dohladka. Cesto nanesieme do vymastenej formy vyloženej papierom na pečenie a uhladíme. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 160 °C
Teplovzdušná rúra: 140 °C
Plynová rúra: stupeň 2
Doba pečenia: asi 60 minút

3. Koláč necháme vychladnúť. Potom ho potrieme 1 polievkovou lyžicou džemu.
4. Na ozdobenie pomocou váľka vyvaľkáme marcipán na obdĺžnik s rozmermi 20 × 30 cm a položíme ho na koláč. Marcipán potrieme 1 polievkovou lyžicou džemu. Fondán vyvaľkáme na obdĺžnik s rozmermi 20 × 20 cm a položíme na koláč.
TIP: Koláč bez marcipánu a fondánu možno zamraziť.

PERNÍKOVÉ TIRAMISU

Náročnosť: jednoduchá príprava
Čas prípravy: asi 30 minút
Vystačí na: asi 4 porcie

Potrebujeme na cesto:
- *250 gramov hladkej múky do perníka Dr.Oetker*
- *140 gramov cukru*
- *1 polievkovú lyžicu kakaa*
- *1 polievkovú lyžicu medu*
- *25 gramov zmäknutého masla*
- *2 vajcia*

Potrebujeme na krém:
- *1 balíček Crema Tiramisù Dr.Oetker*
- *300 ml studeného mlieka*

Potrebujeme na poliatie a posypanie:
- *1 kávovú lyžičku instantnej kávy*
- *100 ml vody*
- *1 zarovnanú kávovú lyžičku mletej škorice*

Potrebujeme na krém:
- *2 plechy na pečenie (30 x 40 cm)*
- *formičky na vykrajovanie*
- *elektrický ručný šľahač*

Postup:
1. Na prípravu cesta zmiešame na doske múku, kypriaci prášok, cukor, kakao, med, maslo a vajcia. Ručne vypracujeme na hladké cesto.
2. Pripravíme si dva plechy vyložené papierom na pečenie. Cesto rozdelíme na polovice. Jednu polovicu pomocou váľka vyvaľkáme na plát hrubý asi 5 mm a pomocou formičiek povykrajujeme rôzne tvary. Zvyšok cesta po povykrajovaní pridáme k druhej polovici. Túto časť vyvaľkáme na plát 30 x 40 cm, ale nevykrajujeme.
3. Povykrajované tvary prenesieme na prvý plech a vyvaľkané cesto prenesieme na druhý plech. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 180 °C
Teplovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3
Doba pečenia: asi 10 minút (1 plech)

4. Perníčky a plát necháme vychladnúť. Plát po vychladnutí rozdrvíme pomocou váľka.
5. Na prípravu krému vyšľaháme zmes na krém s mliekom elektrickým ručným šľahačom podľa návodu na obale. Do pohárov vrstvíme vždy 2 polievkové lyžice z rozdrveného plátu, ktoré prelejeme kávou a 2 polievkovými lyžicami krému.
4. Povrch poprášime škoricou a prikrášlime perníčkom. Dezert odložíme do chladničky stuhnúť.

Tchibo

Vianočný domov

s kávovarmi Cafissimo

Cafissimo easy
~~59 €~~
29 €

Cafissimo mini
~~79 €~~
59 €

+

ZADARMO
napeňovač mlieka v hodnote 49,99 €

Akcia platí na kávovary Cafissimo od 9. 11. 2020 do 3. 1. 2021 alebo do vypredania zásob v kamenných obchodoch Tchibo a na e-shope tchibo.sk. Elektrický napeňovač mlieka v hodnote 49,99 € zadarmo (podľa vlastného výberu farby) platí iba pri nákupe kávovaru Cafissimo mini.

BARDEJOVSKÉ KÚPELE

Oáza zdravia a oddychu ...

