ZDRAVIE – KRÁSA – M

harmonia

HARMONIA 4 / 2020 | 2,30 €
www.smetrendy.sk | www.harm.sk

JESENI VLÁDNE
TEKVICA!

OŽIVTE
SVOJ ŠATNÍK
VÝRAZNÝMI
FARBAMI

ČO ROBIŤ,
KEĎ NECÍTIME
RADOSŤ

Lenka Cenigová Gajarská

MOJOU VÁŠŇOU JE ZLEPŠOVAŤ ĽUĎOM KVALITU ŽIVOTA

9 771335 128004 04

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.

Made in Switzerland

naše nové prípravky na umývanie riadu.

trochu štýlu na strane vášho drezu.

with plant-based, biodegradable ingredients.

this bottle (minus pump) is made from 100% recycled plastic (PCR).

cruelty free. leaping bunnny approved.

method®

kúpite v dm

Obsah

ROZHOVOR

8 LENKA CENIGOVÁ GAJARSKÁ - MOJOU VÁŠŇOU JE ZLEPŠOVAŤ ĽUĎOM KVALITU ŽIVOTA

KRÁSA

12 OMLADNITE POMOCOU FYZIKÁLNEHO ZÁKROKU

14 VLASY SI NA JESEŇ ZASLÚŽIA ŠPECIÁLNU STAROSTLIVOSŤ

MÓDA

18 OŽIVTE SVOJ JESENNÝ ŠATNÍK VÝRAZNÝMI FARBAMI!

19 ŠTÝLOVÉ ŠPERKY V BIZNISE

20 PREFARBIME SLOVENSKO!

ZDRAVIE

24 „NEKAŠLITE" NA KAŠEĽ

28 ČO ROBIŤ, KEĎ NECÍTITE RADOSŤ?

34 NAJVIAC ZOMIERAME NA SRDCOVOCIEVNE CHOROBY

38 AKÝ JE ROZDIEL MEDZI NÁDCHOU A CHRÍPKOU?

42 HEMOROIDY TÉMA O KTOREJ SA VEĽMI NEHOVORÍ

46 AKO SI POMÔCŤ PRI PRIRODZENOM PÔRODE?

ZDRAVÁ VÝŽIVA

48 5 RÁD, AKO PREDÍSŤ STRESU PRI CHUDNUTÍ

50 KURACÍ VÝVAR NASÝTI AJ LIEČI

54 MÝTY A FAKTY O ÉČKACH

56 AKO ZAČAŤ CVIČIŤ?

KULINÁRIUM

58 JESENI VLÁDNE TEKVICA

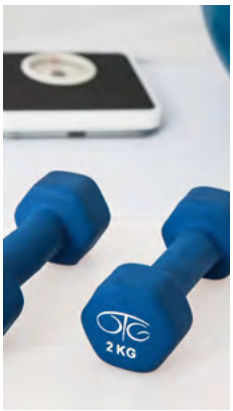
VZŤAHY

64 ONLINE PRIESTOR MÔŽE NAŠTRBIŤ SEBADÔVERU

66 VÁŠ PARTNER MUSÍ BYŤ VAŠOU NAJLEPŠOU KAMARÁTKOU

DOMÁCNOSŤ

72 INTERIÉROVÉ TRENDY, KTORÉ VLÁDNU JESENI A ZIME



MAGAZÍN HARMÓNIA
ROČNÍK XXVIII • pr. číslo 4/2020
Dátum vydania:
Október 2020 / November 2020
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

Naštartujte svoju imunitu

Vyskúšajte naše nové balíky

so zľavou 15%

„Imuno štart“ pobyt

Respiračno-rekondičný balík

Zdravé dýchanie

ensana

Piešťany

Ensana Health Spa Hotels

Kontakt a rezervácie: Tel.: +421 33 775 9957, Email: res.pn@sk.ensanahotels.com

ensanahotels.com

BARDEJOVSKÉ KÚPELE, a.s.

Oáza zdravia a oddychu ...

www.kupele-bj.sk

Editorial

Milí čitatelia,
hovorí sa, neobzeraj sa do minulosti, kráčaj vpred v ústrety svojej budúcnosti. Nie je to však úplne tak. Napríklad vo vzťahu. Ak si „neupracete“ chyby z predchádzajúceho vzťahu, v ďalšom sa vám to vráti a zopakujete si to znovu. Zažijete všetky tie problémy, ktoré ste v tom predchádzajúcom nepochopili a neopravili. A znovu, až kým si neuvedomíte, v čom a kde potrebujete vo svojom živote rásť. Poučiť sa z minulosti sme sa mohli aj pri koronakríze. Aj keď nezvyknem politizovať, pravdou je, že kultúru národa reprezentujú jej najvyšší predstavitelia. Smerom von aj dnu (k svojim ľuďom). A naši politici dali „korone“ v lete dovolenku, aby sa nabití silnými emóciami mohli na jeseň opäť stretnúť a vymieňať si svoje názory, myšlienky a najmä vybičované emócie. Španielska chrípka v rokoch 1918 – 1920 ukázala, že druhá vlna bola najhoršia a zabila aj najviac ľudí. Vírus totiž začal mutovať a bol agresívnejší. A na toto sme mohli byť pripravení a nedávať v lete republike dovolenku, ale udržiavať také nariadenia, aby sa na jeseň nemuselo zasa vypnúť takmer všetko. A v tomto chaose a ekonomickom úpadku, sú pri zatvorených divadlách našimi najtragikomickejšími zabávačmi najvyšší predstavitelia štátu. Ten povie to, ďalší nato usporiada tlačovú konferenciu, aby to emotívne vyvrátil, a ten zasa urobí „truc podnik“, aby ten mohol napísať na svoj profil na sociálnej sieti niečo pikantné a najmä ješitné – a tak to ide dokola. Dôsledkom všetkých možných okolností a myslím, že aj nekultúrnosti nášho národa, je rozmáhajúca sa nenávisť, závisť a „hejt“. To ako sa správajú politici, sa prenáša na ľudí, ktorí do seba „kopú“, namiesto toho, aby sa v ťažkých časoch podporovali a držali spolu. Hovorí sa tomu j zrkadlenie.
V ťažkých časoch ľudia potrebujú podporu. A to cítia len od dôveryhodného človeka. Takéto však niet a tak ľudia sledujúc politickú tragikomédiu a ekonomický úpadok, dávajú svoj strach najavo všetkými možnými negatívnymi emóciami, aké len môžu byť. Akoby z nás korona vysávala ľudskosť a prajnosť. Niečo nám vzala, iné dala. Minimálne posolstvo o tom, že ľudstvo musí niečo zmeniť. Svoj vzťah k prírode, ku konzumu a najmä k ľudskosti.
Chcela by som vám napísať, aby ste zahodili starosti a užili si krásnu jeseň. A viete čo? Vždy existuje niečo, načo sa môžeme tešiť, čas môžeme využiť aj inak, ako naháňaním sa za kariérou a peniazmi. Ja som napríklad po rokoch zasa začala jazdiť na koni a chodím na kurz maľovania. Môžete tiež čítať, pozerať komédie, chodiť do lesa, tráviť čas so svojimi najbližšími - a možno niekde v tých malých radostiach, zistíte, že toľko vecí, koľko ste doteraz „potrebovali“ je vám na nič. Šťastie sú malé radosti. Len ich musíme nájsť v každej situácií.

Andrea Hinková - Tarová
foto: Desana Dudášová

MOJOU VÁŠŇOU JE ZLEPŠOVAŤ ĽUĎOM KVALITU ŽIVOTA

Lenka Cenigová Gajarská bývalá paraolympijská športovkyňa je dnes mamou troch detí. Počas svojej materskej dovolenky vybudovala úspešný biznis. Všetko sa začalo tak, že potrebovala ergonomický nosič pre svoje dieťa a nezohnala na trhu ten správny. Tak si navrhla jeden pre seba, uverejnila ho na sociálnych sieťach a pomaly začala vyrábať aj pre iné ženy.

Dnes má rozbehnutý online biznis, pod značkou Be Lenka predáva najmä na zahraničných trhoch a k ergonomickým nosičom pribudla barefoot obuv pre deti i dospelých a tiež ponožky a oblečenie.

Lenka je veľmi inšpiratívna žena, nielen v tom, že to aj napriek tomu, že sa narodila s jednou rukou nevzdala a súťažila dokonca aj so zdravými športovcami, ale aj vo vášni, ktorú vložila do podnikania. Rozprávali sme sa s ňou o jej podnikateľskej ceste.

PREČO STE ZAČALI VYRÁBAŤ ERGONOMICKÉ NOSIČE A ČO VÁS VIEDLO K TOMU, ŽE STE ROZBEHLI PODNIKANIE V TOMTO SMERE?

S narodením mojej druhej dcérky v roku 2015 som zrazu zistila že s jednou rukou a dvomi deťmi to asi nebude až také jednoduché. Napadlo mi, že vyskúšam nosič, ktorý bol bežne dostupný na trhu. Niečo mi na ňom nesedelo, zdal sa mi tvrdý. Začala som si viac o nosičoch čítať a zistila som, že existujú aj šatky na nosenie detí. Jednu som si kúpila a s veľkým nadšením som zistila, že aj s mojim handicapom ju dokážem zaviazať. No nosič bol v mojich očiach určite praktickejší, a tak mi napadlo urobiť nosič zo šatky. Mala som šikovnú kamarátku krajčírku, ktorá mi jeden ušila a ja som sa s ním pochválila na sociálnych sieťach. Ani vo sne by mi nenapadlo, čo sa stane. Zrazu som mala „messenger“ plný správ a hneď cez 50 objednávok. Rozbehol sa tak vlak, ktorý sa nedal zastaviť a ani som ho nechcela zastaviť. To že som mohla aj ostatným mamičkám pomôcť pocítiť ten komfort, ktorý nosič zo šatky ponúka, je neskutočný. Veľmi ma motivovali ďakovné emaily a telefonáty. Slovami sa nedá opísať ako ma to tešilo a aj naďalej teší.

OD VÁŠHO PRVÉHO PROTOTYPU PREŠIEL UŽ URČITÝ ČAS. AKO STE ICH EŠTE VYLEPŠILI?

Od prvého prototypu prešlo už celkom dosť rokov, presne päť a za ten čas sme z nosiča urobili rastúci, takže je vhodný od narodenia dieťatka až do približne troch rokov, vymysleli sme tiež mnoho „vychytávok“, ako sú široké popruhy, ktoré poskytujú ešte väčší komfort a hlavne teraz šijeme nosiče z našich vlastných šatiek, ktoré sú vyrábané na mieru pre nás podľa našich požiadaviek.

RIEŠITE PRI NOSIČOCH ERGONÓMIU Z POHĽADU MATKY A DIEŤAŤA? KDE ČERPÁTE INFORMÁCIE O SPRÁVNEJ ERGONÓMIÍ? KOMUNIKUJETE S PEDIATRAMI A FYZIOTERAPEUTMI?

Áno samozrejme. Je pre nás veľmi dôležité, aby bol nosič maximálne pohodlný ako pre maminku tak hlavne pre bábätko. Pri vývoji sme úzko spolupracovali s ortopédmi aj s pediatrami.

LENKA CENIGOVÁ A JURAJ FEHERVARI, MAJITELIA SPOLOČNOSTI BE LENKA

AKÉ BOLI VAŠE ZAČIATKY A AKO STE DOKÁZALI ZVLÁDNUŤ OKREM NAVRHOVANIA AJ OSTATNÉ AKTIVITY SÚVISIACE S PODNIKANÍM? A TO VŠETKO POPRI TROCH DEŤOCH.

Začiatky boli veľmi zaujímavé. Cely náš byt bol „zaprataný“ molitanmi, šatkami, popruhmi a proste všetkými vecami potrebnými na nosiče. Nemala som sklad ani kanceláriu. Keď sme večer s manželom po uspatí detí balili objednávky, tak sme mali nosiče porozkladané po celom byte, aby sme sa nepomýlili. Manžel robil faktúry, ja som balila a na druhý deň sme išli s obrovskými taškami na poštu. Medzitým som musela mojim krajčírkam pripraviť všetky komponenty a materiály na ďalšie objednávky. Popritom som ešte vybavovala emaily a správy od zákazníčok. Samozrejme deti boli vždy prvoradé, takže všetka táto práca mi zostala na večer, keď som deti uložila. Bolo to náročné obdobie, ale radi na to teraz s odstupom času s manželom spomíname.

NA KTORÉ TRHY V SÚČASNOSTI EXPANDUJETE? JE NA TÝCHTO TRHOCH ZÁKAZNÍK INÝ? AK ÁNO, V ČOM? AKÉ MARKETINGOVÉ KANÁLY VYUŽÍVATE NAJVIAC PRI OSLOVOVANÍ VAŠICH ZÁKAZNÍKOV?

V súčasnosti expandujeme naozaj veľmi rýchlo, momentálne pracujeme na francúzskom, nemeckom, poľskom, holandskom a švédskom trhu a chystáme sa aj na ďalšie. Zákazníci na týchto trhoch majú veľa spoločného a to, že si potrpia na kvalitu, zákaznícky servis, prírodné materiály a pekný dizajn. Môžem s hrdosťou povedať, že naša firma je schopná zákazníkom všetko toto zabezpečiť a hlavne vďaka tomu sa nám darí expandovať. Za expanziu a to, že sa firme takto darí, vďačíme hlavne marketingovému tímu, ktorý pracuje cez deň aj v noci. Na oslovovanie zákazníkov používame všetky dostupné kanály, najmä online a sociálne siete ako Facebook, Instagram, Google, Linkedin a podobne.

NA ZÁKLADE ČOHO STE ZAČALI ROZŠIROVAŤ SORTIMENT?

Ako s nosičmi tak aj s ďalším sortimentom to bola u mňa nespokojnosť s tým, čo bolo dostupné na trhu. Nevedela som jednoducho nájsť barefoot topánky, ktoré by mi vyhovovali. Tak som dostala nápad, že by sme si mohli urobiť naše vlastné. Môj biznis partner Juraj súhlasil a myslím si, že ani jeden z nás neľutuje, že sme do toho išli. Je to jednoducho ďalšia vec, ktorá zlepšuje ľuďom kvalitu života a zdravia a to ma nesmierne teší a napĺňa.

ČÍM SÚ VAŠE VÝROBKY INÉ OD OSTATNÝCH?

Jednoznačne tým, že sú vyrobené s láskou, citom pre detail s maximálnym dôrazom na kvalitu a navyše vyrobené v našom regióne z prvotriednych materiálov. Veľmi nám záleží na tom, aby boli naše veci top, pretože my sami ich používame a záleží nám na spokojnosti našich zákazníkov. Pre mňa je obrovské zadosťučinenie, keď sa k nám zákazník vráti a ide si kúpiť topánky na ďalšiu sezónu, pretože bol veľmi spokojný s tými, ktoré má.

ČO PRE VÁS ZNAMENÁ SLOVO HARMÓNIA?

Slovo harmónia pre mňa znamená vzájomne porozumenie, vyrovnanosť a pohoda. Znamená to pre mňa to, že

sa venujem cez deň práci maximálne sústredene, ale keď prídem domov chcem sa venovať svojim deťom a rodine. Zároveň slovo harmónia pre mňa znamená to, že som k ľuďom priateľská a pozitívna, pretože moje motto je "snažme sa robiť život jeden druhému krajší".

Andrea Hinková Tarová

OMLADNITE POMOCOU FYZIKÁLNEHO ZÁKROKU

S príchodom jesene otvára klinika Dermapoint v Žiline brány frakčnému resurfacingu. Je to aj jeden z najobľúbenejších zákrokov primárky MUDr. Petrášovej.

Tento zákrok s dlhým názvom sa dá pokojne nazvať aj fyzikálne omladenie kože. Vykonáva sa pomocou CO2 laseru alebo s erbiovým laserom (tzv. Resurf X).

PRE PEVNEJŠIU A ZDRAVŠIU KOŽU

Koža je po zákroku pevnejšia, zdravšia a zjednotená. Zároveň sa stimuluje aj novotvorba kolagénu, čo je veľmi dôležité, nakoľko elastín si stimulovať nedokážeme, s kolagénom ešte pracovať vieme. Ako to docielime? *„Počas procedúry laserový lúč odparí časť pokožky a prehrieva tkanivo hlboko pod povrchom, čím spôsobí, že časť pokožky sa odparí a v tomto mieste sa následne vytvorí nový pružný kolagén a v jeho okolí sa remodeluje ten starý kolagén,“* hovorí MUDr. Marika Piršelová z kliniky estetickej medicíny Dermapoint Žilina. Výsledný efekt po ošetrení sa podľa jej slov zdokonaľuje v priebehu 4 mesiacov, úplné výsledky sa dostavia do pol roka po ošetrení. Doba pol roka zodpovedá obdobiu remodelácie

kolagénu. *„Pred ošetrením používame lokálny anestetický krém, aby sme čo najviac minimalizovali prípadnú bolestivosť pri zákroku,“* hovorí Marika Piršelová.

KOMU JE URČENÝ?

V priebehu ošetrenia a následne niekoľko hodín po ňom môže klientka pociťovať pálenie kože, dochádza k začervenaniu a aj ku opuchu. Opuch býva výraznejší v oblasti očného okolia a môže pretrvávať do 2-4 dní po zákroku. Na tretí až štvrtý deň dochádza ku olupovaniu kožného povrchu. Zhojenie kože nastáva v priebehu 3-7 dní v závislosti od intenzity zákroku. *„CO2 frakčný laser je určený pre hlbšie a výraznejšie jazvy po akné, pre tzv. “hrošiu kožu”, či pre výrazne rozšírené póry na tvári. Erbiový laser je výnimočný tým, že pozákrokové komplikácie, ako je napríklad hyperpigmetácia, sú zriedkavejšie ako pri* CO2 *laseri. U oboch však platí, že musíme minimalizovať dopad slnečného žiarenia na ošetrovanú kožu. V rámci konzultácie vám lekár navrhne najvhodnejší typ ošetrenia a zvolí sa typ laseru, ktorý sa použije.“* dodáva Marika Piršelová.

CO2 frakčný laser sa hojí minimálne 7 dní, dochádza aj ku výraznej fyzikálnej abrázii, teda k olupovaniu ošetrenej časti kože, u erbiového laseru dominuje skôr začervenanie a opuch. Frakčný resurfacing je ideálna voľba pre milovníkov fyzikálnych zákrokov a pre všetkých, ktorí chcú pomocou neho docieliť zjednotenie koloritu kože, zjemnenie pórov či jazvičiek.

VLASY SI NA JESEŇ ZASLÚŽIA ŠPECIÁLNU STAROSTLIVOSŤ

Ak chcete mať vlasy krásne, zdravé a plné vitality mali by ste sa im venovať pravidelne a preventívne, nielen vtedy, keď už je neskoro a vlasy doslova kričia o pomoc.

Predovšetkým na jeseň si vlasy vyžadujú zvýšenú starostlivosť, s dôrazom na šetrné zaobchádzanie. Doprajte teda svojim vlasom po náročnom slnečnom lete tú správnu regeneráciu pomocou týchto užitočných rád.

HYDRATUJTE

Viete, že 24 percent vlasu tvorí voda? Preto je dôležité na jeseň piť veľa vody, a to najmä bylinkové čaje. Ideálny je žihľavový, ktorý pôsobí na vlasy blahodarne zvnútra aj zvonku. Taktiež sa treba zamerať na správne umývanie vlasov. Napriek tomu, že si suché vlasy nežiadajú zvýšenú frekvenciu umývania, mnohé ženy to nerešpektujú. Tým, že vlasy umývate pričasto ich nasilu zbavujete prirodzenej vrstvy mazu, ktorú si horko ťažko vyprodukovali. Umývajte ich až vtedy, keď je to naozaj potrebné, ale dajte pozor na príliš horúcu vodu, pretože rozrušuje vlasový povrch. Vodu používajte vlažnú, alebo stredne teplú a nakoniec si ich opláchnite studenou. Vďaka tomu budú vlasy hladké a lesklé. Ak sú vlasy nevzhľadné a strapaté,

stavte na argánový olej, ktorý si vďaka svojim špeciálnym vyživujúcim schopnostiam vyslúžil označenie marocké zlato. Arganový olej je nabitý vitamínmi A, E, mastnými kyselinami, skvalenom, karotenoidmi a sterolmi. Olej vytvára ochranný film na vlasovom vlákne, vďaka čomu sú vlasy zdravé a hodvábne jemné aj počas neblahých vplyvov chladného počasia.

BEAUTYSECRET.SK ZIAJA BEAUTYSECRET.SK PAULMITCHEL

POUŽÍVAJTE SPRÁVNE PRODUKTY

Pokiaľ ide o správny výber produktov, určite sa odporúčajú produkty s prírodnými olejmi, regeneračné kondicionéry, šampóny a balzamy. Správny výber produktov je alfou a omegou, pretože sa starajú o výživu, čistotu a ochranu vlasov. Suché vlasy bez problémov znesú krémovejšie šampóny či kondicionéry, ktoré sa mastným vlasom neodporúčajú, pretože obsahujú množstvo lipidov navyše. Produkty určené pre suché vlasy obsahujú menej vysušujúcich penových látok a vďaka obsahu silikónu sa potom vlasy aj ľahšie vyčesávajú. A pamätajte! Po umytí vlasy nesušte fénom na najvyššej teplote, ak ste ich predtým neochránili príslušným produktom.

DOPRAJTE IM REGENERÁCIU

Minimálne raz to týždňa by ste mali použiť regeneračnú masku alebo zábal na suché vlasy, ktoré dodajú hydratáciu navyše a vlasy posilnia. Tie suché majú sklony k lámavosti a krepovatosti, preto sa o ne treba dôkladne starať. Pokožku hlavy si pravidelne masírujte, zlepší sa tak jej prekrvenie a podporí sa vylučovanie kožného mazu. Pre krásne vlasy je dôležitý nielen výber správnych produktov, ale aj výber vhodných potravín bohatých na vitamíny a minerálne látky, ako sú orechy, ryby a rôzne semienka. Taktiež môžete siahnuť po výživových doplnkoch vo forme tabliet, a to po vitamínoch skupiny B, C a E, ktoré dodajú vašim vlasom potrebné látky.

POHODA VLASOM PROSPIEVA

Zdá sa vám, že vaše vlasy dostávajú dostatočnú starostlivosť no predsa nevyzerajú podľa vašich predstáv? Spomaľte! Zvýšená hladina stresových hormónov vedie k stiahnutiu ciev, ktoré potom nedokážu dostatočne vyživiť vlasovú štruktúru. Existuje veľa možností, ako sa zbaviť stresu, od športu, jogy, čítania a predovšetkým dostatočného spánku. Vyložte si nohy na stôl a užite si jesennú pohodu so šálkou čaju v ruke. Vaše vlasy sa vám istotne odvďačia.

FRANCÚZSKA PRÍRODNÁ KOZMETIKA NUXE V PARFUMÉRIÁCH FANN!

Francúzska kozmetická značka NUXE je preslávená svojimi ikonickými olejmi NUXE Huile Prodigieuse®. Ide o zázračné multifunkčné suché oleje, ktoré nádherne voňajú a dajú sa aplikovať nielen na telo, ale aj na vlasy a tvár. Okrem ikonických olejov ponúka značka NUXE celú škálu produktov, ktoré sú vysokoúčinné a potešia všetky vaše zmysly. Vyberte si napr. starostlivosť proti vráskam NUXE Merveillance® Expert, do jej jemných textúr a vône sa zamilujete,

alebo niečo z jemného medového radu NUXE Rêve de Miel®. **Najnovšie túto značku nájdete okrem lekární aj v parfumériách FAnn**. Až do vydania zásob dostanete k nákupu produktov NUXE v parfumériách FAnn aj malý darček.

Pre viac informácií: @Nuxe_czsk, FB Nuxe_czsk

APOT.CARE PRE ŽIARIVÚ PLEŤ

APOT.CARE Anti- pollution čistiaci gél na tvár s osviežujúcim účinkom, účinne odstraňuje všetky známky pôsobenia znečisteného mestského ovzdušia a mejkapu. Vytvára jemnú penu a spolu s gélom čistí pleť bez toho, aby ju podráždila. Po umytí je pleť hebká a tonizovaná. Je to bio vegánsky produkt vhodný aj na citlivú pleť. **APOT.CARE Hyalu** dermatologický očný gél pre okamžitú hydratáciu a vypnutie očí, je svieže gélové sérum, ktoré okamžite vymazáva známky únavy. Zvláčňuje a hydratuje jemnú pleť okolia očí, vyhladzuje vrásky, spevňuje pleť, zmenšuje opuchy a tmavé kruhy pod očami. Prvá dermatologická pleťová maska - **APOT.CARE Enzymatic Peel** pre obnovu žiarivosti pleti, obsahuje čisto prírodné enzýmy, ovocné kyseliny a morské výťažky. Už za 10 minút zvláčňuje textúru pleti, spevňuje ju, zmierňuje hyperpigmentáciu a obnovuje zdravý a žiarivý vzhľad pleti.

Kúpite exkluzívne v parfumériach Marionnaud a online na: www.marionnaud.sk

LA PANTHÈRE OD CARTIE JE EŠTE ZMYSELNEJŠIA

Nová edícia vône Cartier vytvorená Mathildou Lauren je doslava zmyselnou pascou lásky pre všetky zmysly, a predovšetkým pre čuch. Zamatová gardénia s pižmovou zmyselnosťou je rozptýlená a zosilnená nôtou osmantusu marhuľovej farby. Vo vnútri vône čaká panter s jeho pascou lásky, vytvorenej z hypnotizujúcej gardénie a zmyselných tónov pižma.

#SPOLU SME SILNEJŠÍ

Viete, že október je mesiacom boja proti rakovine prsníka? AVON áno a preto pripravil kampaň, ktorá poukazuje na dôležitosť samovyšetrenia prsníkov a prevencie. Pomôcť môžete aj vy, stačí sa zapojiť do niektorej výzvy kozmetickej spoločnosti. Podporte #SPOLU s nami projekt občianskeho združenia Tak trocha inak – Štartovacie balíčky pre bezvlásky. AVON podporí projekt sumou 5 000 € a zároveň sa zaväzuje, že z každého predaného setu daruje 1 € na zbierku občianskeho združenia Tak trocha inak. Okrem toho môžete využiť aj formu finančného daru. Spoločnosť Avon, ktorá sa dlhodobo angažuje v boji

za zdravé prsia, v spolupráci s občianskym združením Tak trocha inak, ktoré je vyhlasovateľom verejnej zbierky Avon Pochod 2020, vyzýva k podpore projektu aj zaslaním ľubovoľného finančného príspevku na účet zbierky SK29 0200 0000 0042 3147 4754 s poznámkou „Avon dar“.

Nezabúdajte teda na svoje zdravie a tiež na ženy, ktoré zvádzajú svoj boj. Len #SPOLU dokážeme pomáhať a podporiť onkologické pacientky.

HERMÉS UVÁDZA L´OMBRE DES MERVEILLES

Od nevinnosti k fantázií, od detstva k ženskosti – to je svet, v ktorom bola jedinečnosť privedená do svetla. Po zachytení mora v parfume Eau des Merveilles Bleue, sa vydala Christian Nagel hľadať odtieň zázrakov. Ponúka kontrast svetla a tieňa. Zdôrazňuje odtiene kadidla, prelínajúce sa s ľahkosťou hesperidie. Nočný tón fazuľky tonka ju zosilňuje a štipka obrysov čierneho čaju,

odhaľujú ďalšie svetlá tejto novej vône. L´Ombre des Merveilles je závoj mäkkého kašmíru, cez ktoré kadidlo píše jeho tajomné arabesky. Je vytvorený pre kúzelníkov, ktorí majú radosť zo všetkých možností dňa i noci.

Vôňa je dostupná v parfumériách Marrionaud a Douglas.

ZAČNITE DEŇ VOŇAVOU SPRCHOU

Vône dokážu robiť s našou náladou divy, tak prečo nezačať už v sprche? Ospalé ráno naštartujú energické citrusy, elegantné granátové jablko zase povznesie našu náladu aj pri predstave úplne obyčajného dňa. A pred spaním sa pokojne nechajte uniesť sladkými spomienkami na detské časy. Toto všetko nájdete v troch nových sprchovacích géloch od značky Dermacol. Granátové jablko bolo už v antike považované za symbol plodnosti, krásy a večného života, preto si svoje miesto našlo aj v kozmetických produktoch. Jeho elegantnú vôňu si môžete vychutnať v novom revitalizačnom sprchovacom géle radu Aroma Ritual **Granátové jablko**. Bohatá krémová pena zanechá po sprchovaní vašu pokožku sladko voňavú a hydratovanú. Ak občas zatúžite vrátiť sa

do bezstarostných detských čias, „vyštartovať“ môžete rovno z kúpeľne. Sprchovací gél **Candy Planet** vás prenesie do magického sveta sladkostí, ktorých vôňa zaplaví celú kúpeľňu. Gélová textúra so zlatistými trblietkami sa razom zmení na jemnú penu, ktorá čistí a zvláčňuje pokožku celého tela. Sprchovací gél je vhodný pre deti od troch rokov. Multifunkčný sprchovací gél s názvom **Don´t worry, be happy** si získa priazeň každého muža. Nielenže je vhodný na telo, tvár a vlasy, vďaka čomu šetrí miesto v kúpeľni aj taške, zároveň ponúka aj bonus navyše. Svieža povzbudzujúca vôňa plná ovocia a citrusov rýchlo „zmyje“ z mysle starosti všedných dní a vykúzli dobrú náladu.

OŽIVTE SVOJ JESENNÝ ŠATNÍK VÝRAZNÝMI FARBAMI!

Prichádza obdobie, kedy postupne odkladáme naše farebné, letné kúsky do zadných políc šatníka a pomaly vyťahujme teplejšie, hrubšie a tmavšie jesenné modely.

Túto jeseň však zabudnite na tmavé farby. V kurze sú totiž sýte farby, ktoré oživia aj tie najsychravejšie jesenné dni.

VÝRAZNÝ KABÁT V SÝTOM ODTIENI JE KĽÚČOVÝ

Voľba správneho kabáta je na jeseň kľúčová. Kabát by mal byť výrazným a dominantným prvkom vášho jesenného šatníka. Avšak akonáhle sa vonku ochladí, má väčšina z nás tendenciu skĺznuť do tmavých, tlmených farieb. Sú síce ľahko kombinovateľné a pristanú každému, no túto jeseň vyskúšajte radšej investovať do farebnejšieho kabátového modelu. Nielenže krásne rozžiari váš outfit, ale navyše v ňom budete pôsobiť veselšie a optimistickejšie. Kombinovať ho môžete s inými farbami,ale vyzerá výborne aj s klasickou čiernou. Žiarivé farby vám navyše určite zlepšia náladu aj počas pochmúrnych a sychravých dní.

TWINSET

MOHITO

FAREBNÉ ŠATY- JESENNÉ MUST HAVE

Jedným zo základných kúskov, ktoré by vám v jesennom šatníku nemal chýbať, sú šaty vo výraznej, žiarivej farbe. Túto sezónu budú klenotom vo vašom šatníku šaty so zaujímavým strihom vo výraznej smaragdovo zelenej farbe. Tie vám stačí už len doplniť jemnými šperkami a elegantnými lodičkami či čižmami. Ďalším must-have kúskom budú šaty rovného strihu s výraznou kvetinovou potlačou. Takéto šaty si môžete doplniť opaskom, ktorý vám krásne zvýrazní pás a opticky zúži postavu.

Taktiež môžete vyskúšať kombináciu jednofarebnej sukne so zaujímavou blúzkou, alebo ak vám nechýba odvaha, jednoznačne siahnite po farebnej maxi sukni. Nebojte sa tiež kombinácie viacerých farieb, tohtoročná jeseň si výrazné prepojenia farieb doslova žiada.

TENISKY AKO FAREBNÝ DOPLNOK

Dôležitým doplnkom jesene budú bezpochyby topánky. Okrem čižiem sa môžete tešiť na rôzne farebné kombinácie tenisiek. Tie v správnej farbe dokážu ozvláštniť aj jednofarebný outfit, nosiť ich navyše pokojne môžete k sukniam aj šatám. Túto jeseň zvoľte odtiene marhuľovej, žltej či ružovej, poprípade klasické čierne s výrazným farebným akcentom. Stačí si len vybrať.

BJORN BORG

DEICHMANN

DEICHMANN

RESERVED

DEICHMANN

ŠTÝLOVÉ ŠPERKY V BIZNISE

Biznis štýl povoľuje veľmi málo priestoru a popritom musia byť doplnky aj pohodlné počas nosenia a odrážať náš osobný štýl. Očakávaný minimalizmus je opodstatnený praktickou stránkou: doplnky nemôžu odvádzať pozornosť od práce.

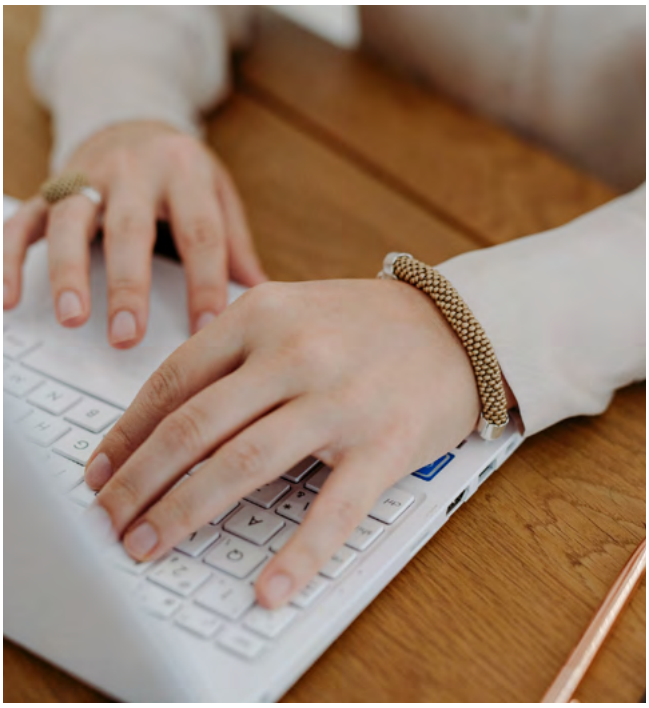
Biznis štýl (formal, professional aj casual) povoľuje iba minimum doplnkov. Odporúčané sú malé zapichovacie náušnice, jemný náhrdelník alebo prívesok na tenkej retiazke. Istotou sú perly a vzácny kov. V hre sú aj kvalitná bižutéria, minerály, korálky.

DÔRAZ NA POHODLNOSŤ

Doplnky na každodenné nosenie musia byť predovšetkým pohodlné. Ak veľa telefonujete, náušnice vás nemôžu pichať, či tlačiť. Ak uprednostňujte visiace náušnice so zapínaním a malou ozdobou, môžete siahnuť po perle, sklenenej korálke, alebo kovovej ozdobe s neutrálnym motívom. V prípade, že si nedáte náhrdelník, môžete zvoliť dlhšie visiace náušnice.

PEKNÝ VÝSTRIH

Prívesok na jemnej retiazke alebo krátky náhrdelník krásne zapadne do výstrihu košele a saka. Dlhé náhrdelníky sú ideálnou voľbou k puzdrovým šatám, ale ak celý deň sedíte pri stole, budú vám prekážať. Pokiaľ ide o prsteň do práce zvoľte malý alebo zostaňte pri obruči. Náramok si vyberte z jemnej retiazky alebo taký, ktorý má na vnútornej strane zápästia jemnú štruktúru.



Minimalistický dizajn doplnkov je alfa a omega biznis štýlu a už nejaký čas je aj veľkým hitom. Materiál a tvar by ste si mali vyberať podľa tónu pokožky, farebnej typológie a tvaru tváre. Do biznis štýlu môžete zaradiť aj trendové vrstvenie jemných šperkov. Vyberte si taký náhrdelník alebo náramok, ktorý má síce 2-3 vrstvy, ale je na jedno zapínanie. Ušetrite tak ráno čas!

Poskladajte si kapsulovú kolekciu šperkov na pracovné dni tak, aby ste si mohli jednotlivé kúsky navzájom kombinovať. Zostáva vám tak priestor na kreativitu aj pri obmedzených predpisoch v biznis štýle.

Judith Pukkai, PJ Bijou

PREFARBIME SLOVENSKO!

Súčasné ženy v strednom veku sú iné, ako boli ich mamy. Je iná doba a aj tlak spoločnosti nato, aby ženy vyzerali dobre, je silnejší. Aj tu však nájdeme extrémy a tiež ženy, ktoré nepodliehajú nikomu a ničomu.

Návrat k prírode, prírodným produktom a prirodzenému vzhľadu je veľmi citeľný, či už v úprave zovňajška, dopyte po estetickej medicíne a tiež v obliekaní. Základom je však poznať svoj farebný typ a vyjsť zo stereotypov, ktoré každý rok prichádzajú najmä s jeseňou. Akoby s koncom slnečných lúčov mali mnohé ženy potrebu obliecť sa do čiernej, šedej či tmavomodrej a skryť tak svoje sebavedomie a vyžarovanie. Pochmúrne počasie tak ešte znásobia tmavým oblečením a čo je ešte horšie, potláčajú svoju ženskosť. Tieto farby sú totiž mužské a v ženskom šatníku by mali zaujímať len minimálne miesto. Navyše farby pôsobia aj na naše vnútorné orgány a ovplyvňujú čakry a teda prúdenie energie.

FARBY OVPLYVŇUJÚ NAŠE VYŽAROVANIE

To, čo si oblečieme, vyžarujeme aj do okolia. Farbami komunikujeme s okolím. Aj preto politici nosia tmavomodré obleky a nie čierne, pretože to je rezervovaná farba a pôsobí prísne. Tmavomodrá vyžaruje rešpekt, ale pritom pôsobí priateľsky. Takže, keď sa oblečieme do pochmúrnych farieb a je ešte aj škaredé počasie, znásobíme pochmúrnosť. Je teda potrebné urobiť presný opak,

pochmúrnosť preraziť niečim farebným – napríklad žltou (stačí na začiatok doplnok). Hneď nám to zlepší náladu. Čo je ešte dobré vedieť je fakt, že už neplatí, že topánky a kabelka musia byť v jednej farbe. Zrušenie tohto módneho pravidla nám rozviazalo ruky a kreativitu, pretože kabelka už nemusí byť čierna. Pokojne môže byť napríklad púdrovo ružová, červená a odporúča sa, aby bola kožená.

VÝZOR JE PSYCHOLÓGIA

Michaela Sabolová je certifikovaná stylistka a módna poradkyňa. Venuje sa módnemu poradenstvu pre ženy aj mužov. Prevažujú ženy a sú z rôznych oblastí – od lekárok, podnikateliek, cez manažérky až po ženy po materskej dovolenke alebo ženy, ktoré sa ocitli v nejakej etape života, hľadajú stratenú iskru a chcú nájsť nový smer vo svojom živote. *„Pri módnom poradenstve neexistuje jednotná šablóna, každá žena je jedinečná a pri tvorbe šatníka zavážia aj faktory, ako je farebný typ, postava a samozrejme zamestnanie. Na ich základe potom ženám odporúčam módne kúsky. Nie som zástancom šablónovitosti a aj keď sa ženy stále porovnávajú, snažím sa im vysvetliť, aby si našli svoj štýl a svoju cestu, aby sa cítili komfortne a mali zo seba celý deň dobrý pocit,“* hovorí Michaela Sabolová. Podľa jej slov nám ráno stačí okolo 20 minút nato, aby sme sa upravili a obliekli si niečo pohodlné, ženské, farebné, v čom sa budeme celý deň dobre cítiť. *„Osobný styling beriem cez osobné vyžarovanie daného človeka. Samozrejme upozorním klientky aj na aktuálne módne kúsky, ale nie každý trend je pre každú z nás. Mali by sme si z nich vyberať to, čo nám pristane.„* konštatuje Michaela Sabolová a slová o tom, že výzor je psychológia potvrdzuje aj slovami o tom, že s každou ženou prejde nejakú cestu premeny a potom keď ich stretne o nejaký čas, mnohé vyžarujú úplne inú energiu.

NEMAJTE STRACH Z FARIEB

K zmenám v obliekaní sú často na začiatku kritickí aj partneri. Tu je potrebné si uvedomiť, že sa neobliekame pre nich, ale pre seba, svoje sebavedomie a ženskosť. Muži si nato zvyknú a nakoniec sa im tá zmena páči. A aj žena vo vysokom postavení by mala vedieť, že aj keď je na čele veľkej firmy, stále je žena. Vo veľa prípadoch to znamená aj „prenastavenie“ ženy z mužskej do ženskej energie a aj v tom môže byť veľmi užitočné obliekanie. *„Kladiem dôraz nato, aby ženy zaradili do svojho šatníka šaty, sukne, aby si zvýrazňovali pás a naučili sa nosiť aspoň nižšie opätky. Vďaka nim sa zmení aj ich držanie tela, chôdza a celkové vyžarovanie.“* hovorí Michaela Sabolová. A ako je to s farbami? *„U väčšiny žien prevažujú v šatníkoch tmavé, mužské farby. A týka sa to najmä žien po štyridsiatke. Malo by to byť presne naopak. Mladým ženám čierna a sivá až tak neubližujú, vo vyššom veku už tieto farby pridávajú na veku. Po štyridsiatke sú na mieste farby – smotanová a tiež výrazné farby, alebo aj zemité (béžová, olivovo zelená). Netreba sa báť tiež červenej, škoricovej, kráľovskej modrej, smaragdovo zelenej – to sú nádherné farby, ktoré na ženách krásne vyniknú. Omladzujúco pôsobia aj vzory,"* konštatuje Michaela Sabolová. Ak už si žena oblečie čiernu farbu, je vhodnejšia na večer a celý outfit by mal byť vyladený čipkou alebo výstrihom. *„Naozaj sa však netreba báť pastelových farieb. Pre veľa žien je to najprv šok, avšak postupom času si na to zvyknú a začnú sa cítiť dobre a najmä inak. Zmení sa im nálada aj vyžarovanie a pôsobia ženskejšie. A najmä ženám v strednom veku veľmi pristanú farby.“*

UROBTE SI REVÍZIU ŠATNÍKA

K službám, ktoré Michaela Sabolová poskytuje, patrí aj revízia šatníka. To tiež súvisí s celkovým prerodom štýlu. Ako to vyzerá v ženských šatníkoch? *„Ženy aj cítia, že im v šatníku „stoja“ aj niekoľko rokov dve tretiny vecí, ale nevedia sa ich vzdať. Spolu s klientkou si prejdeme celý šatník a zostane im v ňom len to, čo im pristane a majú to s čím kombinovať. Následne si urobíme nákupný plán. Snažím sa o to, aby v šatníku nebolo veľa vecí. Aj súčasná situácia s korona krízou nás utvrdila v tom, že nepotrebujeme mať*

preplnené šatníky, skôr veci, ktoré sú kombinovateľné a teda ich môžeme čo najviac využiť." hovorí Michaela Sabolová. Zároveň odporúča urobiť si pred nákupom oblečenia nákupný zoznam, aby sme sa vyhli impulzívnym nákupom. Tak totiž môžeme kúpiť aj veci, ktoré si dáme na seba dva – trikrát a nakoniec zistíme, že ich nemáme k čomu a kam nosiť.

ČO BY V ŠATNÍKU NEMALO CHÝBAŤ?

Ženský šatník by mal mať jedno alebo dve saká dobrého strihu – jedno tmavé, druhé svetlé alebo vzorové, ďalej dvoje alebo troje denné šaty, kostýmové nohavice, 2-3 farebné blúzky, prípadne so vzorom a samozrejme základom je biela blúzka. Z doplnkov by nemali v šatníku chýbať telové lodičky, kožená kabelka a kvalitné okuliare. Podľa slov Michaely Sabolovej v tomto prípade platí, že ak je žena teplý farebný typ, blúzka by mala mať smotanovú farbu a pri studenom farebnom type zasa výborne vynikne snehobiela. So sakom alebo bez neho ženám svedčí puzdrová sukňa a v ich šatníku by nemali chýbať svetre ideálne do V alebo na jeseň rolák. S chladnejším počasím je popredné dať do popredia kabát alebo trenčkot vo farbe ťavej srsti a džínsy. *„Ich výber je závislý od postavy. Trendy sa menia, teraz sú v trende široké, tie však nie sú pre každého."* Ženy podvedome potláčajú ženskosť aj tým, že nosia oversize oblečenie. Majú strach dať si niečo, čo im obopne pás alebo zvýrazní postavu.

NADČASOVÉ DOPLNKY

Štýl nie je o značkách ani o cenách. Aj topmodelka si vyskladá outfit tak, že si napríklad k drahej kabelke oblečie veci z bežných reťazcov. U nás to ženy so značkami niekedy až prekombinujú. Nie je štýlové ani nosiť imitácie kabeliek známych značiek. Krásna štýlová žena sa vie obliecť z bežných reťazcov. *„Je dobré investovať do kvalitných slnečných okuliarov, koženej kabelky, kožených čižiem, bundy – takých, ktoré vydržia niekoľko sezón a navyše sú to doplnky, ktoré povýšia každý outfit na úplne inú úroveň."* hovorí Michaela Sabolová. A aké sú najčastejšie omyly v našom obliekaní? *„Legíny,"* hovorí jednoznačne Michaela. *„Sú vhodné na športové aktivity, nie na bežné nosenie do spoločnosti a do práce."* Podľa jej slov v súčasnosti cítiť celkový úpadok v obliekaní. *„Nie je dobré, že deti chodia v teplákoch do školy a naši najvyšší politickí predstavitelia vystupujú v rifliach a bielych teniskách. Kultúra obliekania súvisí s kultúrou národa."* dodáva Michaela Sabolová. A čomu sa ešte vyhýbať? Ukazovať príliš veľa kože, preto odporúča ženám, že ak majú kratšiu sukňu, nemali by ukazovať dekolt a naopak. Tak nevyzeráme prvoplánovo, ale rafinovane a žensky. A výstrih nemusí byť veľký, stačí malý v tvare V.

Andrea Hinková - Tarová

JESEŇ V NAŠOM ŠATNÍKU

Hlavná úloha tohtoročnej jesene sa bude niesť v zelených a hnedých farbách a prírodných tónoch. Zelená farba je odjakživa nositeľkou harmónie, pokoja a nádeje. Smaragdová zelená je elegantná, noblesná farba, ktorá ženy rozžiari. Pôsobíme v nej prívetivo, priateľsky. Je vhodná predovšetkým pre teplé farebné typy, teda tmavšie ženy, či už blondínky, alebo brunetky. Enormne pristane pokožke, rozjasní tvár, vyniknú dúhovky očí. Michaela Sabolová odporúča kúpiť si radšej hnedý kabát alebo vo farbe ťavej srsti, prípadne béžový, ako čierny a čiernej sa na bežné nosenie úplne vyhýbať. *„A rozhodne by sme mali zainvestovať do kvality, pretože ho budeme nosiť niekoľko sezón. Je výborne kombinovateľný so šálmi, šatkami, kabelkami či čižmami."* Jesenný šatník by mal tiež obsahovať rolák, sveter s tvarom V, bielu blúzku, denné šaty s dlhým rukávom (môžu byť úpletové), široké nohavice alebo úplne dlhé s „padavého" materiálu, ktoré predĺžia nohy, dobre padnúce rifle, kardigan, ktorý sa odporúča kombinovať so širokým opaskom, kostým výraznej farby a nemala by chýbať ani kožená alebo koženková sukňa. Túto jeseň sa vracia aj káro a tiež vesty, či už ako súčasť kostýmu alebo ako trendový doplnok na bielu košeľu.

MUŽSKÉ POHLAVNÉ ZDRAVIE V KURZE

Čoraz viac párov má v dnešnej dobe problém s počatím dieťaťa. Kým v minulosti sa tento problém viac pripisoval ženám, v súčasnosti je podľa názoru lekárov problém minimálne z polovice na mužskej strane.

Samozrejme, ak sa páru dlhodobo nedarí s počatím, vyšetrenie by mali podstúpiť obidve strany.

UKAZOVATELE KVALITY SPERMIÍ

K základným faktorom kvality spermií patria množstvo, respektíve ich koncentrácia, pričom častým problémom je ich nedostatočný počet, čím sa znižuje šanca na oplodnenie vajíčka. Ďalej je to tvar / morfológia – ak je aj počet spermií v poriadku, častým problémom býva zlá morfológia, čo hovorí o ich možnom genetickom poškodení. Ak vajíčko oplodní nekvalitná spermia, je pravdepodobné, že v priebehu niekoľkých dní zárodok zanikne, alebo príde k potratu. Tretím faktorom je pohyblivosť spermií. Ak sú spermie „lenivé", je menšia šanca, že sa k vajíčku dostanú a prekonajú jeho membránu. V prípade mužov ovplyvňujú tvorbu kvalitných spermií faktory, ktoré možno z veľkej miery cieľavedomým a vytrvalým konaním ovplyvniť. Na to je však potrebná disciplína, nakoľko tvorba a zretie spermií trvá okolo troch mesiacov.

ČO IM ŠKODÍ?

Kvalitu spermií možno určitým spôsobom ovplyvniť. Čo im škodí? Fajčenie a impotencia idú spolu ruka v ruke. Fajčenie prispieva k problémom s erekciou a negatívne ovplyvňuje množstvo a kvalitu spermií. Škodí im aj nadmerná konzumácia alkoholu. Čím viac alkoholu, tým horšie spermatologické výsledky. Stres, životný štýl a obezita, tiež neprispievajú k ich kvalite. Pri neustálom strese totiž nedochádza k regenerácii organizmu. Príval stresových hormónov, poškodzuje nielen tvorbu spermií, ale i celý organizmus, vrátane imunity. Pri nadváhe až obezite spermie lenivejú, a tvorí sa aj viac estrogénu, čiže ženského hormónu. Spermie sú tiež háklivé na teplo. Optimálna teplota semenníkov, v ktorých sa tvoria, je 34,5°C, čo je o 2°C menej, ako bežná telesná teplota. Preto je u mužov, ktorí majú problémy so spermiami vhodnejšie voľné oblečenie, ktoré nedrží semenníky pri tele. Počet spermií decimujú aj prekonané ochorenia, spojené s horúčkami alebo zvýšenou teplotou.