LIEČEBNÉ A WELLNESS POBYTY

v mesiacoch
január – február
2021

so zľavou
20%

www.kupele-bj.sk **tel.:054/477 4450, -4470**

ČIERNOBIELE VIANOCE? DOKONALÝ PÁR

Čierna farba v interiéroch vyvoláva veľa kontroverzií - na jednej strane je veľmi elegantná a nadčasová, na druhej strane - môže pôsobiť trochu depresívne. Biele aranžovanie vyzerá príliš sterilne, a čierne zase príliš mrazivo. Preto ich spojenie vytvára dokonalý pár.

1. NEBOJTE SA ČIERNEJ

Aj keď sa nám táto farba nespája s Vianocami, určite je in! Biela a čierna sú dva živly, na ktorých môžete postaviť aranžovanie celého interiéru. Čierno-biely duet sa hodí do každého priestoru. Dobre sa spája prakticky s každým materiálom: drevom, kožou či mramorom. Pokúste sa vyhnúť „total black looku" - ak si zvolíte čierny nábytok, skombinujte ho s doplnkami a textíliami v jasnom odtieni. Čierny vianočný stromček najkrajšie vynikne v svetlom interiéri.

2. TENTO NEBANÁLNY DUET DOPLNÍTE NÁDYCHOM LESKU

Kombinujte čiernu s prvkami, ktoré sa trblietajú a odrážajú svetlo, čo vnesie do aranžovania energiu. Výborne vyzerá kombinácia čiernej so zlatou, ale skvele

vyzerajú aj kombinácie so strieborným alebo krištáľovým sklom.

3. VYBERTE SI JEDNODUCHÉ TVARY

Vianočné ozdoby v štýle Black & White sú dokonalým riešením pre minimalistov - nahradením tradičnej slávnostnej palety farieb čiernou, znovu objavíme svet klasických tvarov, materiálov a geometrie.

4. STAVTE NA JEDNU VEĽKÚ DEKORÁCIU

Vianočná dekorácia interiéru v čierno-bielom štýle je natoľko intenzívna, že niekedy ju stačí vniesť len prostredníctvom malých prvkov. Môžete ľubovoľne dávkovať množstvo čiernej a bielej. Napríklad jedna z nich môže byť dominantná a druhá len na doplnkoch. Vianočný veniec na stôl alebo krásna čierna zavesená hviezda v okne. Pridaná hodnota - čierne ozdoby sú nadčasové a niektoré z nich môžu úspešne zdobiť interiér aj po Vianociach!

5. UROBTE PRVÝ KROK

Ak ste zástancom aranžovania v klasickom štýle, ale vás intriguje čierno-biela paleta farieb, vyskúšajte to! Začnite napríklad neformálnou večerou pre známych. Nábytok a doplnky vo farbách Black & White vám umožnia získať veľkolepý efekt.

Text a foto: Westwing

VIANOČNÁ RUŽA:
KDE SA VZALA A AKO SA O ŇU STARAŤ?

Prýštec najkrajší, známejší ako vianočná ruža, je typickým kvetom pre adventné obdobie. Jej druhý známy názov poinsettia sa odvíja od priezviska prvého veľvyslanca USA v Mexiku; Joel Roberts Poinsett ju totiž v roku 1825 ako prvý priviezol do Spojených štátov amerických.

A kde sa vzalo spojenie s Vianocami? Najznámejšia je legenda o dievčati, ktoré údajne v 16. storočí v Mexiku nemalo peniaze na to, aby mohlo Ježišovi venovať dar na oslavu jeho narodenia. Povesť hovorí, že anjel dievčaťu poradil, aby po ceste do kostola natrhala burinu a položila ju na oltár. Keď tak urobila, z buriny začali pučať karmínovo červené kvety. Farba kvetov má odkazovať na Ježišovu krv preliatu pri ukrižovaní, tvar listov na betlehemskú hviezdu.