VITAMÍNY, MINERÁLY A ĎALŠIE PRÍRODNÉ LÁTKY

Na potenciu môže mať vplyv aj nedostatok viacerých zložiek stravy a vitamínov. Sú to vitamín A – ktorý je dôležitý pre správnu funkciu tkanív a žliaz, v ktorých sa tvoria spermie, vitamíny skupiny B – napr. kyselina pantoténová, kyselina listová a biotín, ďalej vitamín C – optimálne je dopĺňať ho z prírodných zdrojov (ovocie, zelenina), až ako druhá voľba by malo byť dopĺňanie z výživových doplnkov. Vitamín C je dôležitý pri množstve telesných funkcií, pôsobí aj ako antioxidant, čo je tiež dôležité pre zvládanie účinkov stresu. Minerály selén a zinok sú dôležitými antioxidantmi, a podieľajú sa aj na tvorbe spermií a mužských hormónov. Okrem vitamínov a minerálov poznáme ešte ďalšie prírodné látky, pôsobiace na imunitný systém. Jednou z najskúmanejších je beta glukán, resp. beta glukány. Sú to prírodné polysacharidy, ktoré sa nachádzajú v kvasniciach, niektorých obilninách a drevokazných hubách. Z nich je u nás známa najmä hliva ustricovitá, ktorá je vhodným zdrojom beta glukánu, ktorý je možné získavať vo vysokej čistote. Výhodou beta glukánu je, že dokáže regulovať imunitný systém oboma smermi – ak je náš imunitný systém oslabený a nedokáže dostatočne čeliť všadeprítomným infekciám, beta glukán dokáže pôsobením na receptory imunitných buniek zvýšiť ich aktivitu.

FAKTORY, KTORÉ SA NIE VŽDY DAJÚ OVPLYVNIŤ

Existujú aj faktory vplývajúce na tvorbu spermií, ktoré sa nie vždy dajú ovplyvniť. Sú to napríklad lieky a ochorenia – steoridy, testosterónová liečba, chemoterapeutiká, lieky na vysoký krvný tlak, opioidy, antidepresíva, antibiotiká a biologická liečba. Ak už pacient užíva niektoré z liekov, ktoré ovplyvňujú tvorbu spermií, je vhodné konzultovať túto situáciu s lekárom. Je totiž možné, že existuje možnosť iného liečiva, ktoré nemá tieto vedľajšie účinky, prípadne ich má miernejšie. Dôležitým faktorom je tiež vplyv toxických látok. Môžu za tým byť pracovné podmienky, ale aj život v znečistenom životnom prostredí. Niekedy, najmä v pracovnom prostredí, je možné obmedzovať vystavenie sa toxickým látkam používaním ochranných prostriedkov.

βeta glucan: overená účinnosť a bezpečnosť[x]

- mikronizácia častíc beta glucanu na 5 µm pre zvýšenie účinnosti
- **najvyššia čistota beta glucanu (93%)**
- účinky a bezpečnosť potvrdené v klinických štúdiách[x]

βaciltrafil s významným obsahom **beta glucanu** z Hlivy ustricovitej + vysokočistý **resveratrol**, **vitamín C**, **selén** a **zinok** pre:

- pre správnu funkciu imunitného systému*
- pre ochranu buniek pred oxidačným stresom*
- pre správnu tvorbu spermií**
- pre plodnosť a správnu hladinu testosterónu***

www.natures.sk Žiadajte vo svojej lekárni!

NATURES® Beta glucan

Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava. Vyrábané v systéme riadenia kvality ISO 9001:2015 a v systéme bezpečnosti potravín ISO 22000:2006. [x]Bezpečnosť a účinnosť posudzovaná v toxikologickej štúdii pre účinnú zložku beta glucan a v placebo-kontrolovaných klinických štúdiách pre výživové doplnky Beta Glucan 120 a Beta Glucan 500. Zhrnutia štúdií dostupné na požiadanie. Zdravotné tvrdenia podľa Nariadenia (ES) č. 1926/2006 pre: *vitamín C a zinok, **pre selén, ***pre zinok.

„NEKAŠLITE“ NA KAŠEĽ

Kašeľ nie je choroba, ale príznak. Netreba ho však podceňovať. Čo nám dokáže povedať?

S chladnejšími dňami a vyšším výskytom infekčných ochorení nadobúda „kašľový koncert“ v našom okolí na rozmanitosti aj intenzite. Napriek tomu, že kašeľ nie je ochorenie, ale len príznak iných ochorení, nemali by sme ho bagatelizovať a podceňovať.

PREČO KAŠLEME?

Kašeľ je prirodzený obranný reflex organizmu, ktorého centrum sa nachádza v predĺženej mieche. Kašľom sa telo snaží očistiť dýchacie cesty, udržiavať ich priechodné a odstraňovať z nich patologické produkty a cudzie telesá. Kašeľ zaniká spolu s príčinou dráždenia, prípadne s krátkym časovým oneskorením. Kašeľ je pomerne častým príznakom, ktorého príčinou je dráždenie dýchacích ciest alebo príčiny ležia mimo dýchacích ciest (napr. závažné ochorenia ako cystická fibróza, ochorenia srdca, refluxná choroba žalúdka, psychogénny kašeľ). Dráždivé látky môžu byť baktérie, vírusy, znečistenie alebo alergény. Až 75 percent prípadov kašľa je pripisovaných infekcii dýchacích ciest.

DRÁŽDENIE DÝCHACÍCH CIEST

Býva spôsobené infekciami dýchacích ciest. Pri infekčných zápaloch v riasinkovom epiteli dolných dýchacích ciest sa zvýši tvorba hlienov, ktorých sa organizmus zbavuje kašľom. Medzi najčastejšie infekcie dolných dýchacích ciest patria akútne aj chronické zápaly priedušnice a priedušiek vírusového a bakteriálneho pôvodu, ktoré môžu pri nedostatočnej liečbe prerásť do zápalu pľúc a pohrudnice. Kašeľ sprevádza aj ochorenia horných dýchacích ciest - vírusovú nádchu, akútne a chronické bakteriálne faryngitídy (zápal hltana) a laryngitídy (zápal hrtana). Kašeľ býva sprievodným javom iných závažných infekcií: čierny kašeľ, osýpky, tuberkulóza pľúc a podobne. Kašeľ je niekedy prirodzenou neškodnou reakciou na pobyt v prašnom prostredí, niekedy však môže byť príznakom vážneho ochorenia nielen dýchacích ciest. Je preto dôležité jeho výskyt nepodceňovať.

KAŠEĽ SA NEVYHÝBA NIKOMU

Aj keď sa kašeľ objavuje vo všetkých vekových skupinách, najčastejšie postihuje najmä tých najslabších: deti a seniorov. Jeho výskyt sa zvyšuje v mestských oblastiach alebo počas vrcholov znečistenia ovzdušia. Zdravé deti majú zvyčajne 7 až 10 epizód infekcie horných dýchacích ciest každý rok, ktoré môžu spôsobiť kašeľ. Detská pediatrička MUDr. Ivana Poradová hovorí: *„Jeseň je obdobím, kedy očakávame nielen to ako sa deti prispôsobia novému kolektívu, ale aj aké nové ochorenia im tento pobyt medzi ostatnými deťmi prinesie. A pokašliavajúce deti dokážu rodičov na jeseň a v zime poriadne potrápiť.“* Aj preto odborníčka odporúča mať po ruke „arzenál“ na prevenciu aj liečbu ochorení dieťaťa a cesta, ktorú je pre neho možné zvoliť ako prvú a bezpečnú je homeopatia, ktorá sa dá využiť nielen ako prevencia, ale aj ako paralelný spôsob liečby s klasickou medicínou. *„Homeopatické lieky sú vyrobené na prírodnej báze a nemajú vedľajšie účinky a sú vhodné v každom veku, rovnako aj v tehotenstve a u malých detí. Homeopatické lieky sa bez problémov znášajú s chemickými liekmi, ktoré ľudia užívajú a nemusia tak brať ohľad na prípadné neznášanlivosti s inými liečebnými postupmi. Dajú sa užívať nielen pri liečbe ochorení, ale aj pri prevencii,“* hovorí všeobecný lekár MUDr. Pavol Tibenský. Na kašeľ je podľa jeho slov dobré mať v homeopatickej lekárničke sirup Stodal. Ten možno využívať na symptomatickú liečbu kašľa rôzneho pôvodu, ale aj jeho rôznych prejavov. Stodal obsahuje kombináciu až 8 účinných homeopatických látok.

NIE JE KAŠEĽ AKO KAŠEĽ

Hoci je kašeľ bežným a aj najčastejším dôvodom návštevy praktického lekára pre dospelých, či pediatra, určenie jeho príčiny a nasadenie vhodnej liečby nebýva vždy jednoduché. Dôležité je preto typ kašľa správne identifikovať. Systematický prístup lekára k jeho vyhodnoteniu sa začína klasifikáciou kašľa podľa doby trvania. Ak kašeľ trvá menej ako tri týždne, ide o akútny kašeľ. Subakútny trvá od troch do ôsmich týždňov a chronický viac ako osem týždňov.

AKÚTNY KAŠEĽ

Je najčastejšie spôsobený akútnou infekciou horných dýchacích ciest vírusového pôvodu, ale môže byť aj príznakom akútneho kardiorespiračného problému. Krátkodobý akútny kašeľ môže vyvolať aj vdýchnutie cudzieho telesa, či dráždivých látok. Hoci akútny kašeľ vymizne aj bez liečby v priebehu dvoch týždňov, v rizikových skupinách

je potrebné stanoviť hneď ďalšie vyšetrenia, pretože akútny kašeľ môže byť prvým príznakom vážnejšej choroby.

SUBAKÚTNY KAŠEĽ

Trvá viac ako 3 týždne a menej ako 8 týždňov. Pravdepodobnými diagnózami sú postinfekčný kašeľ, baktériová sinusitída, astma, začiatok chronického kašľa. Pri diagnostike treba myslieť na možnosť ochorenia čierny kašeľ (infekčné ochorenie, ktoré spôsobuje baktéria Bordetella-pertussis).

POSTINFEKČNÝ KAŠEĽ

Pretrváva až u 11 – 25 percent pacientov s preliečenou alebo nedostatočne liečenou akútnou infekciou horných a/alebo dolných dýchacích ciest. Je definovaný ako kašeľ, ktorý sa začal ako akútna infekcia respiračného traktu a nie je komplikovaný pneumóniou (zápalom pľúc). Nekomplikovaný postinfekčný kašeľ vymizne aj bez liečby, vhodné je ale rešpektovať odporúčania a liečbu lekára.

CHRONICKÝ KAŠEĽ

Je najčastejšie spôsobený syndrómom kašľa horných dýchacích ciest (syndróm postnazálneho zatekania), astmou, neastmatickou eozinofilnou bronchitídou, refluxnou chorobou žalúdka samotnou alebo s inými príčinami. V diagnostike treba zvážiť aj úlohu fajčenia a užívanie niektorých liekov. Trvá dlhšie ako 8 týždňov a spontánne nevymizne. Významne ovplyvňuje kvalitu života pacienta.

VPLYV HLIENU NA KAŠEĽ

Kašeľ sa klasifikuje aj podľa tvorby hlienu. Suchý dráždivý (neproduktívny) kašeľ sa vyznačuje drsnými a kŕčovitými záchvatmi kašľa. Dráždivý kašeľ môže vyvolávať napríklad cigaretový dym, prach, plynové alebo chemické výpary. Pri infekčných zápaloch dýchacích ciest sa vyskytuje počas prvých dní, zvyčajne netrvá dlhšie ako 2 -3 dni, neskôr sa netvorí skoro vôbec alebo len v malom množstve a kašeľ často sprevádza bolesť za hrudnou kosťou. Suchý kašeľ je tiež typický pre pacientov s bronchiálnou astmou, s refluxnou chorobou, či zápalom pohrudnice. Môže byť aj príznakom ochorenia srdca. Často sa objavuje v noci a v ranných hodinách a znižuje kvalitu spánku.

VLHKÝ (PRODUKTÍVNY) KAŠEĽ

Tento typ kašľa charakterizuje produkcia väčšieho množstva hlienov (spútum). Hromadením hlienov v dýchacích cestách sa znižuje ich priechodnosť. Pacient veľa kašle a ťažšie dýcha. Aj keď sa kašľom odstraňuje prebytočný hlien, plný choroboplodných zárodkov, silný produktívny kašeľ znamená pre pacienta značnú námahu. Farba hlienov môže byť priesvitná, biela, žltá, žlto-zelená, zelená, až krvavo sfarbená a ich konzistencia riedka-vodnatá, viskózna, až spenená. Farba a konzistencia spúta je dôležitým diagnostickým ukazovateľom. Pôvod spúta nemusí byť len v dolných dýchacích cestách, ale môže ísť o vykašliavanie hlienov zatekajúcich pri zápale nosohltana, či prínosových dutín.

LIEČBA KAŠĽA

Aj keď v prípade kašľa menšej intenzity netreba hneď navštevovať lekára, jeho liečba je predsa len zväčša v kompetencii lekára. V prípade jeho mierneho priebehu dokáže odborné rady poskytnúť aj skúsený farmaceut v lekárni. Je však potrebné vždy si podrobne prečítať písomnú informáciu pre používateľa a dodržiavať odborníkom odporúčané dávkovanie.

KEDY TREBA NAVŠTÍVIŤ LEKÁRA?

Ak kašeľ nemá ani po 5 -7 dňoch po liečbe voľnopredajnými prípravkami a pokoji na lôžku tendenciu ustupovať, naopak sa zhoršuje, ďalej ak ide o pacienta s pridruženými ochoreniami, ak ide o dieťa do jedného roka a ak ide o tehotnú, či dojčiacu ženu.

PREČO SA VYHÝBAŤ ĽUĎOM, KTORÍ KAŠĽÚ?

Pretože k prenosu choroboplodných patogénov infekčných chorôb dochádza najčastejšie kvapôčkovou infekciou. Chorý človek kýchaním a kašľaním uvoľňuje do vzduchu infikovaný hlien dýchacích ciest, ktorý sa vdýchnutím dostáva do organizmu iného človeka.

ČO NEROBIŤ, AK KAŠLEME

- *chodiť na miesta s vysokou koncentráciou ľudí,*
- *fajčiť,*
- *zdržiavať sa v nevyvetraných miestnostiach,*
- *zdržiavať sa na príliš teplom alebo príliš studenom vzduchu.*

ČO ROBIŤ, AK KAŠLEME

- *Prepláchnite si nos soľným roztokom, ktorý pomôže prečistiť dýchacie cesty.*
- *Vyhýbajte sa fajčeniu a pobytu v zadymených priestoroch, aby ste znížili podráždenie slizníc.*
- *V prípade nočného kašľania spávajte na chrbte s mierne zdvihnutou hlavou.*
- *V prípade infekčného ochorenia sa zdržiavajte doma a dodržiavajte pokoj na lôžku.*
- *Najmä pri infekčných ochoreniach je dôležité správať sa ohľaduplne k okoliu. Pri kašli si chráňte ústa (skôr vreckovkou ako rukou) a často si umývajte ruky.*
- *V prípade choroby sa vyhýbajte potriasaniu rúk.*
- *Dodávajte telu dostatočný prísun tekutín (najmä čajov).*

- *Zvlhčite vzduch v izbách, aby ste znížili podráždenie sliznic. Používajte zvlhčovač alebo nádobu naplnenú vodou položenú na neelektrický ohrievač.*
- *Teplotu v miestnosti obmedzte na 19 – 20 °C. Prekúrené miestnosti dráždia dýchacie cesty.*
- *Ak sa stav po 5 – 7 dňoch samoliečby nezlepšuje, ba dokonca sa kašeľ zhoršuje, vyhľadajte lekára.*
- *Kašeľ v začiatočných štádiách treba konzultovať s lekárom v prípade pacientov so závažnými chronickými ochoreniami, tehotných, či dojčiacich žien a detí do jedného roka.*

DOMÁCE RECEPTY PRI KAŠĽANÍ

- *Cibuľový čaj alebo šťava z cibule, ktorú pustí nakrájaná cibuľa zaliata medom.*
- *Vhodné sú bylinkové čaje alebo sirupy z: prvosienka jarná, mäta pieporná, materina dúška, tymian, lipa, skorocel kopijovitý, ibiš lekársky a podobne. Tu je však dobré tiež poradiť sa s lekárom alebo farmaceutom, pretože niektoré byliny sú vhodné v liečbe produktívneho kašľa, iné v liečbe suchého kašľa.*
- *Pri suchom a dráždivom kašli pomáha aj prehrievací zábal s hrubou vrstvou masti (husacia, bravčová, olivový olej) prekrytý bavlnenou látkou, resp. zohrievanie hrudníka teplom (termofor, biolampa).*
- *Konzumáciu medu v kombinácii s citrónom odporúčajú aj odborné štúdie.*

ČO ROBIŤ, KEĎ NECÍTITE RADOSŤ?

Naša duša je krehká. Žijeme v hektickej dobe, ktorá je navyše poznačená novými potenciálnymi hrozbami. Ak človek niečo nepozná, podvedome má z toho strach. Aj keď si to nepriznáva, podprahovo tam ten strach je. Taká bola aj karanténa a s ňou súvisiaca koronakríza. Nevedeli sme, čo to je, čo nám ten vírus môže spôsobiť. Ani, kedy sa skončí a ako nabúra naše plány a existenciu.

Následne sme museli zostať doma, čo bola pre mnohých nová skúsenosť. Sledovali sme správy a podvedome tak „nasávali" všetko negatívne.

MÁLO RADOSTI, VEĽA CHAOSU

Pozitívnych správ bolo málo. Ukazovali nám zábery z Talianska, len aby sme boli „poslušní" a pod rúškom strachu nevychádzali zo svojich domovov. Vláda menila každý deň opatrenia a to bez logického nastavenia a vysvetlenia. Informácie sa menili prakticky z minúty na minútu, čo spôsobovalo informačný chaos. To môže spôsobiť aj to, že pri druhej vlne ľudia nebudú rešpektovať tieto príkazy. Nebudú mať nato kapacitu. Kládli nám tiež dôraz na to, aby sme nenavštevovali našich starých rodičov a dôchodcovia mali vyhradené hodiny na nakupovanie.

Paradoxne sa seniorov karanténa dotkla len okrajovo. Sú totiž zvyknutí byť sami. Výskumy z rôznych krajín poukázali na to, že sociálnu izoláciu zvládali oveľa horšie mladí ľudia. *„Najmä študenti vykazujú vysokú hladinu úzkosti, depresie a stresu. Naopak, starší ľudia majú množstvo rôznych preventívnych stratégií, ktoré dokážu v danej situácii efektívne využívať,"* hovorí Kamila Urban z Ústavu výskumu sociálnej komunikácie SAV. To len potvrdzuje fakt, že táto doba priniesla všetko nové. Nikto z nás ju ešte nežil a úplne mladá generácia nemala vzor ani po rodičoch. Tí totiž nezažili už ani socializmus a s ním súvisiacu celorepublikovú „karanténu". Tak prišli obavy, osamelosť,

skleslosť. U mnohých ľudí sa k týmto pocitom pridali aj strach o stratu zamestnania, a zabezpečenie existencie.

DEPRESIA SA PREJAVUJE KOMPLEXNE

Poďme sa pozrieť na čísla a štatistiky. Na Slovensku trpí duševnými ochoreniami minimálne každý 9. človek. Z nich každý 4. trpí depresívnymi poruchami. Svetová zdravotnícka organizácia upozorňuje nato, že počet ľudí s depresiou sa v dôsledku pandémie môže navyšovať. MUDr. Ľubomíra Izáková upozorňuje, že depresívne pocity je potrebné sledovať. *„Ak depresívne pocity pretrvávajú, môže ísť o vážne ochorenie, ktoré si vyžaduje odbornú pomoc a adekvátnu liečbu. Je dôležité, aby sa ochorenie zachytilo čím skôr. Neliečená depresia totiž výrazne znižuje kvalitu života chorého, neumožní mu normálne fungovať a v tých najťažších prípadoch ho môže doslova ohroziť na živote. Mnohí ľudia však ochorenie podceňujú a odbornú pomoc nevyhľadajú. Často im chýba podpora rodiny a okolia, ktoré by ich povzbudilo, iní majú strach vyhľadať pomoc pre obavy, čo si o nich druhí pomyslia."* Čo to je depresia a ako sa prejavuje? Depresia sa prejavuje komplexne. V popredí je porucha nálady, ktorá nepriaznivo ovplyvňuje psychické a telesné fungovanie.

PSYCHOLÓGOVIA NEMAJÚ VOĽNÉ KAPACITY

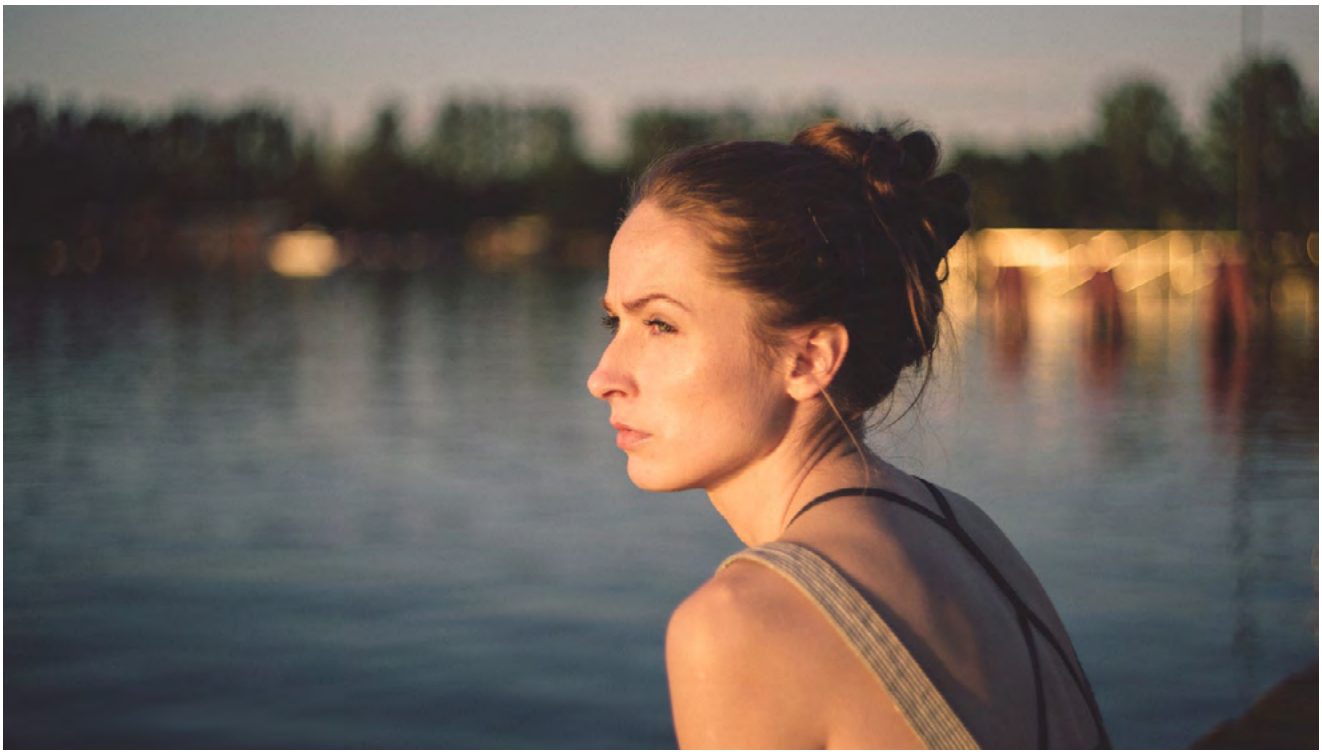
Na jednej strane je teda slabá alebo žiadna podpora zo strany rodiny, obavy, čo si o nich druhí pomyslia. Čo sa však stane, ak tieto múry prekonáme? K psychiatrovi sa dá ísť bez výmenného lístka od obvodného lekára, ku klinickému psychológovi tak budeme môcť ísť od roku 2021. Lenže. Psychológovia nie sú. Respektíve sú, ale ich kapacity sú preplnené. Aj keď by sa nám mohlo zdať, že ľudia psychológov nenavštevujú, opak je pravdou. Je vyšší dopyt ako ponuka. Psychiater je lekár, vyštudoval medicínu a môže predpisovať lieky. A často sa to u neho u „oblbovákov" aj končí. Takáto liečba však nie je pri chorej duši komplexná. Ideálna je prepojenosť medzi psychiatrom, klinickým psychológom alebo psychoterapeutom. Ak máte problém, v podstate je jedno, ku ktorému odborníkovi zájdete, on vás už správne nasmeruje a nastaví vám buď on alebo spoločne s iným odborníkom liečbu. Klinického psychológa nájdete vo väčšine prípadov v nemocniciach. Ich čakacia lehota je však veľmi dlhá alebo už neberú ďalších pacientov. Preto si môžete napríklad na internete dohľadať poradenských psychológov alebo psychoterapeutov. Cena za sedenie sa u nich pohybuje od 50 euro vyššie.

NA AKÉHO ODBORNÍKA SA OBRÁTIŤ?

Psychológ (či už klinický alebo poradenský) nepredpisuje lieky, pri diagnostike a pomoci využíva psychologickú diagnostiku (testy, dotazníky) a rozhovor. Klientov na konzultácie si objednávajú. Objednávanie ku psychológovi a dodržiavanie termínov je dôležité. Každý objednaný klient má tak zabezpečený nerušený, vyhradený čas len pre seba (väčšinou je to 50 minút) a psychológ si môže plánovať svoju prácu podľa potreby.

Psychoterapeut je absolvent vysokej školy - niektorého z humanitných alebo zdravotníckych odborov. Je tiež absolventom psychoterapeutického výcviku. Hlavným liečebným nástrojom psychoterapie je rozhovor medzi pacientom a terapeutom. Témou rozhovorov sú obvykle aktuálne či dlhodobé problémy (nápady, fantázie), sny, obrazy denného snenia. Ľudia, ktorí vyhľadávajú psychoterapiu, majú snahu pochopiť problémy vo svojom živote a prežívaní. Hľadajú odpovede na rôzne otázky. Majú záujem o pochopenie, odstránenie, či aspoň zníženie vlastného psychického strádania, až utrpenia. Cesta k uzdraveniu býva náročná, ale efekt liečby zvykne byť dlhodobý.

Ako som spomínala, títo odborníci spolupracujú. Ak sa rozhodnete navštíviť psychiatra, je možné, že vás pošle k psychológovi, alebo psychoterapeutovi (ak sám psychoterapiu nevykonáva). A naopak, ak navštívite psychológa, môže vám odporučiť i návštevu psychiatra. Môžete potom byť v starostlivosti oboch odborníkov, pretože medikamentózna liečba (liečba s použitím liečiv) a psychoterapia (liečba bez použitia liečiv) sa kombinujú. Spočiatku nie je podstatné, či sa obrátite



na psychológa alebo psychiatra. Podstatné je to, že odbornú pomoc vyhľadáte. Ak máte akútny problém, odporúčam navštíviť psychiatra. Môžete tak urobiť bez výmenného lístka od obvodného lekára. Alebo sa objednajte ku psychoterapeutovi. Áno, stojí to okolo 50 euro za sedenie, ale koľko stojí život?

MOHLO TO DOPADNÚŤ INAK

Je pravda, že veľa ľudí trpí predsudkami, na druhej strane je súčasná spoločnosť tak otvorená, že si uvedomuje vážnosť duševného zdravia. Inak tomu bolo krátko po revolúcií. Poviem vám príbeh jedného muža. Je to vlastne príbeh čerešňového lekváru, pretože on ich pozbieral tam, kde by pre zlú cestu nikto nešiel. Tento muž má dnes 53 rokov. Krátko po revolúcií začal jeho otec ako mnohí ďalší bezhlavo podnikať a investovať. Tento muž bol vtedy chlapec nerozumel tomu, čo robí jeho otec a aj keď sa mu podnikanie zrútilo a on sa až priveľmi zadĺžil, nemal na tom ani malinký podiel viny. Následne sa otec obesil a keď im zobrali dom, mama skočila pod vlak. Chlapec sa „zbláznil". Pravdepodobne zažil taký šok, že sa z toho už nedostal. Nebolo nikoho, kto by ho odviedol k odbornému lekárovi, ktorý by začal liečiť jeho zmätenú dušu. Odvtedy sa túla, prichýlila ho miestna fara a ja od neho nakupujem ovocie, čo pozbiera. Aspoň týmto málom mu chcem pomôcť uľahčiť jeho životný osud. Mohol totiž dopadnúť úplne inak. Odlišne by sme sa k takémuto prípadu zrejme postavili dnes.

PSYCHOHYGIENA

Sú to činnosti, ktoré nám vrátia duševnú pohodu. Patria sem zdravé stravovanie, kvalitný spánok, fyzické aktivity, budovanie vzťahov a zvládanie stresu.

Z PROGRAMOVÉHO VYHLÁSENIA VLÁDY

Marek Krajčí, minister zdravotníctva chce vytvoriť radu vlády pre duševné zdravie. Programové vyhlásenie vlády SR sa chce v tomto smere zamerať na reformu starostlivosti o duševné zdravie. Bude presadzovať rozvoj komunitnej starostlivosti o duševné zdravie a bude hľadieť na špecifiká starostlivosti o rôzne skupiny. Vláda SR si uvedomuje sťažený prístup a špecifiká poskytovania starostlivosti v rôznych ohrozených skupinách. Bude preto klásť špeciálny dôraz na zvyšovanie dostupnosti prevencie, zdravotnej starostlivosti, starostlivosti o duševné zdravie, dlhodobej starostlivosti pre ťažko zdravotne postihnuté osoby, marginalizované komunity, dôchodcov a ostatné ohrozené skupiny. Vláda SR zriadi nadrezortný orgán spravujúci oblasť duševného zdravia - podporu zdravia, prevenciu, diagnostiku liečbu, následnú starostlivosť a vzdelávanie odborníkov – a prijme záväzok vytvorenia národnej excelentnej inštitúcie na výskum a liečbu duševných porúch.

To ale bolo pred COVID 19. Takže uvidíme.

Andrea Hinková - Tarová

výživový doplnok

Nové darčekové balenie s regeneračným šampónom Donna HAIR PERFECT NAVYŠE.

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.

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

KONIEC unaveným očiam!

výživový doplnok

Teraz darček pre vás: očné kvapky OCUTEIN® SENSITIVE PLUS zadarmo!

Ak sú vaše oči stále častejšie unavené od televízie, či monitoru počítača, je vhodné začať doplňovať potrebné látky, ktoré sú dôležité pre ich správnu funkciu.

Dajte **zbohom unaveným očiam s Ocutein® Brillant Lutein 25 mg** – prípravkom z prémiového radu Da Vinci Academia s **extra vysokým množstvom luteínu pre maximálny a dlhodobý účinok**. Ako jediný obsahuje **tiež fosfatidylcholín a ďalšie účinné látky, ako je zinok a vitamín A**, ktoré prispievajú k udržaniu normálneho zraku, **a selén a meď**, ktoré prispievajú k ochrane buniek pred oxidačným poškodením.

INKONTINENCIA

vás už obmedzovať nebude...

Samovoľný únik moču, ktorý je spôsobený ochabnutím panvového dna, vás od určitého veku môže „prepadnúť" kedykoľvek a kdekoľvek. Často sa kvôli nemu ženy zbavujú svojich záujmov a prepadajú depresiám, pretože ich toto obmedzenie doslova izoluje od okolia.

výživový doplnok

Pani Simona bola kvôli svojej práci neustále na cestách. Jedného dňa sa jej prihodila veľmi nemilá záležitosť – únik moču počas jazdy. Tento zážitok ju natoľko šokoval, že si spoločne s nákupom novej a suchej bielizne zaobstarala v najbližšej lekárni tiež prípravok **IVE InkontinStop, ktorý je nehormonálny a je vytvorený primárne pre ženy v menopauze a po nej.** IVE obsahuje EFLA – extrakt zo semien tekvice obyčajnej, ktorý pomáha udržať štandardný počet návštev WC. Po pravidelnom užívaní toboliek problémy postupne zmizli a pani Simona ich teraz odporúča všetkým ženám, ktoré trápia rovnaké ťažkosti.

STAROSTLIVOSŤ O NOHY

bez kŕčových žíl, opuchov a bolesti

Dlhé státie či sedavé zamestnanie majú často za následok ťažkosti s kŕčovými žilami, opuchmi a bolesťami nôh. Starajte sa o svoje nohy bez týchto komplikácií. Prinášame vám kvalitnú starostlivosť o nohy bez opuchov a kŕčových žíl.

Pre krásne nohy a ľahký krok zvoľte **Priessnitz Žily a cievy MEDICAL 125 ml**. svedčený gél obsahuje unikátne zloženie, vďaka ktorému prenikajú účinné zložky ľahšie ku kapilárnym cievam a žilám a priaznivo tam pôsobia na ich pružnosť, pevnosť a priechodnosť. Tento prípravok je ideálnou starostlivosťou pre nohy bez kŕčových žíl a opuchov. Gél perfektne bojuje aj s pocitom ťažkých a opuchnutých nôh.

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.

PREČO SA AŽ 90 PERCENT ĽUDÍ STRETNE POČAS SVOJHO ŽIVOTA S BOLESŤOU KĹBOV?

Ak máme zdravé kĺby, fungujú ako dobre naolejované ložiská a ich chrupavka pôsobí ako tlmič nárazov. Kvôli nadmernému opotrebovaniu sa naša chrupavka stáva drsnejšia, objavujú sa v nej trhliny až deštrukcie. Tým sa zhorší aj pohyblivosť kĺbu.

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 KĹBU?

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 KĹBOV 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

NAJVIAC ZOMIERAME NA SRDCOVOCIEVNE CHOROBY

Slovensko je v popredí celosvetových rebríčkov v úmrtnosti na srdcovo-cievne choroby. Najčastejšou príčinou úmrtia u nás teda naďalej zostávajú srdcovo-cievne ochorenia. Problémy so srdcom a cievami začínajú u ľudí skôr, ale aj napriek lepším číslam v porovnaní s minulosťou faktom zostáva, že Slováci sú jednoducho známi „kardiaci".

Prečo je tomu tak? Pretože prevencia stále kríva a rizikové faktory nebolia a nemajú príznaky. Ľudia ich preto ignorujú. Napríklad vysoký krvný tlak (hypertenzia) patrí k problémom, o ktorých sa niekedy dozvieme až neskoro, a to vtedy, keď spôsobí napríklad cievnu mozgovú príhodu, zlyhávanie srdca, poruchy funkcie obličiek a ďalšie. Ak vyslovene nedbáme na jeho kontrolu, nemusíme si ho inak všimnúť, lebo hypertenzia nebolí. Navzdory tomu patrí k zabijakom a ročne ju v našej krajine diagnostikujú viac ako 30-tisícom Slovákom.

HLAVNÉ FAKTORY SPÔSOBUJÚCE OCHORENIA

Obavy vyvoláva fakt, že stále neklesá počet nových infarktov a mozgových porážok. S vekom tieto čísla rastú, a to relatívne priskoro. Až deväť z desiatich Slovákov má minimálne jeden rizikový faktor pre vznik kardiovaskulárneho ochorenia. Hlavnými faktormi, ktoré spôsobujú tento typ ochorení sú fajčenie, nedostatok fyzickej aktivity, nadváha a obezita, vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu či zlá životospráva. Problémy so srdcom a vysokým krvným tlakom, sa zobrazujú aj v rebríčku najpredpisovanejších liekov. Najbežnejšie diagnózy zo skupiny chorôb obehovej sústavy, ktorými trpíme, sú napríklad chronická ischemická choroba srdca, mozgový infarkt, srdcové zlyhanie, predsieňová fibrilácia, hypertenzia či akútny infarkt myokardu. Ich výskyt je tak častý, že sa dosť vysoko umiestňujú v rebríčku najčastejších príčin hospitalizácií.

STÚPA MIERA OBEZITY, RASTIE POČET DIABETIKOV

Poznáme aj činitele, ktoré prispievajú k zhoršeniu stavu so srdcovo-cievnymi ochoreniami u Slovákov. Stúpa miera obezity, narastá počet diabetikov a znižuje sa fyzická aktivita hlavne u mladých ľudí, ktorých viac láka fajčenie. Problémom je tiež nedostatok konzumácie ovocia, zeleniny a rýb. Ťažkosti nastávajú pri hodnotení kvality životosprávy a celkového života priemerného Slováka. Lekári k tomu hlasno prízvukujú slová o nedostatočnej najmä primárnej, ale i sekundárnej prevencii.

Pridávajú aj veľký výkričník, pretože čoraz viac detí, najmä v období puberty je obéznych. Hlavnú príčinu na tom nesie stravovanie v rýchlych občerstveniach, nekvalitné potraviny s vysokým obsahom cukrov a tukov a vysedávanie pred televízorom alebo počítačom. Znižuje sa veková hranica detí, ktoré skúšajú, ako chutí prvá cigareta a dožičia si alkohol, pričom nepočítajú s tým, že táto cesta vedie priamo do ambulancií.

VIEME SI PORADIŤ

Srdce sa nám poďakuje, keď mu doprajeme pozitívnu zmenu stravovacích návykov. Nebude to také dramatické, ani ak sa zredukujú tuky, zníži sa príjem soli, ľudia sa začnú hýbať, vždy keď to len pôjde a prestaneme zažívať stresové situácie na dennom poriadku. Okrem toho by sme si mali dopriať dostatok kvalitného spánku. Keď toto všetko zvládneme, Slovensko sa dostane z nelichotivých pozícií a zvýši sa kvalita zdravia obyvateľstva. Za vysokými číslami stoja tiež faktory, ktoré sa nedajú ovplyvniť a nič s nimi neurobíme. Ide napríklad o vek alebo genetickú predispozíciu. Existuje predpoklad, že ak pokrvný príbuzný trpel ochorením srdca a ciev, tak riziko možnosti ochorenia jeho detí stúpa. Viac ohrození sú v tomto prípade muži po 50-tke a ženy po období menopauzy.

PREVENCIA SA ZAČÍNA OCHOTOU POČÚVAŤ

Nikto by nemal ignorovať preventívne prehliadky, hlavne ak je v rizikovom veku 50+. Vyšetrenie sa v takomto prípade zameriava na identifikáciu rizikových faktorov, ktoré stoja napríklad za aterosklerózou, vysokým krvným tlakom, poruchou rytmu srdca a podobne. V prípade nedobrých výsledkov potom všeobecný lekár pošle pacienta na odborné vyšetrenie, čo v konečnom dôsledku môže predznamenávať doživotnú starostlivosť zo stany kardiológa.

HYPERTENZIA

Vysoký krvný tlak, odborne hypertenzia, sa vo vyspelých krajinách vyskytuje u 15-20 percent populácie, vo veku nad 60 rokov až u polovice obyvateľstva. Vo vyspelých krajinách sa vyskytuje hypertenzia až u 90 percent obyvateľov, ak sa dožijú dlhovekosti. Zvykne sa hovoriť, že polovica ľudí na svete má hypertenziu, z nich polovica o tom ani netuší. Z tých, čo vedia, sa polovica nelieči a z liečených je polovica liečená nesprávne. Jednoducho povedané, len jedna osmina ľudí postihnutých hypertenziou je správne liečených. Hodnoty krvného tlaku sa uvádzajú v milimetroch ortuti. Táto jednotka sa označuje ako mm Hg. Hypertenzia nastáva vtedy, ak je krvný tlak dlhodobo v hodnotách nad 140/90 mmHg, prípadne u diabetikov nad hodnotami 130/90 mmHg. V boji proti hypertenzii zastáva prvé miesto zmena životného štýlu. Dostatok pohybu, kvalitná strava obsahujúca veľa ovocia a zeleniny, redukcia telesnej hmotnosti, skoncovanie

optimálny doplnok k výžive pri
zápale, astme, športe
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."

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

Žiadajte / objednajte si v lekárni
alebo na tel. č.: 0907 906 906
www.lyprinol.sk
Krajina pôvodu:
kontrolované najčistejšie vody Nového Zélandu.

s fajčením a zníženie stresu sú prvé kroky, ktoré treba urobiť. Ak sú potrebné lieky, môže lekár ich dávky držať na minimálnych hodnotách v prípade, že je pacient uvedomelý a skutočne prešiel zmenou tempa. Úspechom v liečbe je disciplína, pozitívny vzťah medzi lekárom a chorým a dodržiavanie dlhodobého užívania liekov.

RIZIKOVÝ ZRELÝ VEK

S vysokým krvným tlakom sa s najväčšou pravdepodobnosťou stretneme v období zrelého veku. Nie je to však choroba seniorov, pretože ak je človek v práci pod dlhodobým stresom, má katastrofálnu životosprávu, je imúnny voči aktívnemu pohybu, je načase dať si odmerať tlak a začať niečo robiť. Rizikové faktory delia odborníci na nemodifikovateľné, teda neovplyvniteľné, a modifikovateľné, teda tie, ktoré sa dajú zmeniť. Medzi najrizikovejšie faktory vzniku arteriálnej hypertenzie sa radí nadváha, prejedanie sa, zvýšený príjem soli, nadmerné pitie alkoholu, nedostatok pohybu, sedavý spôsob života, inzulínová rezistencia, nedostatok horčíka, draslíka a vápnika, znečistenie vonkajšieho prostredia, fajčenie a stres. Tieto vplyvy možno regulovať. Lenže poznáme aj tri neovplyvniteľné rizikové faktory. Prvým je vek. Teda čím je človek starší, tým sa úmerne zvyšuje riziko srdcovo-cievneho ochorenia. Ženy sa s ním stretávajú spravidla vo veku 65 rokov, muži vo veku 55 rokov. Druhým je pohlavie. Mužov trápia srdcovo-cievne ochorenia oveľa viac ako ženy. Tretím faktorom, najvážnejším, je dedičnosť. Ak srdcovo-cievne ochorenia postihujú rodičov, ktorí podľahli na infarkt alebo mozgovú mŕtvicu, riziko u ich detí výrazne rastie.

HMOTNOSŤ JE DÔLEŽITÁ, POHYB EŠTE VIAC

Kvantum obéznych ľudí trpí vysokým krvným tlakom najmä kvôli svojej ručičke na váhe. Lekári im teda ako súčasť liečby odporúčajú znížiť váhu. U pacientov, ktorí sa nadbytočných kíl zbavia, dochádza k výraznej náprave ich zdravotného stavu. K ideálnej váhe sa dá najrýchlejšie dostať fyzickou aktivitou. Priemerný dospelý človek by mal venovať cvičeniu aspoň 150 minút týždenne, a to v miernom tempe. Pri hypertenzii sa odporúča zvýšiť intenzitu cvičenia, kardio je dobré doplniť o silový tréning.

ZDRAVIE NA TANIERI

Strava dokáže ovplyvňovať krvný tlak. Neprospieva mu nič mastné, ťažké a slané. Extra pozornosť vyvoláva soľ, pretože obsahuje sodík. Denne by mal človek prijať 2 300 miligramov soli, no Slováci si jej doprajú oveľa viac. Naopak v jedálničku sú vítané ovocie,

zelenina, celozrnné potraviny a tie s nízkym obsahom tukov. Plus jedlá s vysokou hodnotou horčíka, vápnika a antioxidantov. Pozitívne účinky majú rovnako probiotické baktérie nachádzajúce sa v jogurte a iných fermentovaných výrobkoch.

STOPKA CIGARETÁM, ALKOHOL S MIEROU

Je dokázané, že keď sa človek zriekne cigariet, krvný tlak na krátko poklesne. Malá dávka alkoholu môže mať na krvný tlak priaznivý účinok, nekontrolovateľné nadmerné pitie má presne opačný efekt.

BEZ STRESU A V POHODE

Stres dokáže zvýšiť krvný tlak, či už krátkodobo alebo dlhodobo. Spolu s rozčúlením u väčšiny ľudí majú za následok, že tlak rýchlo vyletí do vysokých hodnôt. Odborne sa tento stav nazýva situačná hypertenzia. Akútne zvýšenie tlaku pociťujú pri strese aj tí, ktorí sa na neho liečia a poctivo užívajú lieky. Tie tlak síce udržia pod kontrolou, no napriek tomu sa pri strese prudko zvýši. Pri rýchlom životnom tempe je kardinálne nájsť si čas na relax. Možností je veľa, napomôže hudba, meditácie, šport, čítanie či prechádzky v prírode.

KÁVIČKÁRI

Veľa kofeínu sa negatívne odráža na hodnotách tlakomeru. V priemere 3 kávy denne nezaškodia, viac už predstavuje nebezpečenstvo. Veľa ľudí žije v domnienke, že káva má negatívny vplyv na srdce a cievy, keďže zvyšuje tlak krvi. Áno, je to tak, ale iba pri nízkych koncentráciách, pretože v tých vyšších sa kofeín vstrebáva rýchlejšie, rozširuje cievy, a tak sa krvný tlak nezvyšuje. Zvýšenie krvného tlaku môže byť viditeľné napríklad u ľudí, ktorí pijú kávu z času na čas. To ukazuje, že ich telo nie je na kofeín privyknuté. U zdravých ľudí s normálnym tlakom krvi priemerná konzumácia kávy na dennej báze krvný tlak neovplyvní.

ENERGIA V PLECHOVKE, VÝBUCH TLAKU

Samostatnou kapitolou sú energetické nápoje, ktoré sa vonkoncom neodporúčajú piť. Obsahujú totiž nadmerné dávky kofeínu, ďalšie stimulanty ako je taurín, zvyšujú krvný tlak a riziko nepravidelného srdcového tepu. Lekári zistili, že dokážu zdvihnúť horný tlak krvi až o 3,5 bodov a poškodiť srdce. Pitie energetických nápojov spôsobuje predĺženie tzv. QT intervalu, čo je porucha elektrickej činnosti srdca, ktorá má za následok náhle arytmie. Človeka následne trápi nepravidelný pulz, ktorý môže mať fatálne následky.

MÁLO SPÁNKU, VYSOKÝ TLAK

Spánkové problémy stoja za akútnymi aj chronickými poruchami s krvným tlakom. Tí, ktorí majú noci bez pokojného spánku sa častejšie prejedajú, priberajú a sú v strese. Ak sa k tomu pripočíta únava a psychická nepohoda, výsledkom je jasná hypertenzia.

AKÝ JE ROZDIEL MEDZI NÁDCHOU A CHRÍPKOU?

S jeseňou sa ako bumerang každý rok vracia obdobie typických jesenných ochorení, najmä chrípky a chrípke podobných ochorení.

Tieto zmeny sú veľkou skúškou aj pre náš imunitný systém, ktorý nemusí byť po „letnom prázdninovaní" na ne bez vonkajšej podpory dostatočne pripravený.

AKÉ OCHORENIA NÁS TRÁPIA NA JESEŇ?

Podľa Úradu verejného zdravotníctva SR sú to:

Chrípka – je jedným z najčastejších infekčných ochorení, ktoré môžu pri niektorých rizikových skupinách viesť k vážnym zdravotným komplikáciám.

Prechladnutie a iné respiračné ochorenia – s poklesom vonkajších teplôt sa vo zvýšenej miere prejavujú okrem chrípky aj iné respiračné ochorenia, ktoré sú najčastejšie spôsobené rinovírusmi, adenovírusmi, respiračným synciciálnym vírusom, prípadne baktériou Mycoplasmapneumoniae.

Alergie – peľová sezóna zvyčajne trvá do konca októbra.

Depresia – na jeseň začína ubúdať aj zo slnečného svitu, čo ovplyvňuje náladu, vyvoláva únavu či apatiu.

JESEŇ A ZIMA PREVERUJÚ NAŠU IMUNITU

Výkonný imunitný systém je zrkadlom našej starostlivosti o zdravie. *„Od útleho veku ho budujeme najmä vyváže-*

nou zdravou stravou s dostatkom vitamínov a minerálov, zdravou životosprávou s dostatkom spánku a pohybu na čerstvom vzduchu a primeranou hygienou," hovorí detská lekárka MUDr. Ivana Poradová, ktorá jeseň označuje za rizikové obdobie najmä pre deti, ktoré ešte nemajú dostatočne vybudovanú imunitu, ale sú vystavované pobytu v detských kolektívoch, kde sa infekčné ochorenia rýchlejšie šíria. Zároveň dodáva, že imunite môžeme v náročných obdobiach pomôcť čeliť útokom rôznych patogénov bezpečnou prírodnou cestou. *„Vyhnúť sa chrípke, nádche, či kašľu pomôže aj homeopatia. Kvôli typickým jesenným ochoreniam je vhodné začať s prevenciou homeopatikami už od septembra a pokračovať až do konca marca."*

ČO BY STE MALI VEDIEŤ O CHRÍPKE?

Chrípková sezóna na severnej pologuli trvá od októbra do konca apríla nasledujúceho roku (od 40. kalendárneho týždňa aktuálneho roka do 18. kalendárneho týždňa nasledujúceho roka). Chrípka je vysoko nákazlivé a rýchlo sa šíriace infekčné ochorenie dýchacích ciest. Patrí medzi najčastejšie ľudské infekčné ochorenia. Nákaza sa prenáša kvapôčkovou infekciou. V niektorých prípadoch môže mať chrípka vážny priebeh s komplikáciami. Vírus chrípky naruší a oslabí sliznicu dýchacích ciest, čo uľahčuje jej bakteriálnu infekciu, takže súčasne s vírusovou infekciou, alebo v nadväznosti na ňu, vznikajú aj bakteriálne zápaly ucha, prínosových a čelových dutín, nosa, priedušiek a zápal pľúc.

AKO SA ŠÍRI CHRÍPKA?

Prameňom pôvodcu chrípky je chorý človek v akútnom štádiu ochorenia. Chrípka sa rýchlo šíri vzduchom (kvapôčkovou infekciou) a infekčným aerosólom vznikajúcim pri kašli a kýchaní. Zriedkavo dochádza k prenosu aj nepriamo – predmetmi a rukami kontaminovanými výlučkami horných dýchacích ciest alebo cez spojovky. Vstupnou bránou sú horné dýchacie cesty a spojovky. Obdobie nákazlivosti, teda obdobie, kedy sa od chorého na chrípku môžu nakaziť ľudia v jeho okolí, je 3–5 dní od vzniku príznakov u dospelých a do 7 dní u malých detí. Najvyššia nákazlivosť je na začiatku ochorenia. Pôvodcom ochorenia na chrípku je vírus chrípky. Rozlišujú sa tri typy vírusov chrípky označované A, B, C. Kým vírusy chrípky typu B a C vyvolávajú infekcie len u človeka, vírusy chrípky A boli izolované aj z rôznych zvierat, najmä vtákov, prasiat a koní.