SYMBOL VIANOC

Pravdou však je, že za spojením s Vianocami stojí šikovná propagácia kvetu rodinou nemeckých emigrantov Eckových. Tí mali poinsettiu v obľube natoľko, že si v Amerike zaobstarali jej sad. A okrem iného zdokonalili techniku štepovania, vďaka čomu bolo možné kvetinu zaslať aj do televíznych staníc, kde ju vystavili odo Dňa vďakyvzdania až do Vianoc. Jeden z Eckových potomkov navyše za účelom propagácie s kvetinou sám vystupoval vo vianočných reláciách. Až v 90. rokoch minulého storočia jeden univerzitný bádateľ objavil metódu, vďaka ktorej kvety Eckových vyzerali tak krásne. Tým ukončil monopol Eckových a konkurenčný boj prispel k masívnejšiemu rozšíreniu vianočnej ruže, a to aj u nás.

VÝBER RASTLINY A SPRÁVNA STAROSTLIVOSŤ

Vianočnú ružu zvyčajne kupujeme v období adventu. Často

plní úlohu milého darčeka pre našich blízkych. Ak si vyberieme zdravú rastlinu a doprajeme jej zodpovedajúcu starostlivosť, nič nebráni tomu, aby bola pýchou nášho domova aj po Vianociach. Ak je to možné, nekupujte rastlinu vo vonkajších priestoroch. Chlad ani prievan jej nerobia dobre a ľahko by sa mohlo stať, že vám doma po niekoľkých dňoch v teple opadá. *„Vyberajte dobre urastený kus, ktorý nemá zažltnuté listy. Listy by mali byť pevné a na pohľad by mali mať sýtu farbu. Pri nákupe dajte pozor aj na prepravu. Keď si kvet ponesiete domov, ochráňte ju pred chladom, napríklad zabalením do niekoľkých vrstiev papiera. Teplotný šok pri transporte totiž môže zahubiť aj silnú zdravú rastlinu, hoci môže ísť o niekoľko minút,“* upozorňuje Daniel Brychta, odborník z oddelenia záhrady projektových marketov Hornbach.

AKO JU ZALIEVAŤ?

Doma kvet umiestnite na miesto, ktoré je chránené pred prievanom a nie je na priamom slnku. Aj zimné slnko môže cez okno znásobiť svoju silu a popáliť rastline listy. Optimálny je polotieň a teplota okolo 20 stupňov. Zálievku doprajte vianočnej ruži pravidelne, ale pozor na množstvo vody. Zemina by mala byť stále vlhká, v podmiske by ale nemala zostávať voda. Na preliatie je vianočná ruža veľmi citlivá a ak k nemu dôjde, skaza kvetu je obvykle rýchla a nevratná. Pokiaľ naopak nedopatrením vianočná ruža povädne, malo by stačiť ju znovu zaliať a vcelku rýchlo sa spamätá. Raz za mesiac je vhodné rastline dopriať výživu a prihnojiť ju.

AKO NA FAREBNÉ LISTY

Ak chcete, aby vám kvetina opätovne vykvitla, pripravte sa na vcelku náročný proces. *„Ak máme vianočnú ružu doma dlhšiu dobu a chceme, aby mala na Vianoce opäť nádherne sýto sfarbené listy, musíme začať s prípravou najlepšie osem týždňov vopred. Kvetinu začneme zakrývať, aby bola v úplnej tme – ideálne najmenej 12 hodín denne, a to až do Vianoc.“* dodáva D. Brychta. Ak sa vám podarí vianočnú ružu uchrániť pred svetlom, odmenou vám bude nádherná kvetina vo svojich tradičných farbách.

FRITUJTE, VYPRÁŽAJTE A PEČTE – BEZ VÝČITIEK SVEDOMIA!

Máte chuť na chrumkavé hranolčeky, vyprážaný syr, fritované kuracie nugety, miluje zeleninu a morské plody v ázijskom tempura cestíčku? Nad týmto gastro hitmi malých aj veľkých, ktoré sa pripravujú na rozpálenom oleji, však výživoví poradcovia a osobní tréneri krútia hlavami a varujú pred rizikom zvýšenia cholesterolu, nadváhou a ťažkosťami s trávením. Preto ich pripravujte šetrnejšie, takmer bez použitia oleja! Fritovanie, pečenie a vyprážanie horúcim vzduchom namiesto prepáleného oleja je veľkým hitom v modernom stravovaní 21. storočia. S tým vám ochotne pomôže **digitálna teplovzdušná fritéza Orava Airy 1**. Počas tepelnej úpravy čerstvých aj

mrazených surovín v nej cirkuluje horúci vzduch, vďaka čomu budú chrumkavé delikatesy zo všetkých strán fajne prepečené, ostanú však šťavnaté a vy si ich môžete dopriať bez výčitiek svedomia. Orava Airy 1 sa rýchlo nahreje a ponúka 12 prednastavených varných programov alebo možnosť jednoduchého nastavenia teploty a času prípravy podľa osobných preferencií na dotykovom LED paneli. Má až 4,6-litrovú varnú nádobu s nepriľnavým povrchom a pri príprave jedla vám ušetrí až 60 percent času. Rýchla večera, pochúťky na párty či slávnostný obed v zdravšej verzii tak bude na tanieri skôr, než by ste sa nazdali. Môže byť vaša za 99 €. **www.orava.eu**

PRI STAROSTLIVOSTI O PLEŤ VSAĎTE NA ULTRAZVUK!

Pedantnou pomocníčkou pri očistných rituáloch pokožky tváre, krku a dekoltu je **ultrazvuková špachtličkа na čistenie pleti Orava Venera 1**. Dôkladne, avšak šetrne zbaví pleť odumretých buniek a zo zanesených pórov hĺbkovo odstráni toxické látky a baktérie spôsobujúce zápaly pokožky a akné. Jemnou masážou stimuluje krvný obeh, aby sa pleť prežiarila do krásy, redukuje vrásky a odstraňuje

kruhy pod očami. Pri práci jemne vibruje, vďaka čomu je očista niekoľkonásobne účinnejšia ako klasické manuálne čistenie. Je vhodná aj pre citlivú pleť. Funguje na nabíjateľnú Li-ion batériu, ktorú ľahko nabijete aj pripojením k počítaču. Vyzerá šik a zmestí sa aj do kozmetickej taštičky, aby ste ju mali poruke v prospech krásnej pleti i na cestách. Môže byť vaša za 44,90 €. **www.orava.eu**

SUPER ŠTÍHLY FEŠÁK NA PRÍPRAVU HRIANOK

Chrumkavé, rozvoniavajúce hrianky, do ktorých je radosť zahryznúť, vám expresne pripraví **hriankovač na 2 hrianky Orava HR-109 v elegantnom super slim dizajne**. Keďže je extra štíhly, nezaberie veľa miesta ani na malej pracovnej doske. 5 teplotných stupňov opečenia chleba, funkcia Stop pre okamžité vypnutie, svetelná signalizácia pri dokončení úlohy a automatické vypnutie pri nečinnosti charakterizujú tohto úzkeho, avšak veľmi schopného kuchynského pomocníka, ktorý vám vďaka funkciám Reheat a Defrost pripraví poriadne porcie chrumkavých hrianok na sladko aj na slano i z chleba vytiahnutého z mrazničky. Pri manipulácii s pečivom a opekaní hrianok padajú omrvinky do zásobníka v hriankovači, ktorý ľahko vytiahnete a vysypete, aby vám na pracovnej doske neostal neporiadok. Môže byť váš za 24,90 €.

www.orava.eu

SLOVARM
Člen skupiny Energy Group EG

NOVINKY

DREZOVÉ NEREZOVÉ BATÉRIE

- dizajnové nerezové batérie
- dodajú vašej kuchyni eleganciu a šarm
- servis SK a CZ

ES.3508.A

ES.3508.AE

ES.3508.F

ES.3508.FE

ES.3508.G

ES.3508.GB

Predĺžená záruka 5 rokov

www.slovarm.sk

SLOVARM, a.s., Dolná 1259/2, 907 01 Myjava, Tel.: +421/(0)34 6949 204, e-mail: objednavky_orders@slovarm.sk, www.slovarm.sk

ELEGANTNÝ LOOK A EKO RIEŠENIA

Aktuálne trendy v kuchyniach charakterizujú tri hlavné črty: harmonický dizajn, premyslené schované úložné priestory a kombinovanie zaujímavých materiálov. Kuchyne sú elegantné, štýlom kopírujú obývačku a používajú sa v nich materiály z udržateľných alebo obnoviteľných zdrojov.