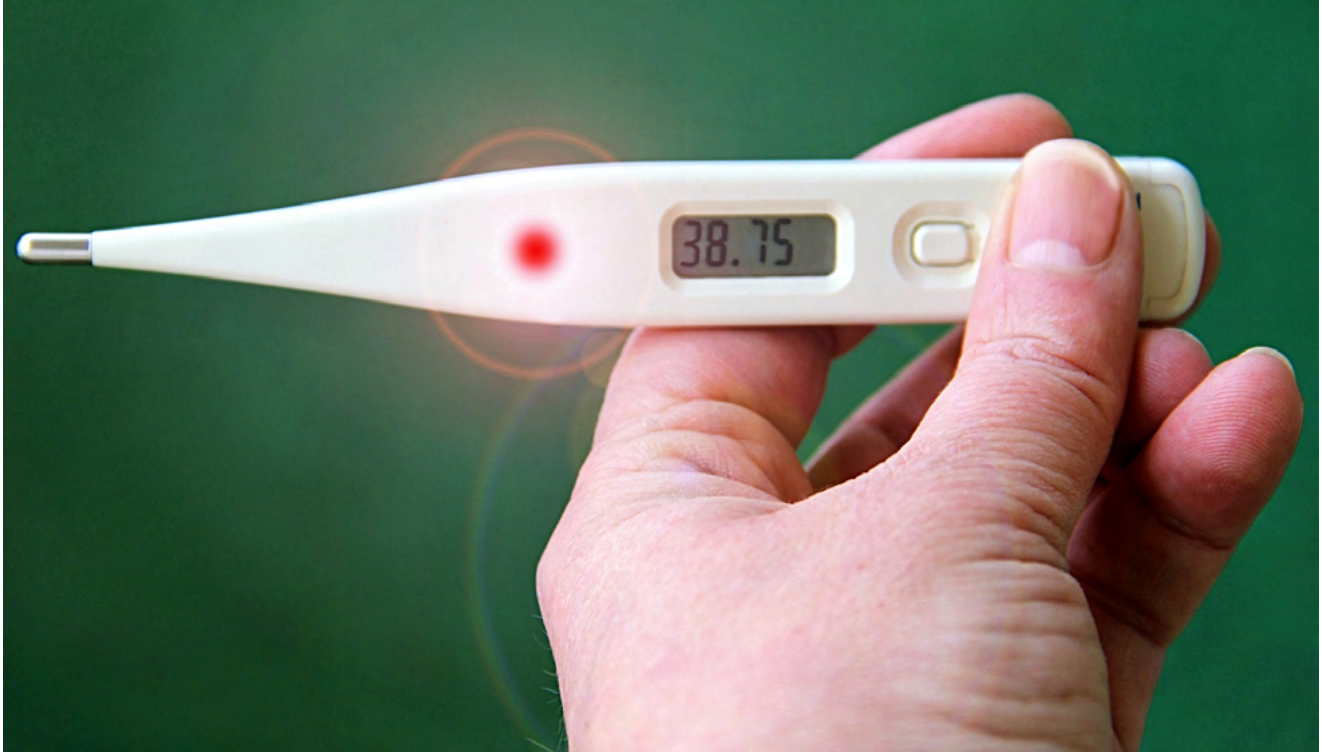
MEDZI CHRÍPKOU A PRECHLADNUTÍM JE ROZDIEL

Je náročné rozlíšiť chrípku od iných respiračných infekcií a mnoho ľudí si ju mýli so silným prechladnutím. Chrípka má náhly nástup príznakov, je sprevádzaná vysokou

teplotou (38°C). Typickým úvodným príznakom je bolesť kĺbov, silná bolesť hlavy – často za očami, bolesť svalov. Prejavuje sa suchým a dráždivým kašľom, často sa objaví zimnica a triaška, po 48 hodinách sa môže prejaviť nádcha a bolesť hrdla. Pokiaľ nevzniknú komplikácie, príznaky po 3-5 dňoch odznejú, hoci únava a slabosť môžu pretrvávať dlhšie. K úplnému uzdraveniu obvykle dôjde do dvoch až štyroch týždňov od prvých príznakov. **Príznakmi prechladnutia** sú nádcha, kýchanie, slziace oči a podráždené hrdlo. Toto ochorenie je obmedzené na horné dýchacie cesty, nie je sprevádzané vysokou teplotou, bolesťami kĺbov a svalov. Príznaky bežného prechladnutia trvajú kratšie a komplikácie ako zápal pľúc sa vyskytujú zriedka.

CHRÍPKU TREBA VYLEŽAŤ

Liečba chrípky je v kompetencii klinických lekárov. Ochorenie by sa v žiadnom prípade nemalo prechodiť, je potrebné ho vyležať. Liečba chrípky je symptomatická. Spočíva v zmierňovaní príznakov podávaním liekov na zníženie telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy, proti zápalu dýchacích ciest. Ide o vírusové ochorenie, preto sa nelieči antibiotikami. Antibiotiká sa pri nekomplikovanom priebehu bežne nepoužívajú, pretože na vírus chrípky neúčinkujú. Používajú sa iba vtedy, ak je chrípka komplikovaná sekundárne bakteriálnou infekciou. Za dôležitý sa považuje zvýšený príjem tekutín, vitamínov



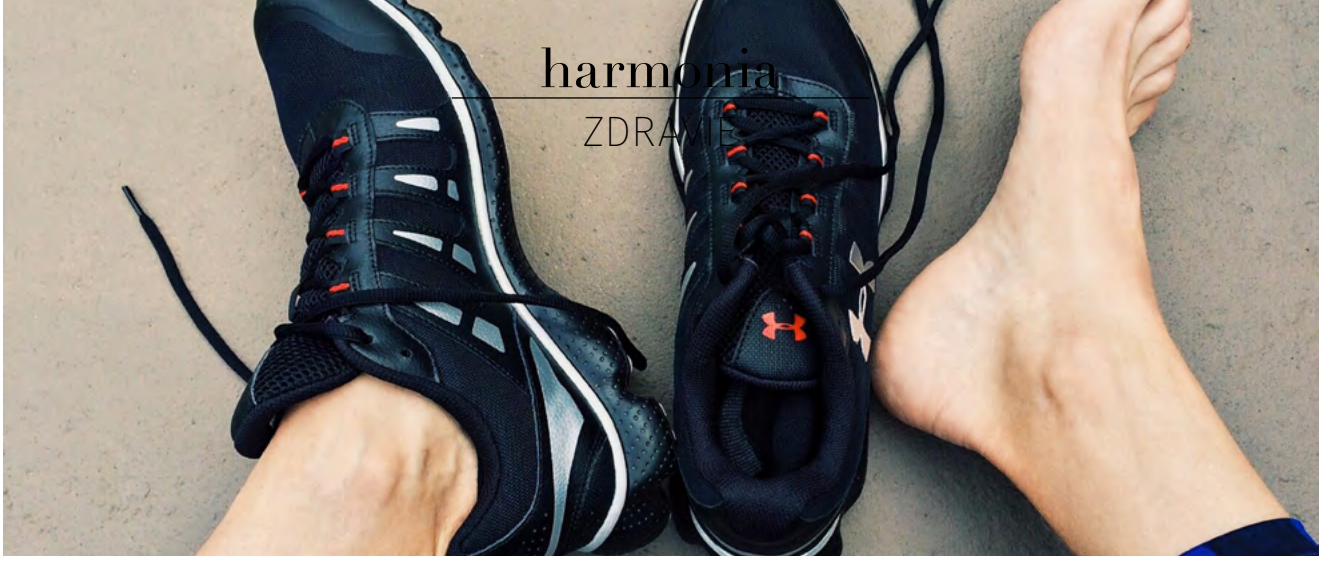
a pokoj na lôžku. Únavu a malátnosť však možno pociťovať ešte niekoľko dní, či týždňov po ústupe chrípky.

VÍRUS PREŽÍVA AJ NA POVRCHOCH

Vírus chrípky prežíva na odeve, papieri, vreckovkách 8-12 hodín. Na hladkých (neporéznych) povrchoch je to dokonca 24-48 hodín. Vzhľadom na tieto fakty je umývanie rúk jednou zo základných foriem prevencie chrípky. INPES (Francúzsky národný inštitút prevencie a zdravotníckej výchovy) dokázal, že až 80 percent vírusov sa šíri dotykom rúk, preto je hygiena rúk v tomto období mimoriadne dôležitá. Naučili sme sa ju dodržiavať aj počas pandémie nového koronavírusu, tak v našich dobrých novovytvorených hygienických stereotypoch vytrvajme aj naďalej!

BOJUJTE S CHRÍPKOU HOMEOPATIKAMI

Homeopatia je prírodná liečba, ktorá stimuluje prirodzené liečebné mechanizmy v tele pacienta, má liečebné aj preventívne účinky. Ak teda priamo nelieči akútne ochorenie, preventívne prispieva k tomu, aby sme v náročnom období zvýšeného šírenia sa infekčných ochorení, neochoreli. *„Homeopatické lieky nemajú vedľajšie účinky a sú vhodné v každom veku, rovnako aj v tehotenstve a u malých detí. Homeopatické lieky sa bez problémov znášajú s chemickými liekmi, ktoré ľudia užívajú a nemusia tak brať ohľad na nejaké neznášanlivosti s inými liečebnými postupmi,“* hovorí všeobecný lekár MUDr. Pavol Tibenský. Nie vždy má človek možnosť nechať sa v prípade ťažkostí vyšetriť homeopatom a dostať liek predpísaný na mieru. V takom prípade je možnosť použiť viaczložkové lieky, ktoré obsahujú najbežnejšie homeopatiká na dané ťažkosti, či je to nádcha, kašeľ, bolesti hrdla, problémy s hlasivkami a podobne.



VIETE, ČO JE ATLETICKÁ NOHA?

Atletická noha je všeobecný názov pre infekcie kože na nohách, ktoré spôsobuje skupina plesní nazývaná dermatofyty. Dobre sa im darí v teplom a vlhkom prostredí, ako sú šatne, sprchy, obuv a ponožky, takže si žijú aj na vašich nohách, ak tam nájdu podobné podmienky.

Atletická noha sa obvykle objavuje medzi prstami, môže však postihovať aj chodidlo a jeho okraje.

PRÍZNAKY A LIEČBA

Plesňou infikovanú kožu môžu napádať aj ďalšie mikroorganizmy, napríklad baktérie, a spôsobovať ďalšie príznaky, ako napríklad svrbenie a pálenie pokožky prstov a nôh, praskliny a mokvanie medzi prstami nôh, pľuzgiere a tiež zápach nôh. Atletická noha zvyčajne spôsobuje šupinatú červenú vyrážku. Tá sa vyskytuje najprv medzi prstami. Svrbenie je najhoršie hneď po vyzutí topánok a ponožiek. Atletická noha predstavuje nepríjemné a infekčné ochorenie, pri včasnom podchytení a liečbe sa však môže rýchlo zahojiť. V prípade mierneho ochorenia stačí používať voľnopredajnú protiplesňovú masť. V neskorších štádiách nastupujú antifungálne lieky a tiež silnejšie topické antikymotiká. Účinné látky, ktoré sa používajú na liečbu atletickej nohy, sú bifonazol a klotrimazol. Na atletickú nohu pomôže aj namočenie nôh do slanej vody alebo do zriedeného octu.

DÔLEŽITÁ JE PREVENCIA

Ako pri mnohých iných ochoreniach aj v prípade atletickej nohy je dôležitá prevencia. Pravidelné vymieňanie ponožiek by malo byť úplnou samozrejmosťou, odporúča sa udržiavať nohy v suchu a to najmä medzi prstami. V prípade, že sa vám potia nohy, ideálne je vymieňať si ponožky dvakrát denne. Vyberajte si kvalitnú obuv a vyhýbajte sa syntetickým materiálom. Po umytí nôh použite púder. Na verejných miestach, napríklad na plavárni či kúpalisku, noste vodotesné topánky.

HEMOROIDY: TÉMA O KTOREJ SA VEĽMI NEHOVORÍ

Velektričke radšej postojíte, dlhé sedenie na poradách alebo neodkladná práca za počítačom vám spôsobuje utrpenie, vyhýbate sa doteraz príjemným kultúrnym zážitkom, posedeniam s priateľmi na káve či obľúbenému športu a celé vaše prežívanie sa sústreďuje len na jeden bod tela? Na ten, o ktorom sa nahlas nehovorí?

Na hemoroidy sa síce neumiera, ale dokážu človeku poriadne znepríjemniť nielen pracovný, ale aj osobný život. „Koronakríza“ u mnohých tento chúlostivý problém len vystupňovala, pretože sme viac sedeli doma a automaticky sme prichádzali o pohyb.

NA HEMOROIDY SA NEUMIERA, ALE...

Hemoroidné ochorenie patrí k najrozšírenejším civilizačným ochoreniam 21. storočia a podľa štatistík postihuje až 75 percent ľudí vo veku od 25 rokov. Pre postihnutého predstavuje psychický stres, spojený s bolesťou, obmedzením a celkovým dopadom na kvalitu života, najmä v jeho pokročilejších štádiách. Napriek tomu ho ľudia dlho podceňujú a jeho riešenie stále odkladajú. *„Väčšinou k nám prídu ľudia, ktorí už majú vážnejšie ťažkosti. Ani nie kvôli tomu, že by sa hanbili, ale skôr preto, že tento problém nepokladajú zo začiatku za závažný. Príznaky ochorenia v každodennom živote podceňujú so zdôvodneniami, že ide o následok dlhého sedenia alebo nedostatočného pitného režimu. Ide skôr o nevedomosť o ochorení a neinformovanosť o tom, kedy treba navštíviť lekára,“* hovorí všeobecná lekárka pre dospelých MUDr. Soňa Ostrovská.

PRÍČINY VZNIKU

Aj v konečníku, tak ako v celom našom organizme, sa nachádzajú žilové pletence. Hemoroidy sú teda normálne anatomické štruktúry. Aj tu však v súvislosti s vekom alebo rizikovými faktormi dochádza k degenerácii a ochabovaniu cievnych stien. K žilovému ochoreniu označovanému ako hemoroidy prichádza vtedy, keď sa žily zväčšia a zapália. Príčin vzniku hemoroidného ochorenia je viacero. *„Patria k nim genetika, obezita, sedavý spôsob života, zlá životospráva. Objavujú sa u ľudí, ktorí často trpia hnačkami alebo chronickou zápchou. Z profesií sú kvôli dlhému sedeniu ohrození šoféri a ľudia, ktorí zdvíhajú ťažké predmety. Hemoroidy sú aj častým problémom tehotných žien, môžu sa objaviť aj ako dôsledok pôrodu. Nezanedbateľným rizikovým faktorom je aj stres a emočné napätie. A napriek tomu, že športovci sa hýbu, aj tí často s hemoroidmi bojujú, napríklad pri cyklistike, fitness, silových, vodných či jazdeckých športoch,“* konkretizuje príčiny ochorenia MUDr. Soňa Ostrovská.

LOKALIZÁCIA HEMOROIDOV

Podľa lokalizácie ochorenia rozlišujeme vonkajšie a vnútorné hemoroidy. Vonkajšie sú menej časté, nachádzajú sa pod pokožkou, v okolí análneho otvoru, vo forme malých mäkkých modrých uzlov. Často sú bolestivé a sprevádzajú ich opuchy, podráždenie a svrbenie. Vnútorné hemoroidy sú skryté vo vnútri konečníka, väčšinou nebolia a veľa ľudí ani nevie, že ich má. Pri podráždení môžu krvácať. Vyskytujú sa častejšie a súvisia s nadmernou námahou pri vyprázdňovaní čreva, tvoria sa na stene konečníka približne 3 cm od análneho otvoru. Ojedinele môže dôjsť k ich vystúpeniu z konečníka, pokiaľ sú veľké. Prejavujú sa krvácaním jasnočervenej farby a tvorbou hlienu, bolestivosť sa dostavuje až v pokročilejších štádiách.

ČO BY NÁS MALO PRIVIESŤ DO ORDINÁCIE LEKÁRA?

MUDr. Soňa Ostrovská hovorí, že prvé príznaky ochorenia sú mierne. *„Môžu sa prejavovať len diskomfortom v oblasti konečníka alebo pocitom cudzieho telesa. Potom sa pridáva nepríjemné pálenie, svrbenie, jemné krvácanie, ktoré objavíme na toaletnom papieri. Väčšie krvácanie a mokvanie už privádza ľudí k lekárovi.“* Ľudia sa najskôr snažia zmierniť príznaky samoliečbou prípravkami z lekárne a netušia prečo je dôležité prísť k lekárovi už v počiatočných štádiách ochorenia a prečo sa aj o túto časť tela treba starať. *„Ľudia sa skôr obávajú rakoviny konečníka, ale aj následky hemoroidov môžu byť veľmi vážne. Na začiatku je len mierna bolesť, pridáva sa krvácanie, zápal, opuch, mokvanie, silná bolesť, trombóza, otvorené rany, ktoré sa ťažšie hoja, trvalé poruchy vyprázdňovania – až sem môže zájsť zanedbávanie či podceňovanie hemoroidného ochorenia,“* varuje MUDr. Ostrovská.

Medzi obvyklé príznaky ochorenia patria:

- krvácanie v stolici (svetlá krv na toaletnom papieri),
- svrbenie, pálenie,
- pocit vlhka, mokvanie,
- bolesť, na začiatku skôr pocit tupého tlaku,
- pri postupujúcom ochorení prolaps (vyčnievanie) hemoroidov.

LIEČENIE

Aj keď sa pri prežívaní tohto chúlostivého problému celá naša myseľ sústredí len na jeden bod tela, ten o ktorom sa veľmi nahlas nehovorí, pri otvorenej a včasnej komunikácii s lekárom zistíme, že riešenia nie sú také zložité, ako sa na prvý pohľad zdá. *„Hemoroidy sa dajú veľmi účinne liečiť režimovými opatreniami, konzervatívnou alebo chirurgickou liečbou,“* upresňuje MUDr. Soňa Ostrovská. Chirurgická liečba je aplikovaná pri vyšších štádiách ochorenia, v 3. až 4. štádiu, keď sú hemoroidy už veľké. *„Začiatočné štádiá sa dajú dobre zvládnuť konzervatívnou liečbou, ktorá môže byť lokálna alebo celková. Do tejto skupiny patria rôzne lieky a zdravotnícke pomôcky, ktoré obsahujú kombináciu liečiv a účinných látok, ktoré na jednej strane miernia bolesť a na strane druhej majú protizápalové účinky“*.

Čo je ešte dobré vedieť o hemoroidoch?

- Hemoroidy sa ľudovo označujú aj zlatá žila.
- Hemoroidy sú výlučne ľudskou záležitosťou a v zvieracej ríši sa vôbec nevyskytujú.
- Hemoroidy, predstavujú vaskulárny komplex prítomný už od narodenia, ktorý pozostáva z veľkého množstva ciev, hladkého svalstva a spojivového tkaniva.

- Ak sa hemoroidné uzly zmenia, je zaznamenaný zápal alebo iná patologická zmena, vtedy už hovoríme o hemoroidoch ako o ochorení a diagnóze.
- Hemoroidmi trpia viac ženy ako muži, v pomere 4:1. U žien sa tieto ťažkosti častejšie vyskytujú aj v súvislosti s tehotenstvom.
- V Spojených štátoch Amerických sa hemoroidy, ako príčina návštevy u lekára prvého kontaktu dostali v roku 2004 na prvé miesto a predpokladá sa, že ročne kvôli tejto diagnóze navštívi lekára viac ako dva milióny pacientov.
- Mnohí pacienti však pred návštevou lekára uprednostňujú samoliečbu pomocou voľnopredajných liekov či zdravotníckych pomôcok.

4 ŠTÁDIÁ HEMOROIDOV:

1. Žily sú rozšírené, ale nie sú závažné problémy, občas slabé krvácanie.
2. Žily sú väčšie, žilový pletenec sa môže vysúvať do análneho kanála, sám sa spontánne vráti naspäť.
3. Hemoroidy vychádzajú von z konečníka, dajú sa zasunúť naspäť, často krvácajú.
4. Hemoroidy stále vyčnievajú von, nedajú sa zasunúť späť, sú fixované vonku a vždy sprevádzané komplikáciami.

Pacienti s ochorením v 1.- 2. štádiu sú indikovaní na konzervatívnu, resp. miniinvazívnu liečbu.
Pacienti s 3. - 4. štádiom ochorenia sú indikovaní na chirurgickú liečbu.

POHĽAD DO HISTÓRIE

- Prvé záznamy o problémoch s hemoroidmi sa objavujú už v Chammurapiho zákonníku z Mezopotámie a starovekého Egypta. Každý faraón mal svojho „strážcu konečníka“. Bol ním odborný lekár, ktorý sa staral o vládcove zdravie. Problémy v oblasti konečníka sa liečili vykurovaním vnútorností vonnými olejmi alebo aplikáciou čapíkov z ovčej vlny, namočených v zvieracej žlči, ktoré mali podporiť vyprázdňovanie.

- Slovo hemoroid je odvodené z gréckeho „haema“ (krv) a „rhoos“ (tečúci) a primárne ho použil Hippokrates na opis toku krvi z análnych vén. Vznik hemoroidov prisudzoval vplyvu jednej z telesných tekutín – žlče na žile v konečníku. Okrem liečby špeciálnym rozžeraveným železom, odporúčal ošetrovanie obkladmi namáčanými vo víne.

- Jednou z prvých operácií hemoroidov bol zákrok z roku 1686 uskutočnený u Ľudovíta XIV., ktorého operoval lekár Charles F. Fénix. Francúzky kráľ bol vyhlásený gurmán a každý deň sa neúmerne prejedal.

- Problémami s hemoroidmi údajne trpel aj Napoleon Bonaparte, ktorý sa podľa niektorých historikov dokonca kvôli tomuto ochoreniu nemohol úplne sústrediť na priebeh bitky u Waterloo. Že by to bol dôvod toho ako bitka nakoniec skončila?

redakcia

KONIEC bezsenných nocí

Podporte svoj spánok s pomocou nového revolučného prípravku, ktorý vám ponúka úplne bezpečné a súčasne účinné riešenie.

Prípravok NEOSPAN forte vyniká na slovenskom trhu najsilnejším a najkomplexnejším zložením podporujúcim správnu spánkovú hygienu. Extra silná dávka Valeriány lekárskej, posilnená o účinky pomarančovníkového oleja, **prispieva k ľahšiemu zaspávaniu a obmedzuje predčasné prebúdzanie.** Aby ste ráno vstávali svieži a oddýchnutí je jeho zloženie navyše obohatené o **vitamíny B1, B2, B6,** ktoré zabezpečujú správnu činnosť nervovej sústavy a horčík, ktorý prispieva ku zníženiu únavy a miery vyčerpania.

DIAMIZIN GURMAR

ZABIJAK CUKRU!

Vyskúšajte **DIAMizin Gurmar** - zabijak cukru[1], overený prípravok z lekárne, ktorý znižuje hladinu cukru v krvi a obmedzuje chuť na sladké. Prípravok obsahuje **extrakt z rastliny [1]Gymnema Sylvestre**, ktorého účinné látky, **gymnemové kyseliny, prispievajú k optimálnej hladine glukózy v krvi a znižujú chuť na sladkosti**, čím napomáhajú redukcii nadváhy.

Skúste DIAMizin Gurmar aj vy! Je to najpoužívanejší voľne predajný prípravok pre zníženie hladiny cukru v krvi.

TERAZ VÝHODNEJŠIE BALENIE!

PRVÁ POMOC PRE CHRBÁT, SVALY AJ KĽBY nielen na výlete!

Stuhnutý chrbát, bolesť kĺbov a natiahnuté svalstvo vás môžu zastihnúť nielen na výlete, ale aj po náročnej práci na záhrade alebo strnulom sedení za počítačom. Nech už sú problémy dané vekom, fyzickým výkonom či celkovou stuhnutosťou, s originálnym mazaním Mentholka EXTRA vás nezastavia.

Konopné mazanie Mentholka EXTRA rýchlo a účinne uľaví od ťažkostí s natiahnutými svalmi, stuhnutými kĺbmi aj bolesťou chrbta. Mentholka EXTRA je vhodná pre seniorov, športovcov aj osoby trpiace následkami sedavého alebo fyzicky náročného zamestnania. Originálna receptúra s konopným olejom a extraktom, jedľou sibírskou a zmesou bylín spoľahlivo zregeneruje a uľaví od bolesti aj preťaženia a chladivý efekt mentolu príjemne osvieži unavený pohybový aparát.

S originálnym mazaním Mentholka EXTRA vás bolesť chrbta, kĺbov ani svalov nedostane!

Cannaderm®

dostanete v lekárňach, predajniach zdravej výživy alebo na www.cannadermsk.sk

Máte viac ako 40? Schudnite a buďte zase sebou!

Ste žena a je vám cez 40? Pozorujete na sebe priberanie a chudnutie je pre vás stále zložitejšie? Zbaviť sa prebytočných kíl je v zrelom veku omnoho ťažšie ako predtým. Štíhlej postavy sa vzdávať nemusíte, môžete ju mať stále!

Bellasin Balance 40+ je prípravok na podporu chudnutia špeciálne zameraný na potreby žien v zrelom veku. **Bellasin** vďaka komplexnému zloženiu so [1]zeleným čajom, [2]guaranou, [3]ďatelinou a [4]vápnikom podporuje **spaľovanie tukov**[1,2] a **zníženie hmotnosti**[1,2] zrelých žien. Rovnako obmedzuje **nepríjemné pocity hladu**[2] a **návaly chutí**[1], takže sa už nemusíte cítiť hladná. Hormonálne zmeny, ku ktorým dochádza v priebehu menopauzy, môžu byť nepríjemné. Bellasin napomáha aj k **pokojnému** a **pohodlnému priebehu menopauzy**[3] a **prispieva k dobrému stavu kostí**[4]. Buďte štíhla a fit v každom veku.

AKO SI POMÔCŤ PRI PRIRODZENOM PÔRODE?

Pôrod je vnímaný ako dôležitý a zásadný okamih v živote každej ženy i jej partnera. Mnoho budúcich mamičiek si však tento okamih spája so strachom z nepoznaného, čo býva najčastejšou chybou psychickej prípravy. Čo robiť, aby ženy našli svoju cestu k pokojnému priebehu pôrodu a svoje dieťatko privítali na tento svet dôstojne a láskyplne?