Kuchynský nábytok s jemnými reliéfmi a metalickými odleskami v tmavých farbách od matnej čiernej cez rôzne odtiene sivej až po kobaltovo modrú či šalviovo zelenú nastúpil ako zaujímavý trend už v predchádzajúcej sezóne a teraz naberá na sile. *„Tmavá elegancia pristane najmä kuchyniam s dostatkom svetla, s veľkými oknami alebo domácnostiam, kde je kuchyňa spojená s obývačkou,“* hovorí návrhárka kuchýň Magdaléna Boriová z Oresi.

DO KUCHÝŇ PRICHÁDZA ODVÁŽNOSŤ

Nielen dizajnéri, ale aj majitelia kuchýň sú čoraz odvážnejší a neboja sa kombinovať zaujímavé materiály či rôzne povrchové úpravy kuchynského nábytku. Jedálenský nábytok je pestrý, štýlovou voľbou sú jemné pastelové odtiene stoličiek, skriniek a doplnkov. *„Hoci je biela stále žiadaná a rovnako sú in aj toskánske alebo province kuchyne, aktuálne sú módne aj kombinácie čiernych matných plôch s farebnými akcentmi, pretože miestnosť by nemala byť zariadená v jednej farbe. Dopyt je aj po dekoroch z dreva v tmavom i svetlom prevedení. Priestor doladia veľké plochy, ako sú steny a podlaha,“* konštatuje M. Boriová. Efektným doplnkom sú 3D tapety a spotrebiče v retro štýle. O slovo sa v kuchyni intenzívne hlási drevo v čo najprirodzenejšej podobe, žiadaná je priznaná kresba dreva na nábytku alebo pracovnej doske, neopracované svetlé drevo, drevené lamely. Do našich kuchýň sa vracia príroda a zákazníci si čoraz častejšie vyberajú materiály z udržateľných zdrojov.

JE TO NAOZAJ KUCHYŇA? JE!

Krásna kuchyňa už nemá len vstavané spotrebiče, novinkou sú aj vstavané skrine. Kuchynský nábytok pôsobiaci ako kompaktný celok s jeho minimalistickým dizajnom čoraz viac pripomína obývačku. Kuchyňa je jednoducho miesto, kde sa nielen varí, ale aj žije, debatuje, kde sa odohráva sociálny život rodiny a tomu sa prispôsobuje celkový vzhľad a charakter priestoru. *„Moderné kuchynské skrinky nemajú úchyty, miesto toho sú vybavené systémom click-open alebo iným riešením otvárania, aby sa podporil celkový moderný a funkčný dizajn kuchýň,“* opisuje M. Boriová. Podľa jej slov je čo najviac vecí schovaných, aby kuchyňa pôsobila kompaktne a bez rušivých prechodov sa plynule spájala s ostatným obývacím priestorom. Všetky police a organizéry na kuchynský riad či potraviny sú sofistikovane ukryté za dverami veľkých skríň. Celé to má nádych modernej elegancie.