Každý strach pramení z neistoty, nedôvery, neznáma, prípadne neznalosti a nedostatku informácií. Keď hovoríme o pôrode, väčšina budúcich mamičiek sa stretáva so strachom z bolesti, ktorý je spolu so stresom najväčším nepriateľom samotného aktu. *„Je potrebné si uvedomiť, že bolesť je prirodzenou súčasťou celého procesu. Nie je však správne, ak sa rodička už vopred nastaví, že sa tieto pojmy stanú synonymom pre slovo pôrod. Určite sa netreba zľaknúť, že niečo nezvládnete,“* tvrdí pôrodná asistentka Elena Drapáčová.

VŠETKO JE V HLAVE

Dôležitá je sila pozitívneho myslenia. Odborníčka tvrdí, že z jej skúseností sa až 90 percent pôrodu odohráva v hlave a len zvyšných 10 percent je fyzickou záležitosťou. To, ako žena myslí, sa odráža na jej tele. Pri strese je organizmus napätý a naopak, ak je rodička pokojná, telo je uvoľnené. Takéto uvoľnenie a relaxáciu potrebuje žena zažívať nielen pred, ale aj počas pôrodu.

MINIMALIZUJTE STRACH!

Strach, obavy a úzkosť, ženu pri pôrode ochromujú. Stresové hormóny navyše pozastavujú účinky a vyplavovanie hormónov, ktorú sú potrebné pre samotný akt, preto je dôležité, ako je žena na pôrod pripravená. Kvalitná predpôrodná príprava má určite pozitívny vplyv na psychický aj fyzický stav budúcej rodičky. Jej súčasťou bývajú nielen prednášky o jednotlivých pôrodných dobách, ale i cvičenia,

ktorými budúce matky spevňujú napríklad panvové dno alebo precvičujú správne dýchanie. *„Keďže ide o veľmi citlivé a dôležité obdobie života ženy, neodmysliteľnou súčasťou predpôrodnej prípravy je aj prístup a podanie informácií, čo ženu čaká. Pri svojej práci dbáme na to, aby mali rodičky čo najpríjemnejšiu skúsenosť, ktorá naplní ich očakávania,“* hovorí Drapáčová.

VŠETKO PRE PRIRODZENÝ SPÔSOB

Väčšina žien chce zažiť pôrod prirodzenou cestou, bez zbytočných zásahov a liekov. Preto je dôležité pripraviť na to svoje telo a myseľ. Prirodzený pôrod sa začína sám, pokračuje svojim vlastným tempom a vrcholí narodením dieťatka. Končí samovoľným porodením placenty. Niekedy je tempo rýchlejšie, inokedy pomalšie. *„Ak si chce budúca rodička k prirodzenej ceste dopomôcť, je vhodná intenzívnejšia príprava, s ktorou môže začať štyri týždne pred termínom pôrodu,“* odporúča Elena Drapáčová.

MASÁŽ HRÁDZE, BALÓNIK ÁNO ČI NIE?

Tak ako vo väčšine otázok pri tehotenstve a pôrode, aj tu si každá rodička vyberie, či chce využiť vymoženosti súčasnej doby alebo zostať pri tradičných metódach. Každá žena je iná a každá tehotenstvo prežíva svojim spôsobom. Odborníčka preto odporúča dôverovať svojmu telu a vyskúšať si, čo komu vyhovuje a naopak. V priebehu tehotenstva a pri pôrode, sa vyplavujú hormóny, ktoré pomáhajú rozťahovať väzy a tkanivo, masážou hrádze môže budúca rodička tomuto procesu pomôcť. Začínať s masážou je vhodné od 36 týždňa tehotenstva – samozrejme, ak je tehotná zdravotne poriadku. Hrádza je priestor medzi pošvou a konečníkom, kde pri pôrode vzniká najčastejšie poranenie. *„K poraneniu môže prísť aj napriek masáži hrádze, ale väčšinou je poranenie menšie. Nie každá žena masáž zvládne a nie každej vyhovuje. Ak sa na to necítite, nerobte to,“* dodáva E. Drapáčová.

TAJOMSTVO BALÓNIKA

Tajomstvo balónika spočíva v jeho unikátnom tvare, v jemnom napínaní a uvoľňovaní panvových svalov. Vďaka nemu si zvyšujete šancu na hladký a prirodzený pôrod bez zranení a nástrihu. Rovnako sa budete vďaka cvičeniu cítiť sebavedomejšia a pripravená na pôrod bez obáv, posilnite si svaly panvového dna, pomôže vám naučiť sa dýchať a bezpečne tlačiť. Balónik je bezpečný, počas cvičenia máte plnú kontrolu nad veľkosťou balónika, môžete ho kedykoľvek zmenšiť alebo bezpečne vyfúknuť. *„Z praxe môžem potvrdiť, že ženy, ktoré cvičili s balónikom mali väčšinou pôrod bez nástrihu hrádze, prípadne s minimálnou drobnou trhlinkou. Pri osobných rozhovoroch mi mnohé povedali, že balónik im umožnil celkom reálnu predstavu pocitu tlaku hlavičky,“* hovorí o svojich skúsenostiach Elena Drapáčová.

4 TIPY PRE ĽAHŠÍ PÔROD

1. Svalovinu maternice môže tehotná žena podporiť pitím čaju z malinových listov. Dávky čaju sa postupne zvyšujú, od jednej až po 3-4 šálky denne, podľa chuti. Čaj pôsobí relaxačne na hladké svalstvo maternice a pomáha k jej dobrej činnosti pri pôrode.

2. Vhodným spôsobom by mohlo byť aj zaradenie datlí do jedálnička. Tie okrem energie zo slnka, obsahujú aj prírodný oxytocín, takže 5-6 kusov denne tiež odvedie veľmi dobrú prácu.

3. Veľmi dôležité pre každého človeka, obzvlášť v predpôrodnom období, je pravidelné vyprázdňovanie. Prvou voľbou, ktorá tráviaci systém podporí, je ľanové semiačko, ktoré má viac benefitov. Obsahuje omega 3 nenasýtené mastné kyseliny, znižuje cholesterol, pomáha zmäkčovať stolicu, tvorí sekrét v pošve. Lyžicu ľanového semiačka treba zaliať vriacou vodou, nechať pár hodín odstáť a skonzumovať. K prírodným preháňadlám patria aj sušené slivky.

4. Pozitívne na psychiku, pleť a reguláciu krvného tlaku, pôsobí pupalkový olej, ktorý obsahuje prírodný hormón prostaglandín. Ten spolu s hormónom lásky – oxytocínom priaznivo ovplyvňuje pôrodný dej.

5 RÁD, AKO PREDÍSŤ STRESU PRI CHUDNUTÍ

Chudnutie alebo kalorický deficit je proces, kedy telo dostáva zabrať nielen po fyzickej, ale aj po psychickej stránke. Ak naše chudnutie nepostupuje podľa našich predstáv, môže to v nás vyvolať rôzne negatívne pocity a naša snaha môže v tomto bode stroskotať. Ako sa tomu vyhnúť?

Počas chudnutia na nás vplýva niekoľko faktorov. Od prístupu nášho okolia, až po naše vlastné nastavenie, alebo rôzne chute na slané či sladké dobroty. Dôležité je nájsť rovnováhu v každej oblasti, ktorá nás bude týmto obdobím sprevádzať.

1. NASTAVTE SI REÁLNE CIELE

Tak, ako ste prišli k svojim kilogramom navyše, tak im musíte dať priestor opustiť vás. To znamená, že ak trvalo mesiace či roky, kým ste sa do daného stavu dostali, budete potrebovať rovnako toľko času, kým prídete k vytúženému cieľu. Aký by mal byť? Hlavne reálny. Nepreceňujte svoje možnosti a sily, aby neprišlo zranenie či sklamanie skôr, než ozajstné výsledky. Ozbrojte sa dávkou trpezlivosti a chuti, ktorá by vás nemala opúšťať. Ideálne je dokumentovať svoje pokroky prostredníctvom fotografií. Keď si ich porovnáte s prvou, kedy ste začínali, verte, že vždy budete o krôčik bližšie k vášmu snu. Vtedy sa vaše méty môžu postupne hýbať dopredu.

2. ZÁKLADOM ÚSPECHU JE POZITÍVNE MYSLENIE

Nastaviť si hlavu na pozitívny mód je dlhodobý proces, ale ako sa vraví, čím skôr začnete, tým skôr uvidíte výsledky. Tak je to aj v cvičení. Idú spolu ruka v ruke za úspechom. *„Asi sa zhodneme, že niekedy sa nám darí chudnúť ľahko, inokedy sa trápime a výsledok sa nedostaví. Už len samotné rozhodnutie začať, by nám malo prinášať radosť. Rovnako dôležité je tešiť sa z každého malého úspechu, a práve preto odporúčam zapisovať si svoje pokroky,“* hovorí Martina Dvořáková, výživová odborníčka na ketodiétu.

3. VEČNÝ NEPRIATEĽ PEVNÁ VÔĽA

Umenie odolávať rôznym pokušeniam je boj snáď na celý život. Možno si kladiete otázku, pokiaľ ide o boj, je to správne? Podstatné je nevnímať to, ako „sebatýranie“, ale ako nový životný štýl, o ktorom by ste mali byť na 100 percent presvedčení. *„Rôzne prieskumy ukazujú, že pevná vôľa nie je vrodenou vlastnosťou a je možné ju natrénovať. Lenže staré známe stačí len chcieť zvyčajne vôbec nestačí. 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 dôjdete,“* hovorí výživová odborníčka.

4. PODEĽTE SA O SVOJE ÚSPECHY

Začať s chudnutím je veľká vec. Nemali by ste však zabúdať na podporu a pomoc. Ak nemáte skúseností s chudnutím či cvičením, mali by ste sa obrátiť na kvalifikovaných výživových poradcov a trénerov. Najprv vám urobia diagnostiku na základe vašich predošlých skúseností a aktuálneho zdravotného stavu, a potom nastavia nasledujúce kroky, ktoré vás v procese chudnutia budú čakať. Dôležité je, aby ste si v tomto období viac neublížili, ako niekam sa posunuli. Na druhej strane je tu vaša rodina a priatelia, s ktorými sa nehanbite deliť o vaše úspechy. Motivácia a podpora od najbližších je na nezaplatenie. Dokonca mať „parťáka“ pri cvičení nikdy nie je na škodu.

5. MALÝ SNACK PO RUKE VŽDY POTEŠÍ

Uponáhľané dni, kedy nie je čas na poriadne a kvalitné jedlo. Toto pozná snáď každý. Nesprávne alebo nepravidelné stravovanie vedie k večernému prejedaniu sa, nervozite či nepríjemnej podráždenosti. *„Naše telo je veľmi zložitý mechanizmus a nie vždy platí jednoduchá rovnica, že keď znížim príjem, chudnem. Často sa stretávam s klientmi, ktorí si myslia, že keď znížia svoj denný kalorický príjem alebo vynechajú niektoré jedlá, ako napríklad večeru, budú automaticky chudnúť. V praxi to ale tak byť vôbec nemusí byť. Ak chcete schudnúť alebo si štíhlu líniu udržať, zamerajte sa na bielkoviny. Deficit proteínov totiž v konečnom dôsledku spôsobuje nielen únavu, ale aj to, že nechudneme, prípadne chudnutie prebieha len na úkor svalovej hmoty,“* dodáva M. Dvořáková. Ak vás čaká náročný deň, ideálne je zbaliť si so sebou nejaký proteínový slaný či sladký snack, ktorý vás dobije energiou a rýchlo uhasí vlčí hlad.

KURACÍ VÝVAR NASÝTI AJ LIEČI

S prichádzajúcimi chladnejšími dňami a sychravými počasím sa u ľudí zvyšuje riziko prechladnutia, angíny či chrípky. Ako prevencia pred nimi môže poslúžiť aj hydinové mäso.

Medicínu z kuchyne poznali už naše staré matere a je dobré spomenúť si na to aj dnes. Kurací, prípadne slepačí vývar je dobrý na zasýtenie aj na liečenie. A to je v tomto období prechladnutí a chrípok viac ako aktuálne.

POSILŇUJE IMUNITU

Už od stredoveku sa recepty na liečivý kurací vývar dedia z generácie na generáciu. Napríklad v židovskej kuchyni sa vývar nazýva aj tekutým penicilínom. Látky obsiahnuté v polievke totiž pôsobia protizápalovo, pomáhajú zmierňovať kašeľ a uvoľňujú upchatý nos. Posilňujú organizmus, imunitný systém, blahodarne pôsobia na tráviacu sústavu. Zjesť kuraciu polievku znamená zohriať telo zvnútra a doslova ho nabiť dôležitými vitamínmi. Hydratuje organizmus a je vynikajúcou kombináciou látok pre ich okamžité vstrebávanie do organizmu. Obsahuje proteíny, ktoré sú pri prechladnutí a pri nechuti do jedenia veľmi dôležité pre posilnenie imunity.

SPEKTRUM VITAMÍNOV A ANTIOXIDANTOV

Kurací vývar pozostáva okrem mäsa aj zo zeleniny, ktorá predstavuje bohaté spektrum vitamínov a antioxidantov. Proces liečby tak prebieha rýchlejšie. Poctivá kuracia polievka podľa najnovších výskumov skutočne funguje ako liek. Výskum skúmal vplyv vývaru na pohyb bielych krviniek, ktoré chránia telo pred zápalom. Pri rôznych infekciách sa ich rýchlosť spomaľuje. Práve pri konzumácii kuracej polievky sa opäť aktivizujú, a tým sa telo s chorobou vysporiada skôr.

www.zrodene.eu

KURACÍ VÝVAR

Potrebujeme:

- celé kura alebo sliepku
- zeleninu – mrkvu, petržlen, zeler, kaleráb, pór, cibuľu
- soľ, mleté korenie, čierne korenie

Postup:

1. Kura rozdelíme na chrbát, prsia, stehná a krídla.
2. Prsia odložíme bokom a zvyšné časti vyumývame.
3. Z chrbtu môžete stiahnuť kožu, čím viac kože necháte, tým bude polievka mastnejšia.
4. Kuracie mäso vložíme do hrnca so studenou vodou a necháme variť.
5. Keď začne voda vrieť, stíšime oheň. Na povrchu sa začne tvoriť biela pena, ktorú pomocou lyžičky vyberáme. Dávame pozor na to, aby nám polievka nezovrela.
6. Popri odoberaní peny si prichystáme zeleninu.
7. Keď sa prestane tvoriť pena, pridáme soľ, korenie a zeleninu.
8. Prikryjeme pokrievkou a necháme variť na miernou ohni aspoň 2-3 hodiny. Dávame pozor na to, aby nám nezovrela. Mohla by sa totiž zakaliť.
9. Hotový vývar dochutíme soľou, vegetou a podávame so slížikmi.

Na domáce slíže potrebujeme:

- 400 gramov polohrubej múky
- 3 vajcia

Postup:

1. Múku a vajcia vymiesime do malého bochníka.
2. Vypracovaný bochník si rozdelíme na dve časti.
3. Obidva bochníky vyvaľkáme na veľmi jemno a necháme chvíľu obschnúť.
4. Cesto prerežeme na 6 centimetrové pásy.
5. Pásy naskladajte na seba a narežte na tenké plátky.

Kaufland

Dobrý týždeň.

KOĽKO KRAJOV, TOĽKO CHUTÍ

NAJVIAC SLOVENSKÝCH VÝROBKOV NÁJDETE V KAUFLANDE*

*Podľa prieskumu GfK Slovakia o podiele vystavenia slovenských výrobkov v maloobchode v júli 2020.

TIPY NA CHUTNÉ MINÚTOVÉ POLIEVKY

Niet pochýb, že najlepšie polievky sa pripravujú od základu. Slepačí vývar sa začína pri celom kurati a nie pri konzerve predpripraveného vývaru, no keď vás tlačí čas, dokážete spraviť chutnú polievku rýchlo, ak máte dostatočne zásobenú kuchyňu.

Ak je našim mottom „rýchlo a chutne", prvý krok by mal smerovať k voľbe tekutej časti polievky.

AKÝ ZÁKLAD ZVOLIŤ?

Najlepší základ tvorí konzervovaný vývar dostupný vo viacerých príchutiach (najčastejšie zeleninový, kurací, či hovädzí, no existuje aj hríbový, či s príchuťou morských plodov). Siahnuť môžete aj po bujónových kockách, len pozor, zvyknú byť dosť slané. Paradajky z konzervy sú tiež dobrou voľbou, ale pod podmienkou, že ich dáte na chvíľu do mixéra. Fazuľa z konzervy môže takisto tvoriť výborný základ. V polievke využijete fazuľu, aj samotný nálev. Potom už stačí len pridať toľko vývaru, aby zmes získala konzistenciu polievky. Čierna fazuľa pasuje k paradajkovému pyré, zatiaľ čo biela fazuľa sa hodí skôr k zeleninovému vývaru.

PROTEÍNY

Základ teda máte vybratý, a teraz je čas zvoliť tie správne proteíny. Tekvicový či brokolicový základ viete napríklad premeniť na krémovú polievku, či už pridaním obyčajného, prípadne sójového mlieka alebo v mixéri pridáte mäkké tofu. Ku krémovým polievkam sa hodia morské plody, pridať môžete mrazené alebo konzervované krevety, lososa z konzervy alebo nakrájané mušle s ich šťavou na rýchlu prípravu zmesi z morských plodov. Konzervované kuracie alebo morčacie prsia sú vhodným základom pre vývar. Ak vo vašom supermarkete predávajú grilované kurence, môžete do polievky pridať kúsky pečeného kuraťa, ktoré jej vdýchnu domácku príchuť.

DOCHUTENIE

Nesmieme zabudnúť na dochutenie polievky. Máte na jazyku Áziu? Pridajte trochu sójovej omáčky, trochu bieleho korenia, štipku mletého zázvoru a pár kvapiek sezamového oleja. Ak vám ide na chuť juhozápad, skúste pridať trochu čili, rasce, oregana a cesnakového prášku. A čo tak dodať paradajkovému základu príchuť Stredomoria? S bazalkou, rozmarínom a strúhaným syrom či parmezánom. Pri dusenej zmesi nič nepokazíte dochutením trochou cesnaku, zelerovými semiačkami, paprikou a tymiánom.

ČEREŠNIČKA CHUTE NA ZÁVER

Ak má vaša polievka tú správnu príchuť, je čas pridať zeleninu a tej nikdy nie je dosť! V mrazničke sa vždy niečo nájde (napríklad špenát, mrkva, biela fazuľa, zelená fazuľka, brokolica alebo jednoducho zeleninová zmes), čo môžeme pridať do polievky. A možno v chladničke nájdete aj nejakú čerstvú zeleninu. Kúsky petržlenu, čerstvo nastrúhanej mrkvy alebo cukety pridané v posledných minútach varenia dodajú vašej polievke čerstvú a výraznú chuť a bude vyzerať a chutiť tak, ako by ste ju pripravovali hodiny.

Susan Bowermanová, riaditeľka pre vzdelávanie v oblasti výživy spoločnosti Herbalife Nutrition

MAJTE ICH VŽDY „PORUKE" – EXTRA ŠŤAVNATÉ, V MNOHÝCH PRÍCHUTIACH

Žuvačka na osvieženie dychu po jedle, pre chuť alebo len tak pre zábavu? Presne to sú žuvačky **Mentos Pure Fresh**! Obsahujú výťažok zo zeleného čaju, žiadny cukor. Vo vnútri majú šťavnatú tekutú náplň, ktorá láka na zahryznutie a žuvanie! V ponuke nájdete malé 8 ks balenie do vrecka v typickej Mentos ruličke, praktické 15 ks balenie do kabelky i veľké 30 ks rodinné balenie napríklad do auta, takže žuvačky Mentos môžete mať vždy pri sebe. Okrem osviežujúcich

mentolových príchutí máte na výber aj lahodné ovocné príchute - jahodovú, citrónovú, limetkovú, či obľúbenú príchuť cukrovej vaty.

Ktoré „mentosky" budú vaše naj? Vyskúšajte ich všetky!

www.mentos.sk

NATUR POLIEVKY Z PRÍRODNÝCH INGREDIENCIÍ

Doprajte si jesenné žiarivé farby aj na tanieri s polievkou **Podravka NATUR s červenou šošovicou**. Táto výživná strukovina je ľahko stráviteľná, nenafukuje a dodáva nášmu organizmu len to najlepšie. Posilnite sa do sychravého jesenného počasia výdatnou polievkou Podravka NATUR, pripravenou podľa receptu matky prírody. Spôsob prípravy je tiež jednoduchý: polievku nasypeme do vriacej vody, osolíme a varíme 15 minút. NATUR polievka s červenou šošovicou zo

100 percentných prírodných ingrediencií a bez pridanej soli si určite získa nielen vás, ale aj celú vašu rodinu.

Podravka NATUR polievka s červenou šošovicou: 0,99 €/120 g

Viac na www.podravka.sk

MENEJ STAROSTÍ, VIAC POHODLIA

Je oveľa jednoduchšie zájsť si raz po SodaStream, než každú chvíľu chodiť do obchodu a vláčiť z neho fľaše so sýtenou vodou. Tie po použití zahodíte, kým fľaša **SodaStream** vám pri správnom používaní vydrží až tri roky a potom pre ňu ešte môžete nájsť využitie v domácnosti napríklad namiesto krhličky. S jedinou bombičkou SodaStreamu vyrobíte 60 – 80 litrov perlivej vody, nasýtenej podľa chuti. V závislosti od intenzity nasýtenia vás tak liter vyjde na

0,09–0,13 €. Keď sa bombička vyminie, vymeniť ju môžete až na 600 autorizovaných miestach. Prípadne si ju necháte doviezť distribútorom potravín Lunys priamo domov. SodaStream proste znamená minimum starostí, nákladov, záťaže životného prostredia a maximum vášho času a pohodlia.

www.sodastream.sk
FB SodaStream.Slovakia

MÝTY A FAKTY O ÉČKACH

Zorientovať sa v tom, ktoré potraviny sú skutočne zdravé a naopak, ktorým by sme sa mali radšej vyhnúť, je veľkou dilemou dnešnej doby plnej informácii o potravinách. Jednou z často diskutovaných tém sú prídavné látky nachádzajúce sa na obaloch potravín.

Vedeli ste však, že nie všetky sú škodlivé? Ba čo viac, niektoré z nich dokonca bežne používame doma v kuchyni!

ČO SÚ TO ÉČKA?

Prídavné látky alebo ľudovo povedané „éčka" sú látky, ktoré zlepšujú niektoré vlastnosti potravín. Ide v prevažnej miere o **farbivá, dochucovadlá, konzervanty, antioxidanty** (látky predlžujúce trvanlivosť potravín), **stužovače** (látky zabraňujúce kryštalizácii produktu), **stabilizátory** (látky uchovávajúce zloženie potravín), **emulgátory** (látky zabezpečujúce zmiešanie inak nemiešateľných látok) a dokonca aj **vitamíny**. Éčka v podstate slúžia na zlepšenie a úpravu vlastností potravín, či už je to predĺženie ich trvanlivosti, zachovanie a zlepšenie výživových hodnôt, vylepšenie konzistencie alebo aj zvýraznenie chuti a farby.

SÚ VŠETKY ÉČKA ŠKODLIVÉ?

Ľuďom sa éčka, čiže prídavné látky spájajú s umelými prísadami a zdraviu škodlivými látkami. Nie všetky však majú negatívny vplyv na naše zdravie. Mnohé z nich sú prírodného pôvodu. Ide o vitamíny, prírodné farbivá, ako je napríklad žlté farbivo kurkumín (E100), oranžové far-

bivo karotén (E160a), vitamín B2 nazývaný aj riboflavín (E101) či lecitín (E476), čo je prírodný emulgátor, ktorý sa nachádza aj vo vaječnom žĺtku. Existujú však aj syntetické éčka, teda umelo vytvorené, medzi ktorými sa nachádza aj skupina tzv. nevhodných. Tieto prídavné latky a ich prípustné množstvá pre rôzne kategórie potravín však určuje Európska komisia a sú stanovené s veľkou rezervou tak, aby nemali žiadny vplyv na zdravie spotrebiteľov pri ich konzumácii. Aj napriek tomuto však platí, že je lepšie sa im vyhýbať.

AJ BEŽNÉ POTRAVINY OBSAHUJÚ ÉČKA

Chlieb, margaríny, mäsové výrobky, čokoláda či zmrzlina. Aj to sú potraviny, ktoré bežne konzumujeme a obsahujú prídavne látky, často používané pre zachovanie či zlepšenie kvality potravín. Napríklad chlieb je možné vyrobiť aj bez prídavných látok, avšak takýto výrobok je následne suchší či menej vykysnutý. Aj malé množstvo týchto látok pridaných do cesta zabezpečí, že chlieb je objemnejší, má lepšiu štruktúru a dlhšiu trvanlivosť.

VYROBENÉ Z BEŽNE DOSTUPNÝCH A OVERENÝCH SUROVÍN

Trendy v stravovaní sa neustále menia a vo veľkej miere ich tvoria predovšetkým samotní konzumenti. Aj preto mnohí výrobcovia potravín reagujú na požiadavky spotrebiteľov a na ich základe vylepšujú receptúry výrobkov. Znižujú obsah soli, transmastných kyselín či cukru. Vďaka tomu sú dnes na trhu dostupné aj také produkty, ktorých receptúry neobsahujú žiadne umelé prísady a farbivá, dokonca aj také, o ktorých by sme si to ani nepomysleli, napríklad instantné polievky. Naopak, aj tie obsahujú prírodné suroviny, z ktorých bežne varíme doma. Soľ, múka, škroby, cestoviny, koreniny, zelenina a mäso sa jednoducho vysušia a takto spracované použijú do zdravšej verzie

instantnej polievky. Zaujímavosťou je i farbenie cukríkov prírodnými farbivami. Namiesto tradičných syntetických farbív, ktoré sa spájali so zvýšenou hyperaktivitou detí, sa dnes používajú prírodné suroviny, ako je ibištek, čierne ríbezle, sušená kurkuma (žltá), sušená repa (červená), či dokonca sušený špenát a pór (zelená).