ZAUJÍMAVÉ KOMBINÁCIE

Srdcia slovenských domácností si už stihli získať nové materiály v kuchyni – keramika a umelý kameň. V nových kuchyniach sa miešajú rôzne textúry a kombinujú sa nové dvojice materiálov: betón s drevom alebo kov s umelým kameňom. Dizajnéri kuchýň k sebe kladú aj rôzne textúry z jedného materiálu, ale v rôznych farbách. *„Kombinovanie tmavého nábytku s plochami vo sviežich farebných akcentoch je vizuálne zaujímavé a dobré riešenie nielen pre menšie kuchyne. Tento trend je veľmi lákavý, pôsobí noblesne a dá sa predpokladať, že vydrží niekoľko rokov,“* radí skúsená návrhárka. Kombinuje sa v celom priestore, vrátane stien, ktoré môžu byť namaľované farbou kontrastujúcou s farbou kuchynského nábytku, ozvláštnené metalickou alebo 3D tapetou, v prípade bieleho či bledého kuchynského nábytku na niektorých plochách dokonca čiernou.

redakcia

GAUČ ALEBO ŠŤASTIE

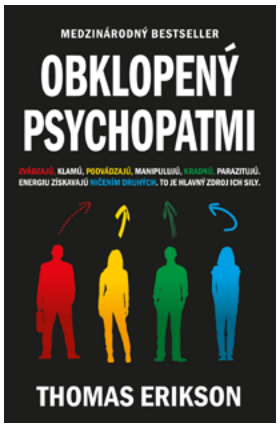
Maroš Molnár, Lucia Pastierová Čarná

Kondičného trénera Maroša Molnára pozná celé Slovensko z televíznych obrazoviek, kde v relácii Extrémne premeny pomáhal chudnúť obéznym ženám aj mužom. Teraz prichádza s motivačnou knihou Gauč alebo šťastie, aby pohodlných postavil z gaučov, kde uvelebení čakajú na zázrak, a umožnil im nájsť skutočné šťastie v zdravšom životnom štýle. Maroš svojím nasadením, príbehom a sériou účinných cvičení inšpiruje a odovzdáva skúsenosti, nadobudnuté rokmi, ktoré strávil s profesionálnymi športovcami, ale aj trénovaním bežných klientov. V knihe sa dozviete o jeho spolupráci so slovenskými a svetovými športovými hviezdami, ale aj o detstve v Žiari nad Hronom či o krásnom vzťahu s manželkou Zuzanou. Nájdete v nej aj viac ako stopäťdesiat cvikov, ktoré sa môžete naučiť robiť správne, tak aby vás nič nebolelo a cítili ste sa fit bez ohľadu na vek či váhu. A nechýbajú stravovacie odporúčania a tipy. Nie každý má možnosť cvičiť s Marošom Molnárom naživo, ale vďaka tejto knihe môže mať každý jeho rady poruke a meniť sa deň čo deň. Tak čo si vyberiete - gauč alebo šťastie?

Kniha vyšla vo vydavateľstve Ikar

OBKLOPENÝ PSYCHOPATMI

Thomas Erikson

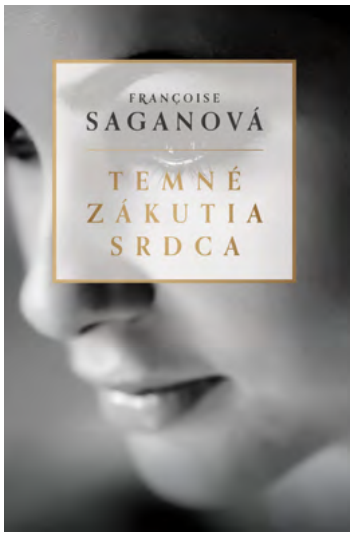


Stretli ste už milého, nápomocného a najmä mimoriadne charizmatického človeka, ktorý na vás okamžite zapôsobil? A viete, že to možno bol psychopat? Určite to poznáte – niekto vás ohúri svojim šarmom, a skôr než sa nazdáte, zistíte, že si s vami robí, čo chce. Veríte jeho slovám, pretože znejú dobre, hoci sú to často lži. Ťahá za vaše nitky až do posledného dychu. Pravdepodobne máte jedného z nich vo svojom okolí – či už ide o šéfa, kolegu, priateľa alebo príbuzného. Psychopatov je v spoločnosti viac, než si myslíte. Ich manipulatívne správanie však môžete odhaliť vďaka pokračovaniu úspešného titulu Obklopený idiotmi od Thomasa Eriksona, švédskeho experta na komunikáciu. Prostredníctvom konkrétnych príbehov reálnych ľudí vám Erikson vo svojej novinke ukáže, ako spoľahlivo rozoznať prejavy psychopatie v bežnom živote, odhalí vám techniky skúsených manipulátorov a naučí vás, ako sa im brániť. Začítajte sa a prekuknite potenciálnych psychopatov, kým nie je neskoro!