PUMPKIN SPICE LATTE AJ VO VEGÁNSKEJ VERZII

Starbucks opäť rozširuje svoju vegánsku ponuku. Túto jeseň o ikonické Pumpkin Spice Latte. Obľúbený nápoj, ktorý je kombináciou espressa, sirupu s príchuťou tekvicového koláča a napeneného mlieka ozdobeného šľahačkou a koreneným tekvicovým posypom prichádza aj v úplne vegánskej verzii. Tento rok ho môžete vyskúšať nielen s vegánskym sirupom a niekoľkými druhmi mliečnych alternatív zo stálej ponuky v Starbucks, ale tiež s vegánskou šľahačkou. Nezameniteľné Pumpkin Spice Latte bude vo všetkých kaviarňach Starbucks dostupné v teplej aj ľadovej verzii počas celej jesene.
Ochráňte prírodu, nechajte si ho pripraviť do vlastného tumblera alebo cold-cupu a získate navyše zľavu 0,30 €.

AKO ZAČAŤ CVIČIŤ?

Niekedy sa aj napriek tým najlepším úmyslom jednoducho nevieme dostať do rutiny s cvičením. Sme zaneprázdnení a cvičenie odsúvame na vedľajšiu koľaj. Nakoniec sa nám môže stať, že si povieme, že je to už vlastne zbytočné.

Prinavrátiť telu opätovnú výdrž a silu sa môže mnohým zdať ako nezdolateľný cieľ. Nie je to tak - s cvičením môžete začať kedykoľvek. A dokážete ho zladiť aj s rodinou.

AKO ZAČAŤ?

Aktivita – už len začať cvičiť môže byť príliš veľkou výzvou. Ak ste v tomto štádiu, pridajte jednoduchý aktívny prvok do vášho každodenného života. Či už ide o ponaťahovanie sa alebo prechádzku okolo domu. Platí totiž zásada, že akýkoľvek pohyb je lepší ako žiadny pohyb!
Analýza – denný kalendár prezradí, kedy budete mať čas na nejakú tú zdravú pohybovú aktivitu. Vždy môžete začať v malom, takže sa možno nájde chvíľka pred raňajkami a možno pár minút po práci. Na to, aby ste si trochu ponaťahovali telo, nepotrebujete veľa času. Samozrejme, časom môžete začať predlžovať dobu určenú na strečing – z dvoch minút môže byť 5 minút a neskôr možno aj 10 minút.
Prehľad – ak si chcete zacvičiť, tak s tým jednoducho počítajte aj pri každodennom plánovaní aktivít. A všetky tieto pohybové aktivity si potom aj zapisujte – strečing pred raňajkami, prechádzka na koniec ulice a podobne. To všetko môžete zahrnúť do aktívne stráveného času. Už po prvom týždni budete mať skvelý prehľad o tom, čo sa vám podarilo. Jednoducho ste začali svoju púť dostať sa do formy a byť fit!

ZVOĽTE SPRÁVNE TEMPO

Dýchanie – upadajúca úroveň našej kondičky a celkového zdravého pocitu môže byť súvislá aj s "hektikou" nášho životného štýlu a stresu, ktorému denne čelíme. Práve pri vysokom nasadení je dôležité nájsť si čas na pár hlbokých nádychov a výdychov. Pár nenáročných dychových cvičení môžete urobiť, kým si varíte kávu v práci, či pri zalievaní kvetov doma.
Prestávka – aj keď sme zaneprázdnení a myslíme si, že nemáme čas nazvyš, aj vtedy by sme sa mali vedieť na chvíľu zastaviť a urobiť si krátku prestávku. A dokonca vaša produktivita môže po takejto prestávke aj rásť. Poprechádzajte sa po kancelárii, alebo zbehnite po schodoch na čerstvý vzduch, všetko sa počíta!
Rovnováha – na to, aby nešlo len o jednorazovú záležitosť, je nutné nájsť tú správnu rovnováhu medzi novými každodennými aktivitami a vašimi každodennými povinnosťami a plánmi. Či už ide o vyzdvihnutie detí zo školy, zavedenie syna na hokej, „skočenie“ na malý nákup alebo zájdenie za rodinou alebo kamarátkami, jednoducho to všetko patrí do vašej každodennej rutiny. Preto aj keď sa rozhodnete začať s cvičením, nerobte to unáhlene, pretože nakoniec to bude prvá aktivita, ktorú zo svojho plánu vyškrtnete, keď nebudete stíhať.

NOVÝ PRÍSTUP

Zmena – každá zmena vychádza od nás samotných. Môžeme o zmene hovoriť, stále diskutovať, plánovať, či snívať, ale nič sa nestane, pokiaľ sami neurobíte ten prvý „akčný“ krok. Musíte sami zhodnotiť, akú aktivitu ste v ten deň vykonali.
Komunita – ľudia okolo vás vám môžu pomôcť dosahovať vytýčený cieľ. Vo vašom okolí možno nie ste sami, kto sa chce dostať do formy a byť opäť fit. Akonáhle ste dvaja alebo viacerí, o to väčšiu máte motiváciu pokračovať v každodennom cvičení.
Záväzok – ak ste sa už rozhodli, tak by ste si za svojím rozhodnutím mali stáť a robiť všetko preto, aby ste sa cítili zdravo na tele aj na duši!

Samantha Clayton, viceprezidentka pre vzdelávanie a fitness v spoločnosti Herbalife

JESENI VLÁDNE TEKVICA

Sychravé jesenné počasie je ideálne na experimenty v kuchyni. Zahrejte sa pri sporáku a nechajte celý domov rozplynúť najrôznejšími vôňami korenia a zeleniny. Jesenný čas môžete využiť na skúšanie nových receptov, ktoré sa vám budú hodiť celý rok. Jeseň sa bezpochyby nesie najmä v znamení tekvice.

Tekvicu môžete pripraviť na veľa spôsobov. Výborná je pečená, varená, je vhodná do prívarkov a svoje miesto má aj v šalátoch. Aj v našich zemepisných šírkach sa už udomácňuje americký tradičný tekvicový koláč – pumpkin pie. Slovákom chutia aj pražené semienka a udomácňuje sa aj tekvicový olej. Tekvica je nielen veľmi zdravá, ale aj vhodná na redukciu váhy. Dužina a šťava z veľkých tekvíc nám pomáha sa zbaviť prebytočných kilogramov a tukových vankúšikov. Tekvica totiž obsahuje viac ako 90 percent vody. Pôsobí močopudne a pomáha pri problémoch s obličkami či prostatou. U nás je pre kuchynské účely najrozšírenejšia tekvica Hokkaido, ktorá má pôvod v Japonsku. Na výzdobu siahnite po gigantickej tekvici a či už Hallowen oslavujete alebo nie, určite pri jej výzdobe strávite veľa pekných chvíľ s rodinou.

TEKVICOVÝ KOLÁČ

JEDINEČNÝ SLADKÝ MÚČNIK NA JESENNÉ DNÍ.

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

Potrebujeme na cesto:
- *100 ml mlieka*
- *60 gramov zmäknutého masla*
- *250 gramov hladkej múky*
- *1 balíček sušeného Droždia Dr. Oetker*
- *0,5 kávovej lyžičky soli*
- *2 bielky*

Potrebujeme na náplň:
- *700 gramov tekvice (napr. Hokkaido)*
- *500 ml 100 % pomarančovej šťavy*
- *250 gramov kyslej smotany*
- *75 gramov Gustínu Dr. Oetker*
- *2 vajcia*
- *2 žĺtky*
- *80 gramov cukru*
- *1 zarovnanú kávovú lyžičku škorice*
- *1 polovicu kávovej lyžičky sušeného mletého zázvoru*
- *1 polovicu kávovej lyžičky mletého muškátového orechu*
- *25 gramov tekvicových jadierok*

Ešte potrebujeme:
- *tortovú formu (Ø 26 cm)*
- *ponorný mixér*

Postup:
1. Na prípravu cesta v kastróliku zohrejeme mlieko a necháme v ňom rozpustiť maslo. V mise zmiešame múku s droždím, soľou a bielkami. Pridáme mlieko s maslom alebo margarínom a ručne vypracujeme dohladka. Cesto v mise poprášime múkou, prikryjeme utierkou a na teplom mieste necháme asi 45 minút kysnúť.
2. Na prípravu náplne, tekvicu nakrájame na plátky, odstránime jadierka, olúpeme a nakrájame na malé kúsky. Tekvicu vložíme do hrnca, zalejeme pomarančovou šťavou a asi 15 minút povaríme. Tekvicu potom pomocou ponorného mixéra rozmixujeme. V mise zamiešame kyslú smotanu so škrobom, vajcami, žĺtkami, cukrom, škoricou, zázvorom a muškátovým orieškom dohladka. Pridáme tekvicové jadierka a rozmixovanú tekvicu a dôkladne premiešame.
3. Na pomúčenej pracovnej ploche z cesta vyvaľkáme plát (Ø 34 cm). Nanesieme na dno a vytvoríme okraj vysoký 4 cm. Dno pomocou vidličky na niekoľkých miestach poprepichujeme.
4. Náplň nalejeme na cesto a koláč necháme ešte asi 15 minút kysnúť. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 200 °C
Teplovzdušná rúra: 180 °C
Doba pečenia: asi 40 minút
Koláč podávame vlažný.

TIP: Pred podávaním môžeme koláč pokvapkať tekvicovým olejom. Koláč je možné aj zamraziť.

TEKVICOVÝ DŽEM PRE LABUŽNÍKOV

Náročnosť: jednoduchá príprava
Doba prípravy: asi 40 minút
Vystačí na: asi 6 pohárov a 200 ml

Potrebujeme na cesto:

- *1 kg tekvice Hokkaido (očistenej a nakrájanej na malé kúsky)*
- *200 ml vody*
- *1 balíček Gelfixu Extra 2:1 Dr. Oetker*
- *500 gramov cukru*
- *2 zarovnané kávové lyžičky Kyseliny citrónovej Dr. Oetker*
- *1 kávovú lyžičku Arómy citrónovej Dr. Oetker*

Ešte potrebujeme:

- *ponorný mixér*

Postup:

1. Na prípravu džemu vložíme do väčšieho hrnca tekvicu s vodou a asi 20 minút ju varíme domäkka. Tekvicu necháme vychladnúť a potom ju pomocou ponorného mixéra rozmixujeme.
2. Obsah balíčka Gelfix zmiešame s dvoma polievkovými lyžicami cukru a pridáme do hrnca k tekvici. Za stáleho miešania asi 1 minútu dôkladne povaríme.
3. Pridáme zvyšok cukru, kyselinu a arómu a privedieme do varu. Za stáleho miešania zmes dôkladne povaríme minimálne 5 minút.
4. Na tanierik kvapneme 1 – 2 kávové lyžičky práve prevareného džemu. Ak je po vychladnutí málo tuhý, vmiešame ešte 2 zarovnané kávové lyžičky kyseliny citrónovej.
5. Prípadnú penu odoberieme a džem plníme do pripravených pohárov až po okraj. Poháre dôkladne uzavrieme viečkami, obrátime hore dnom a asi 5 minút necháme stáť na viečku.

TEKVICOVÝ KOLÁČ SO SYROVOU NÁPLŇOU

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

Potrebujeme na cesto:
- *180 gramov hladkej múky*
- *1,5 kávovej lyžičky Kypriaceho prášku do pečiva Dr. Oetker*
- *štipku soli*
- *40 gramov cukru*
- *1 vajce*
- *75 gramov zmäknutého masla*

Potrebujeme na náplň:
- *750 gramov tekvice (napr. maslovej)*
- *50 gramov pražených a solených arašidov*
- *150 gramov taveného smotanového syru*
- *štipku soli*
- *2 vajcia*
- *20 gramov Gustínu bezgluténového Dr. Oetker*
- *150 gramov šunky*

Ešte potrebujeme:
- *tortovú formu (Ø 26 cm)*
- *valček na cesto*

Postup:
1. Na prípravu cesta zmiešame v mise múku, kypriaci prášok a soľ. Pridáme cukor, vajce a maslo. Všetko spracujeme na jemne pomúčenej pracovnej ploche dohladka.
2. Z dvoch tretín cesta vyváľame placku, ktorú vložíme do vymastenej formy. Zo zvyšku cesta vyváľame váľok, uložíme ho na okraj do formy a pritlačíme tak, aby vznikol okraj vysoký 3 cm.
3. Na prípravu náplne tekvicu olúpeme, odstránime jadierka a dužinu nakrájame na malé kocky. Arašidy nahrubo nasekáme a šunku nakrájame na malé kúsky. Elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni ušľaháme dohladka syr, soľ, vajcia a škrob. Ručne vmiešame kocky tekvice, oriešky a šunku, náplň nanesieme na korpus a uhladíme. Formu vložíme do rúry a pečieme.
Elektrická rúra: 180 °C
Teplovzdušná rúra: 160 °C
Doba pečenia: asi 60 minút
4. Koláč necháme vychladnúť vo forme, potom uvoľníme okraj a prenesieme na podnos.

TIP: Na dochutenie náplne môžeme použiť rôzne druhy bylín.

TEKVICOVÝ KOLÁČ S ANANÁSOVOU PRÍCHUŤOU

Náročnosť: stredne náročná príprava
Čas prípravy: 50 minút
Vystačí na: asi 12 porcií

Potrebujeme na cesto:
- *200 gramov hladkej múky*
- *50 gramov cukru*
- *150 gramov zmäknutého masla*
- *štipku soli*

Potrebujeme na náplň:
- *500 gramov tekvicového pyré*
- *200 ml kyslej smotany (15 %)*
- *60 gramov cukru*
- *3 vajcia*
- *2 balíčky Trstinového cukru s rumovou arómou Dr. Oetker*
- *1-2 kávové lyžičky Arómy ananás Dr. Oetker*
- *1 kávovú lyžičku mletej škorice*
- *štipku mletého muškátového oriešku*

Ešte potrebujeme:
- *tortovú formu (Ø 26 cm)*

Postup:
1. Na prípravu cesta ručne zmiešame všetky suroviny. Cesto na doske rozvaľkáme a vložíme do koláčovej formy vyloženej papierom na pečenie, po stranách ho vytiahneme do výšky 3 cm.
2. V mise zmiešame tekvicové pyré, smotanu, cukor a vajcia, pridáme trstinový cukor, ananásovú arómu, škoricu a štipku muškátového orieška.
3. Náplň nalejeme na korpus, vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
Elektrická rúra: 180 °C

Teplovzdušná rúra: 150 °C
Plynová rúra: 180 °C
Doba pečenia: asi 40 minút
4. Po upečení vyberieme z rúry, necháme pri izbovej teplote vychladnúť a podávame.

TIP: Tekvicové pyré môžeme nahradiť jablkovým alebo hruškovým, ostatné suroviny necháme rovnaké.

10 VECÍ, KTORÉ MOŽNO NEVIETE O RECYKLÁCII SKLA

Viete, prečo je sklo najekologickejší obalový materiál? Vyrába sa z prírodných surovín, to vie asi každý. Ale možno málokto vie, že tento materiál môžeme ušetriť, odľahčiť skládky a znížiť uhlíkovú stopu. A to veľmi jednoducho, triediť sklo.

Sklo je totiž recyklovateľné donekonečna bez straty kvality.

1. Začnime so základmi: sklo je úplne a donekonečna recyklovateľné. To znamená, že neexistuje žiadny limit na to, koľkokrát môže byť recyklované bez toho, aby stratilo niektorú zo svojich pôvodných vlastností. Vaše „prapraprapravnúčata“ by mohli piť vodu z rovnakého materiálu, ktorý ste kedysi použili na olivový olej, na zaváranie marmelády, alebo z ktorého ste jedli kvalitný jogurt. (S tým istým plastovým obalom sa pri nákupe jogurtov nestretnete.) Sklo je jednoducho jedinečné.

2. Triedenie je jednoduchý spôsob, ako zvýšiť svoj „zelený prínos“: vždy, keď fľašu alebo pohár hodíte do kontajnera na triedený odpad, ušetríte energiu, suroviny a CO_2. A to nie je všetko: triedením pomáhate udržiavať životné prostredie tým, že váš domáci odpad neskončí niekde v prírode alebo na skládkach.

3. Vďaka recyklácii skla sa každoročne ušetrí viac ako 12 miliónov ton surovín.

4. V Európe nie sme v recyklácii žiadne béčka: najnovšie údaje ukazujú, že 7 z 10 fliaš je využitých na recykláciu. Pomáha nám v tom vypracovaný systém rozmiestnenia kontajnerov po celom kontinente. Tak neváhajte, zostávajú ešte 3 fľaše.

5. Nie každý výrobok zo skla je vhodný na recykláciu. Niektoré sklenené nádoby z varného skla, predmety vyrobené z kryštáľového skla, zrkadlá, plexisklo, žiarovky ani sklo z automobilov, nie je možné recyklovať spolu s bežnými sklenenými obalmi, pretože obsahujú prísady, ktoré by mohli poškodiť kvalitu celej dávky recyklovaného skla. Viac informácií nájdete na stránkach sklární **www.vetropack.sk**

6. Asi viete, že môžete triediť poháre od jogurtov, fľaše od piva alebo olivového oleja – ale napadlo vás, že aj vaše parfumy a kozmetické nádoby sú tiež recyklovateľné (teda samozrejme pokiaľ sú zo skla)? Všetky sklenené flakóny na parfumy, kozmetiku a lieky teda tiež patria do kontajnera na sklo.

7. Prečo by sa malo hádzať sklo zvlášť do bieleho alebo zeleného kontajnera? Pokiaľ sú k dispozícii rozdelené kontajnery, je to ideálna situácia. Na výrobu číreho skla je totiž možné použiť len črepy z číreho skla. Našťastie mnohé moderné triediace linky na črepy majú prístroje, ktoré oddelia biele sklo od toho farebného.

8. Možno ste na mnohých obaloch videli logo „Zelený bod“. Viete, čo to znamená? Informuje o skutočnosti, že za označený obal bol uhradený finančný príspevok organizácii, ktorá zabezpečuje zber, triedenie a recykláciu obalového odpadu. Avšak pozor! Nemusí to vždy znamenať, že obal je recyklovateľný.

9. Úspora energie recykláciou jednej fľaše zodpovedá dobe svietenia žiarivkovej žiarovky po dobu 7 hodín a 8 minút.

10. Sklo koluje v stopercentne uzatvorenom látkovom cykle. Sklenený obal sa môže z kontajnera na triedený odpad dostať naspäť do regálu v obchode už za 70 dní!

Staňte se priateľmi skla a sledujte:
@friendsofglassslovensko

SKLO POTREBUJE SKLO.

Zásadové, ekologické, zmysluplné. Použité sklo je dôležitou surovinou pri výrobe skla. Aby sa mohlo znovu vrátiť do života, musí sa dostať do toho správneho kontajnera na triedený odpad. Potom sa môže v sklárňach recyklovať donekonečna. Úžasné je, že jeho kvalita zostane nezmenená. Sklo potrebuje sklo. A sklo potrebuje vás.

Vetropack Nemšová s.r.o.
www.vetropack.sk

vetropack

ONLINE PRIESTOR MÔŽE NAŠTRBIŤ SEBADÔVERU

Sociálne siete sa stali natoľko bežnou súčasťou našich životov, že takmer prestávame vnímať riziká súvisiace s ich používaním. Patrí medzi ne aj kyberšikana. Na rozdiel od klasickej šikany nezanecháva rany na tele, rozhodne ju ale nemôžeme považovať za menej nebezpečnú. Obrovské škody môže napáchať predovšetkým na detskej duši.

V citlivom období dospievania sa totiž deti najprv učia vnímať samé seba a ľahšie podliehajú názorom a vplyvom okolia. Kyberšikana tak môže zásadným spôsobom podlomiť ich sebadôveru.

DOKÁŽETE ROZPOZNAŤ KYBERŠIKANU?

A to zďaleka nie je všetko. U obetí kyberšikany nie sú výnimkou depresie, mnohí mladí hľadajú úľavu v užívaní omamných látok a výnimkou nie sú ani tragické prípady končiace samovraždou. Rozpoznať, že dieťa čelí šikane na internete, pritom nie je jednoduché. *„To, že je potomok obeťou kyberšikany môže rodič spoznať podľa niekoľkých príznakov. Dieťa náhle prestane používať počítač, začne sa vyhýbať diskusii o tom, čo robí online. Môže byť rozrušené po prečítaní správ v mobile a tak ako pri klasickej šikane sa začne uzatvárať pred rodinou a kamarátmi,“* vysvetľuje Mgr. Mária Tóthová - Šimčáková psychologička a garantka Projektu sebadôvery Dove.

ÚTOK NA SEBADÔVERU DIEŤAŤA

Obeť šikany väčšinou hľadá vinu sama u seba, snaží sa pochopiť, čím také jednanie zapríčinila. U detí s nízkym sebavedomím navyše existuje riziko, že o sebe začnú ešte viac pochybovať. *„Doma som prežívala zlé obdobie a fakt, že som o sebe čítala tieto strašné veci, mi vôbec nepridal. V tom momente som sa do seba úplne uzatvorila, prestala som chodiť do školy a po nejakom čase som musela vyhľadať pomoc psychológa a neskôr aj psychiatra,“* hovorí Kiana, obeť kyberšikany. Podľa slov Márie Tóthovej - Šimčákovej kyberšikanu rozhodne netreba podceňovať. *„Deti, ktoré sú jej obeťou, môžu trpieť depresiami a úzkostnými stavmi, ktoré môžu viesť až k pokusom o samovraždu. Z dlhodobého hľadiska v dospelosti vykazujú zvýšený sklon k depresiám, majú pochybnosti o sebe, svojej hodnote a trpia pocitmi menejcennosti.“* Budovanie sebaúcty dieťaťa by preto malo byť základom. K sebadôvere však nevedie žiadna skratka a musí sa budovať kúsok po kúsku. Preto to najlepšie, čo môže rodič urobiť, je pomôcť dieťaťu vytvoriť si silné vedomie vlastnej hodnoty v skutočnom živote.

AKO BOJOVAŤ S KYBERŠIKANOU

Kybešikana je citlivá téma, pričom situáciu komplikuje fakt, že deti sa boja problém riešiť so svojimi rodičmi. Majú strach, že rodičia zareagujú prehnane, nepochopia ich alebo sa dokonca nahnevajú za obsah, ktorý deti na svojich sociálnych sieťach zdieľali. Dieťa by malo vedieť, že sa na rodičov môže vždy obrátiť. Následne je potrebné urobiť potrebné kroky. Ak sa kyberšikana rozmohla v školskom kolektíve, je dôležité, aby rodičia o probléme upovedomili školu a situáciu riešili spoločne. Boj s kyberšikanou sa však nekončí zastavením útokov kybernetického predátora. Tie mohli zanechať na detskej duši hlboké stopy, a preto je potrebné obrátiť sa na odborníka, ktorý pomôže dieťaťu tvrdý útok na jeho sebadôveru prekonať.

PSYCHOLOGIČKA RADÍ: 7 ZÁSAD PREVENCIE PROTI KYBERŠIKANE.

1. Nezdieľam osobné informácie.
2. Neprijímam výzvy na priateľov od ľudí, ktorých nepoznám.
3. Nebudem chatovať s ľuďmi, ktorých osobne nepoznám.
4. Dávam si pozor na to, čo uverejňujem.
5. Keď si so mnou chce písať niekto, koho nepoznám, zablokujem ho a ak to nejde poprosím niekoho o pomoc.
6. Keď narazím na nejakú zvláštnu stránku, hneď z nej odídem.
7. Dávam si pozor na to, čo robím na internete, aby ma kvôli tomu niekto nezačal šikanovať z pomsty.

VÁŠ PARTNER MUSÍ BYŤ VAŠOU NAJLEPŠOU KAMARÁTKOU

Partnerstvo je proces a platí to všade vo svete. Slovensko je možno špecifickejšie vďaka tomu, že ezoterika a spiritualita je tu na dosť vysokej úrovni. Aj z tohto dôvodu je zrejmé, že rozvodovosť porastie. Ľudia sa totiž stále viac prebúdzajú a uvedomujú si, na čom záleží.

Aj jarná karanténa nám pomohla zistiť, či sme vo vzťahu šťastní, alebo sme s partnerom len zo strachu zo samoty, zo straty komfortu a majetku, prípadne iných dôvodov. Všetku našu nespokojnosť schovávame za logistiku okolo detí, domácnosti a tým, že sa za bežných okolností ani poriadne nevidíme, nemáme priestor sa spoznávať. O partnerských vzťahoch, jeho nástrahách, kompatibilite, nevere a o energiách v ňom, sme hovorili s terapeutom terapeutickej metódy ThetaHealing, lektorom a spisovateľom Miroslavom Harantom,

KARANTÉNA NÁM DALA NOVÉ MOŽNOSTI PRE BUDOVANIE PARTNERSKÉHO VZŤAHU. PRESTALI SME UTEKAŤ A ZAČALI SME ŽIŤ NIELEN VEDĽA SEBA, ALE SPOLU. MNOHÍ PSYCHOLÓGOVIA TVRDILI, ŽE BUDE BUĎ VEĽA ROZVODOV ALEBO SA NARODÍ VEĽA DETÍ. ČO

SME SA MOHLI NAUČIŤ O PARTNERSTVE?
Pravdou je, že výsledkom môže byť buď veľa rozvodov alebo detí, pretože tak funguje naša hlava a nastavenie. V roku 1977 v New Yorku došlo k poškodeniu elektrickej siete a 25 hodín zostalo celé mesto bez prúdu. Počas toho času stúpla extrémne kriminalita a zároveň o 9 mesiacov neskôr zaznamenali nárast v pôrodoch. Efekt je, že keď nemáme čo robiť a sme s partnerom, začneme riešiť dve veci. Buď začneme riešiť problémy, ktoré môžu vyústiť až do rozchodu a druhou možnosťou je, že sa zblížime, venujeme sa jeden druhému. To môže viesť aj k neplánovanému splodeniu dieťaťa.