Kniha vyšla vo vydavateľstve Motýľ

TEMNÉ ZÁKUTIA SRDCA

Françoise Saganová



V minulom roku zažilo Francúzsko výnimočnú literárnu udalosť. Vyšiel nový, doteraz nevydaný román legendárnej spisovateľky Françoise Saganovej. Stalo sa tak šesťdesiatpäť rokov po jej slávnom debute Dobrý deň, smútok a pätnásť rokov po smrti autorky, ktorá sa stala symbolom nezávislosti a neviazanosti mladej povojnovej generácie. Teraz vychádza román Temné zákutia srdca v slovenskom preklade Beáty Panákovej. Posledný rukopis Francoise Saganovej, ktorý objavil jej syn Denis Westhoff, vychádza v autentickej podobe, a hoci je nedokončený, dýcha z neho typická saganovská rafinovanosť, slobodomyseľnosť a vášnivé zaujatie ľudskými citmi, ich rozporuplnosť a premenlivosť. Autorka s eleganciou, nadhľadom a šarmom zobrazuje krutú, miestami groteskú rodinnú drámu, odohrávajúcu sa v provinčnom meste Touraine v 80. rokoch minulého storočia. Deju nechýba napätie a takmer kriminálna zápletka s otvoreným koncom. Román Temné zákutia srdca je presvedčivým dôkazom rozprávačského majstrovstva autorky, ktorá – povedané slovami Jacqua Chiraca – *„s citom a bystrosťou odhaľovala ducha a vášne ľudského srdca“*.

Kniha vyšla vo vydavateľstve Slovenský spisovateľ

OHEŇ V SRDCIACH

Zuzana Šulajová

Fascinujúci historický príbeh z obdobia Rakúsko – Uhorska na prelome 18. a 19. storočia. Krásna, vzdelaná a múdra Katarína sa pohybuje vo svete politiky, je dvojitou špiónkou, a zároveň ženou, ktorá túži po láske. Vychoval ju biskup Viskupič v chorvátskom Griči. Román nás zavedie do noblesnej Viedne, toskánskej Florencie aj chorvátskeho Griča a tiež do korunovačného mesta Prešporok. Rakúska monarchia je mnohonárodná a začínajú sa šíriť národnoslobodzovacie myšlienky utláčaných slovanských národov. Katarína je ľavoboček Leopolda Habsburského a chránenkyňou jeho predchodcu Jozefa II. Habsburského. Túto krvnú spriaznenosť sa však dozvie až potom, ako oznámia spolu so synom Leopolda Habsburského arcivojvodom Karolom zásnuby. Toho si ako špiónka mala nakloniť na svoju stranu a šíriť cez neho myšlienky osvietenstva, no zaľúbila sa do jeho povahy. Jej srdce však patrilo inému. Maďarskému grófovi Istvánovi Orlyovicsovi. Navyše je špiónka a zaľúbenie oslabuje. Leopold zomiera, na jeho miesto nastupuje František II. a vo Francúzsku zúri revolúcia. V Európe to vrie. Francúzska revolúcia ukázala, že všeličo môže byť inak.

Šíria sa revolučné myšlienky, tróny sa otriasajú, utláčané národy hrdo zdvíhajú hlavy a požadujú právo na sebaurčenie, vlastnú reč a náboženskú slobodu. V habsburskej ríši sa do politiky, ktorá bola odjakživa doménou mužov, nenápadne, no o to razantnejšie prediera krásna a múdra žena, odchovaná na ideáloch slobody a rovnosti. Pred osobným šťastím uprednostňuje národné záujmy. Muži jej padajú k nohám, panovníci načúvajú jej radám. Pôvabná a bystrá Rina mieša karty medzinárodnej politiky so šarmom, dôvtipom, v krásnych krinolínach, no aj v mužskom prezlečení ako dvojitá špiónka, ale aj ako žena činu, keď sa pokúsi oslobodiť odsúdených jakobínov z väzenia v Pešti, keď uteká pred tyranským manželom, bojuje o svoje deti, ošetruje ranených v prešporskom lazarete alebo bráni svoje mesto pred paľbou francúzskych diel. Špiónka Katarina, sirota slovenského pôvodu, bola chánenkyňou, milenkou, družkou aj manželkou. No to, po čom túži najviac, jej stále uniká medzi prstami. Stáť po boku milovaného muža sa zdá byť nemožné. Katarina vyhrala už nemálo bojov, no boj o vlastné šťastie je pre ňu ten najťažší.

Kniha vyšla vo vydavateľstve Tatran

SMRŠŤ

Jozef Karika

Hrdinovia nového Karikovho mysteriózneho trileru zažívajú tú najhoršiu nočnú moru. V pustom regióne poľsko-slovenského pohraničia ich prenasleduje veterný démon, pred ktorým niet úniku. Nočná jazda autom, naokolo tma a ľudoprázdna pustina. Prízrak stareny v pohrebných

šatách, ktorý je bližšie zakaždým, keď čo i len na chvíľu zastanete. Fenomén halného vetra je v Poľsku dobre známy a zdokumentovaný. Keď fúka, stúpa počet násilností, nehôd, vrážd aj samovrážd. Ako však tento vietor súvisí s prekliatym cestným úsekom pri Západných Tatrách a s prízrakom stareny v čiernom, ktorý sa tam zjavuje?

Kniha vyšla vo vydavateľstve Ikar

PREČO JA?

Andrea Coddington

Ženský román od úspešnej slovenskej bestsellerovej autorky, ktorého jednou z tém je aj onkologické ochorenie. Hlavná hrdinka Saša je v manželstve nešťastná. Dusí v sebe odpor k vlastnému mužovi, no napriek všetkému vo vzťahu zotrváva, veď navonok sa niet na čo sťažovať. Za výbuchov prvých silvestrovských ohňostrojov sa jej život dramaticky zmení a ona vstupuje do nového roka vystrašená, s otázkou, na ktorú neexistuje odpoveď — Prečo ja? Doteraz zdravá žena sa ocitá na onkológii, odstrihnutá od svojich najbližších pre pandemické opatrenia. V hlave sa jej vynárajú najhoršie scenáre. Celý život sa starala o blaho ostatných, robila len to, čo sa od nej očakáva, a pritom si odopierala vlastné šťastie. Čo je však horšie, aj lásku. Dostane ešte šancu napraviť to?

Kniha vyšla vo vydavateľstve Ikar

Natur farm®
Kokosová múka/mouka
250 g
Maková múka
500 g
Slivkový kompót
Ovocný sirup
Jahodový kompót
www.naturfarm.sk
AWARDED
Superbrands
SLOVAKIA
2020
SLOVAKIA
2019
SLOVAKIA
2018
SLOVAKIA
2017

Nenechajme to plávať

Čistotu slovenských vôd máme vo svojich rukách

Nadbytočné používanie mikroténových vreciek znečisťuje naše rieky.

1 CENT

Ak sáčok naozaj potrebujete, **môžete zaň dobrovoľne zaplatiť 1 cent.**

My túto sumu zdvojnásobíme a venujeme na čistenie slovenských riek a vodných nádrží.

SLOVENSKÝ VODOHOSPODÁRSKY PODNIK, štátny podnik

LIDL

Na ceste k lepšiemu zajtrajšku.

www.spolocenskazodpovednost.sk

Vy rozhodnete, kde to skončí.