SEX JE VEĽMI DÔLEŽITÝ PRE KOMPATIBILITU VZŤAHU, ALE NIE JE TO TO JEDINÉ, ČO UDRŽÍ PARTNEROV SPOLU.
Ani láska nie je jediná, ani nič iné. Neexistuje jedna vec, ktorá by stačila. Sú zložky vzťahu, ktoré sú veľmi dôležité a treba na ne myslieť. Ak na ne začneme zabúdať, bude nám niečo utekať. A keď nám utečie niečo, čo potrebujeme vkladať do vzťahu, tak nebude komplexný, celostný. Bude mať určité diery, cez ktoré sa môžu vyskytovať rôzne problémy. Vzťah je potrebné vnímať ako živý mechanizmus, môžeme to nazvať aj iné vedomie partnerstva, ktoré sa vytvára a potrebujeme ho živiť, vytvárať, kreovať, dávať do neho energiu a starať sa o neho. Nikto nás však nenaučil, ako to máme robiť. Musíme byť s partnerom kompatibilní natoľko, aby sme mohli budovať vzťah, aby sme sa mali od čoho odraziť a mať pevnú pôdu pod nohami, pretože keď prídu prvé problémy a my sa nevieme oprieť jeden o druhého, tak sa vzťah rozpadne. Príde prvý problém alebo sa to len môže zdať ako problém a vzťah sa skončí. V skutočnosti je to o tom, že pokiaľ tam nie je kompatibilita, tak aj prvý problém nás môže rozdeliť.

MNOHÉ ŽENY ŽIJÚ SAMY, PRETOŽE SI NEVEDIA NÁJSŤ KOMPATIBILNÉHO PARTNERA. AKO SI NÁJSŤ PARTNERA A BUDOVAŤ S NÍM KOMPATIBILNÝ VZŤAH?
Základom pre nájdenie si partnera je prestať ho hľadať. Dôležité je vedieť čo chcem a potrebujem od partnera, aby som sa cítil v partnerstve šťastný.

HOVORÍ SA, ŽE AK CHCE ŽENA NEJAKÉHO PARTNERA, ČASTO SI HO VYKRESĽUJE A SPISUJE SI NA PAPIER VLASTNOSTI, KTORÉ BY MAL MAŤ...
Toto funguje, avšak žena by mala začať tým, že si napíše to, čo dokáže poskytnúť partnerovi. Následne je potrebné si rozpísať, čo od partnera očakáva a potom je vhodné si to porovnať. Môžeme byť zhrození z našich zistení, no

pomôže nám to nájsť príčinu, prečo sa nám nedarí nájsť to, čo by sme chceli a zistíme tak, kde je problém.

PLATÍ AJ TO, ŽE KEĎ SI CHCEME NÁJSŤ DOBRÉHO PARTNERA, MUSÍME BYŤ ENERGETICKY NA NEHO NASTAVENÉ?
Priťahujeme si to, čo vyžarujeme. Vyžarujeme určitú energiu a cez tú si priťahujeme partnera. Je dôležité, ako myslíme a ako fungujeme. Preto nie je dobré partnera hľadať. Ak ho hľadáme, môže sedieť vedľa nás a nemusíme si ho všimnúť, pretože máme v hlave naše predstavy a vytvorené ilúzie o tom, aký bude alebo ako bude vyzerať. Strácame tak nadhľad. V skutočnosti sa potrebujeme obrátiť na seba, začať na sebe pracovať a odstrániť veci, ktoré nechceme, aby mal náš partner. Čiže začať od seba a upratať si v sebe. Potom to funguje ako dva magnety. Idete okolo seba na ulici a stretnete ho. A nič ste pritom nemuseli robiť ani hľadať. Srdce a energia ho pritiahnu v ten správny moment. Veľa klientok mi hovorí, že na sebe pracujú a muži vôbec.

VÝSLEDKOM TOHO, ŽE ŽENA NA SEBE PRACUJE, MÔŽE BYŤ AJ TO, ŽE SA JEJ MUŽ ZAČNE VZĎAĽOVAŤ...
Presne toto sa deje, a preto potrebujeme mať vo vzťahu kompatibilného partnera. Mali by sme rásť spolu, pretože ak rastie len jeden, tá priepasť medzi nimi sa začne zväčšovať. Niekedy sú to týždne, mesiace, roky a začne to byť neúnosné. Už sú tak vzdialení, že si nemajú čo povedať. Ak niekto na sebe pracuje a jeho partner nie, tak musí počítať s tým, že ak chce vo vzťahu zostať, bude trpieť, pretože ich to bude odlučovať. Nemôže však na sebe prestať pracovať, ak v tom vidí zmysel. Mal by teda začať komunikovať s partnerom a ukázať, čo sa môže stať, ak spolu

nebudú rásť. Ak aj napriek tomu partner nemá záujem na sebe pracovať, tak sa musí rozhodnúť, či chce zostať v takom vzťahu.

VEĽA PARTNEROV SPOLU ZOSTÁVA KVÔLI DEŤOM. JE TO SPRÁVNE?

Ak je partnerstvo nefunkčné, môže to spôsobiť deťom veľa problémov. Najviac, čo môžeme deťom dať, je to, že sme im príkladom v tom, ako žijeme. Deti sa najviac učia z toho, čo vidia. Ak vidia zdravé, pevné partnerstvo plné lásky, tak ich to posilní a čerpajú z tejto energie a bezpečia. Hádky, nenávisť a naťahovanie sa cez deti môžu naopak spôsobiť deťom traumy. Pre deti sme tie najvyššie bytosti (bohovia), s ktorými prišli do styku a tieto bytosti považujú za jediné, pravdivé a najlepšie. Ak tieto dve najviac milované bytosti spolu bojujú a nenávidia sa, tak vplyv na to dieťa je extrémny. V momente, keď rodičia zostávajú spolu kvôli deťom, dieťa začne cítiť vinu, že sa to deje kvôli nemu. A to nie je v poriadku. Pre dieťa je dôležité, aby rodičia boli šťastní. Ak majú byť šťastní, keď sú od seba, je to vhodnejšie riešenie. Dieťa bude šťastnejšie, keď bude mať rodičov, ktorým sa darí, ako keby malo mať doma rodičov, ktorí sa nenávidia.

A PRITOM DETI PATRIA K NÁSTRAHÁM PARTNERSTVA. PREČO?

Keď prídu deti, partnerstvo sa často zničí. Dôvodom je často to, že sa žena naviaže na dieťa a prestane sa starať o partnera, prestáva vyživovať partnerstvo a všetku energiu presmeruje na dieťa. Dieťa sa stane prvoradé, nie partner. Tak vzťah nemôže fungovať. Partner sa začne cítiť byť vylúčený, čoho dôsledkom sú hádky, konflikty, problémy a partnerstvo začne upadať. Dieťa musí byť vždy až po partnerovi. Viem, že veľa mamičiek nebude súhlasiť s týmto tvrdením a nehovorím, že máme dieťa odložiť, avšak na prvom mieste musíme budovať partnerstvo, aby bolo pevné a stabilné. Vytvoríme tak energiu prijatia lásky pre dieťa na jeho zdravý a podporujúci vývin. Nie, žena sa nemá obetovať pre dieťa a partnera nechať bokom. Ako má potom to dieťa vyrastať a vidieť harmonické partnerstvo? Ako sa má učiť tolerancii a rešpektu? Z čoho má čerpať? Z toho, že mamička je tam len pre neho? To nie je v poriadku.

TO JE DOSŤ ČASTÝ JAV, ŽE ŽENA SA S PRÍCHODOM DIEŤAŤA MENÍ ZO ŽENY NA MATKU. AKO SA DÁ NÁJSŤ TÁ SPRÁVNA ROVNOVÁHA?

Treba si uvedomiť, že dieťa je stále len dieťa. Nie je to náš majetok a hlavne je tu na to, aby sme mu dali podporu a ukázali cestu, ktorú potrebuje na to, aby sa vyvinulo. A ako mu dať najlepšie podporu? V pevnom a silnom partnerstve, kde je jeden partner pre druhého. Nemôžeme sa správať k nášmu dieťaťu, akoby bolo nad nami. Mnoho matiek dá dieťa nie pred partnera, ale aj pred seba. Ako sa však máme o neho starať, ak mu dáme väčší význam, ako máme my sami? To nie je možné. Dieťa potrebuje mať svoju rolu, a tá pozícia v rodine je pozícia dieťa. Ak tú pozíciu preskočí, môže nám z neho vyrásť nezvládnuteľné dieťa, s ktorým sa ťažko komunikuje. Ženy často zdieľajú jednu posteľ s dieťaťom a s partnerom. To je veľká chyba, pretože takto žena dáva najavo, že nechce sex a intímnosti s mužom a zároveň umocňuje v dieťati pocit, že je nad partnerom. Žena nemusí mať deti nato, aby ju definovali. Pokiaľ to bude takto vnímať, mala by si najprv vyriešiť tento stav, lebo neskôr bude mať problém „pustiť" deti a dať im slobodu. Niekedy sú deti, ktorým sa rodičia až tak veľmi nevenovali, cieľavedomejšie a bystrejšie. Pretože sa naučili padať a vstávať a nebáli sa zlyhania. Deti nie sú naše vlastníctvo, ani majetok. Sú to slobodné duše a my ich máme previesť nejakou časťou ich života. Deti nie sú naplnením života. Ani naše šťastie nemôže byť závislé na šťastí našich detí. Šťastie musí vychádzať z nás.

4 PILIERE KOMPATIBILITY VZŤAHU

INTELEKTUÁLNA
EMOČNÁ
DUCHOVNÁ
FYZICKÁ

SÚ ŽENY, KTORÉ VO VZŤAHU MUŽOV „DUSIA". VO VZŤAHU JE VŠAK DÔLEŽITÉ DAŤ PARTNEROVI PRIESTOR NA TO, ABY BOL SÁM SO SEBOU, ...

To je veľmi dôležité, aby sme sa vedeli rešpektovať, vnímať a aby sme videli svoje hranice. Znamená to vedieť a zadefinovať si, čo je pre koho dôležité.

„DUSENIE" SA ČASTO PREJAVUJE ŽIARLIVOSŤOU. ŽIARLIVOSŤ ALE NIE JE LÁSKA A „ZOŽIERA TOHO", KTO ŽIARLI.

Dôležité je uvedomiť si, že človek žiarli a že to nie je normálne. Nie je to prejav lásky, ale traumy alebo strachu z detstva. Keď si to človek začne uvedomovať a upustí od prejavov žiarlivosti, prípadne vyhľadá terapeuta, ktorý mu s tým pomôže, problém postupne dostane z podvedomia a žiarlivosť zmizne. Neznamená to, že nám nebude prekážať, že náš partner bol s niekým iným, ale už nepôjde o tú zdrvujúcu a zničujúcu emóciu, ktorá vytvára veľa predstáv, ktoré nie sú reálne.

NEVERA VEĽMI ČASTÝ DÔVOD ROZVODOVOSTI NA SLOVENSKU. PLATÍ, ŽE NEVERA JE VŽDY DÔSLEDOK NEDOSTATKU TOHO, ČO PARTNER NEMÁ DOMA? AKO OVPLYVŇUJE VZŤAH NEVERA?

Môže vzťah ovplyvniť pozitívne aj negatívne. Nevera nie je príčina, ale dôsledok. Ak nám niečo chýba, tak treba odhaliť, čo to je a prečo k tomu došlo. Ak si vieme toto „odkomunikovať", môže nás nevera pozitívne ovplyvniť tým, že pouzatvárame „diery" vo vzťahu a ten vzťah to posilní natoľko, že sa to už nestane. Len k tomu treba zaujať iný postoj, ako bežne poznáme. Za každú neveru môžu obidvaja partneri. V stereotype môžu zmiznúť komplimenty. Už si viac neprejavujeme lásku ako kedysi, partner nepovie partnerke, že je pre neho príťažlivá a podobne. Čo sa stane, ak komplimenty začne žena dostávať napríklad v práci od kolegu, ktorý jej bude hovoriť, že je krásna a úžasná? Ak to bude žene dodávať sebavedomie, bude sa ešte viac upravovať, len preto, aby počúvala viac takýchto komplimentov. Tento pocit, bude chcieť zažívať znova a znova. Ženy aj muži by mali byť schopní doma otvorene hovoriť o tom, čo im chýba. Ak to zostane medzi partnermi nevypovedané, môže prísť k nevere. Budeme hľadať niekde inde niečo, čo doma nemáme a čo potrebujeme. Ak je niečo dôsledok, potrebujeme nájsť príčinu. Pravdou je, že nevera zničí väčšinu vzťahov. Sú to však skôr naše zakódované programy ako samotná nevera. Ak vyriešime problém, ktorý za neverou bol, môže nás to posunúť ďalej. Keď sa nepozrieme nato, prečo sa nám to stalo, pravdepodobne sa nám to stane v ďalšom vzťahu tiež. Preto by sme od toho nemali utekať, ale vyriešiť to a posunúť sa vpred. Nikdy sa nesmieme zabudnúť pozrieť nato, aký podiel na nevere máme aj my.

AKÉ SÚ FÁZY PARTNERSTVA?

Keď sme v mladosti stretli niekoho, kto nám energeticky zapasoval, nezaujímalo nás aký je, mali sme na očiach ružové okuliare a rýchlo sme si to s ním chceli užiť a plánovať si budúcnosť, lebo s týmto človekom sme chceli zostať navždy. To je chémia, forma zaľúbenia a dokonca sa tam môže aktivovať gén lásky, ktorý je v nás a je aktívny približne rok. A potom sa to rozsype. Prečo? Lebo to nemá pevný základ. Kompatibilita nie je na takej úrovni, aby sme sa mohli opätovne zaľúbiť do toho istého človeka. O tom to je. Ak chceme zostať s partnerom celý život, musíme sa opätovne a znovu zaľúbiť do toho istého človeka. Byť s ním šťastný, vďačný za neho a užívať si ho.

VÄČŠINA PARTNERSTIEV VŠAK SPADNE DO RUTINY A ZAMILOVANOSŤ TAM NIE JE. AKO SA MÔŽEME ZAMILOVAŤ ZNOVA A ZNOVA?

Ak nájdeme kompatibilného partnera a budeme budovať partnerstvo a vytvárať tú energiu okolo, vtedy sa to bude diať. Bude to narastať a keď sa ráno zobudíme pri partnerovi, budeme šťastní, že práve tento partner si nás vybral a sme tu pre neho. Často sa zamilujeme do niekoho, koho by sme si predtým nevšimli, pretože nie je možno fyzicky tak príťažlivý a atraktívny. To je to spojenie, „magickosť" a to, že vnímame čistotu jeho duše. A vtedy detaily nie sú až také dôležité. Stáva sa napríklad aj to, že má žena najlepšieho kamaráta, prechádza rôznymi vzťahmi a pritom ten pravý je dávno vedľa nej, pri nej a pre ňu. Môže toho pravého nevidieť aj preto, že ešte nie sú na seba pripravení. Sú pri sebe, „oťukávajú sa", avšak ten moment, kedy prejdú obaja nejakou zmenou, fázou, kým sa ich vzťah a prepojenie otvorí, môže trvať nejaký čas.

JE DOBRE, AK MAJÚ PARTNERI MEDZI SEBOU NEVYPOVEDANÉ VECI - TAJOMSTVÁ? SÚ VECI, O KTORÝCH SA NEHOVORÍ A HOVORÍME O NICH LEN S NAJLEPŠOU KAMARÁTKOU?
Základ v partnerstve je o tom, že ak sa nerozprávate o všetkom, máte problém. Váš partner musí byť najlepšia kamarátka. To je jediná možnosť. Ak nie je váš partner na najvyššom poste najlepších kamarátok z toho, čo viete komu povedať, bude sa cítiť odstrčený, nedôležitý a aj keď to nebudete dávať najavo, vo vašej energii to bude.

ŽENY SA NIEKEDY SNAŽIA O NAJVYŠŠÍ STUPEŇ DÔVERY, AVŠAK PRI PRVEJ HÁDKE, IM TO MUŽ „HODÍ NA OČI", ČO NIE JE VEĽMI PRÍJEMNÉ..
Tu sa treba zastaviť, dať si pauzu a potom sa o tom porozprávať a ukázať mu, čo urobil a čo spôsobil. Ukázať, ako to bolelo a povedať, že ak chcú fungovať ako pár, toto musí prestať, pretože, ak to bude pokračovať, vzťah sa skončí.

MUŽI A ŽENY MAJÚ ROVNAKÝ POČET EMÓCIÍ AVŠAK ŽENY S NIMI PRACUJÚ VIAC. TO JE ASI OKREM „FYZIČNA" TEN NAJVÄČŠÍ ROZDIEL MEDZI MUŽOM A ŽENOU. NIEKTORÍ MUŽI VYSLOVENE NEZNÁŠAJÚ, KEĎ ŽENA PREJAVÍ EMÓCIE A PRITOM ICH V SEBE MAJÚ TIEŽ.
Existujú len emócie, nie sú mužské ani ženské. Emócie sú nízkovibračné a vysokovibračné, a muži aj ženy sú emočné bytosti. To, čo nás odlišuje, sú fyzické telo a hormóny. A ani to nie je úplne jednoznačné, pretože ľudský plod má prvých 8 týždňov znaky ženského pohlavia, a až potom sa telo začína formovať, či zostane ženou alebo sa pretvorí na muža. Najviac nás odlišujú naše presvedčenia, ktoré získavame z okolia, spoločenstva, naše limity, ktoré v sebe máme a naše rozdielne reakcie na rôzne emócie. Napríklad žena sa stavia k strachu inak ako muž, pretože muž musí zabezpečovať a chrániť rodinu a žena má za úlohu starostlivosť a oporu rodiny. Taktiež má každý inú funkciu v spoločnosti. To nás rozdeľuje a aby sme to zmenili, musíme začať komunikovať, vedieť sa vyjadriť. Vedieť si s partnerom sadnúť a vykomunikovať si všetko dôležité a všetko to, čo sa nás dotýka. Byť schopný a ochotný s ním prebrať všetko. A zdieľať a spoznávať sa v našom živote. Našou obrovskou výhodou, ktorú sme dostali do vienka je, že naše bunky spolu komunikujú. Znamená to, že keď sme s partnerom, tak všetky znalosti, ktoré sme sa naučili, si odovzdávame a navzájom sa posúvame vpred. Ženy, ktoré na sebe pracujú a posúvajú sa vpred, môžu badať na svojich mužoch, že aj keď on nerobí nič, tak sa posúva. Je to preto, že si všetko odovzdávame. Ak sa však do toho procesu nezapojí a neprijme tieto nové znalosti a smer, tak sa priepasť v nepochopení bude zväčšovať. Ešte treba povedať, že väčšina mužov má problém so zdieľaním problémov. Sú nastavení tak, že musia všetko zvládnuť. Ak má problémy v práci, nevie zaplatiť hypotéku, tak vyčíta žene, prečo nakupuje zbytočnosti a vlastne jej tak dáva najavo, že niečo nie je v poriadku, namiesto toho, aby jej priamo povedal, kde je problém.

JE V PORIADKU, AK JE ŽENA DOMA GENERÁL A VELÍ MUŽSKOU ENERGIOU A MUŽ „NOSÍ SUKŇU" A ŽIJE TEDA V ŽENSKEJ ENERGIÍ?
Musí sa to prelínať a dopĺňať. Ak im to vyhovuje, je to v poriadku. Nie je však dobré, ak je žena v mužskej energii a naopak. Žena môže byť silná aj v ženskej energii. Akonáhle ide do mužskej energie, vyčerpáva ju to a prestáva byť zaujímavá pre muža.

AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE PREJAVY ŽENY V MUŽSKEJ ENERGII?
Je tam určitá tvrdosť, zatvorenie sa, často jej začne hrubnúť hlas. Celkový prejav takejto ženy je tvrdý. Robí všetko, čo si myslí, že by mali dokázať muži. Dokážu to však aj ženy v ženskej energii. Niektoré ženy na vysokých pozíciách chodia ku mne na terapie a presne toto u nich meníme.. A keď sa tie ženy začali meniť a transformovať do ženskej energie, zmena bola obrovská a aj celá firma začala fungovať inak a inak si ju začali ľudia vážiť a vnímať. Aj v riadiacej pozícii môže byť žena v ženskej energii a často je to oveľa lepšie.

SÚ AJ PÁRY, KDE TO TOMU CHLAPOVI ZAČNE VYHOVOVAŤ, MUŽ ZAČNE BYŤ SUBMISÍVNEJŠÍ.
Ak im to vyhovuje, že sú doma v opačných energiách, a vybalansujú sa v nich, tak je to v poriadku. Naše mozgy sú stále viac vybalansovanejšie. Už to nie je tak, ako kedysi, že muž má viac mužskú stranu a žena ženskejšiu. Aj deti sa teraz rodia s tým, že energia v mozgu je oveľa viac v rovnováhe. Môžeme teda zastávať, akú rolu chceme, ale musí to byť doplnené partnerom a vytvárať celok. Nemôžu byť v domácnosti dvaja "chlapi", ktorí sa bijú o moc, alebo dve "ženy", ktoré kašlú na „to". To nebude fungovať. Musí sa to prelínať, dopĺňať a musia na tom pracovať spolu.

NEUBLIŽUJE IM TO V KONEČNOM DÔSLEDKU, AK SI VYMENIA ROLE?
Ak sú v tom spokojní a nejde to proti ich nastaveniu a len si dopĺňajú niečo, čo potrebujú, tak je to v poriadku, vyrovná sa to prirodzene.

PARTNERSKÝ VZŤAH MÔŽE BYŤ TAKTO VYBALANSOVANÝ, AVŠAK MY ĽUDIA ŽIJEME AJ V INÝCH VZŤAHOCH - PRIATEĽSKÝCH, KOLEGIÁLNYCH, RODINNÝCH - NENARAZIA TAM

NA TAKTO NASTAVENÉ FUNGOVANIE?
Určite áno. Nastavenie a presvedčenia spoločnosti sú tak tvrdé, rigidné a neohybné, že nevnímajú, keď je niekto iný. Je to viditeľné napríklad aj pri homosexuáloch, že aj v tomto storočí nájdete rôzne názory a väčšinou to nie je pozitívne prijaté. Pritom, o čo ide? Každý má právo na lásku, na tento život a slobodnú voľbu.

PRÁVE GAYOVIA A LESBIČKY SA ZDAJÚ, ŽE ŽIJÚ MOŽNO AŽ V LEPŠÍCH VZŤAHOCH AKO HETEROSEXUÁLNE PÁRY. ČÍM TO JE?
Ťažko povedať, či to tak je, čítal som rôzne štúdie a na jednej strane sa deklaruje, že sú viac promiskuitní a nevedia nájsť toho skutočného partnera, na druhej strane vedia byť oddaní jeden druhému. Podľa môjho názoru sa to nedá definovať, že je to tak, pretože sú homosexuáli. Aj vo vzťahu muž a žena nájdeme oddané a harmonické páry a tiež promiskuitné. Skôr by som to teda vnímal tak, že sme individuálni a je na nás, ako si to postavíme, čo v živote chceme a akým spôsobom.

AKO ZISTÍME, ŽE NÁŠ VZŤAH JE TEN PRAVÝ? NIEKTORÉ VZŤAHY NAJMÄ NAŠICH STARÝCH RODIČOV VYDRŽALI AJ 40 ROKOV, ČO UŽ DNES NIE JE TAKÉ SAMOZREJMÉ.
Mnohými vzťahmi prechádzame, aby sme sa niečo naučili. Príde nám do života niekto, kto nás má niečo naučiť alebo my jeho. Potrebujeme si niečim prejsť, v niečom sa utvrdiť. Takýchto vzťahov môže byť niekoľko. Naopak, vo vzťahu, ktorý vydržal 40 rokov, reálne ani láska nemusela byť. Títo ľudia spolu držali preto, lebo je to bezpečné, dáva to zmysel, väčšina z nich sa brala v kostole a tam je dogma, čo Boh spojil, človek nerozdelí. Keď sú dvaja ľudia spolu, vynárajú sa tiež otázky v štýle čo keby. Čo keby som si už nikoho nenašiel, čo ak už zostanem sama - tak radšej zostanem v tomto vzťahu. Je to predsa bezpečnejšie ako čeliť neznámu.

S TÝMITO OTÁZKAMI BOJUJE VEĽA PÁROV, NAJMÄ ŽENY. POTOM PRÍDE INÝ PARTNER A JE VO VÄČŠINE PRÍPADOV LEPŠÍ. SAMOZREJME ZA PREDPOKLADU, ŽE NA SEBE PRACUJEME.
Vždy to príde a každý ďalší partner bude lepší, ako ten predchádzajúci. Pretože sme sa posunuli, vyžarujeme inú energiu, niečo sme sa naučili a posúvame sa. Ak sme odišli z partnerstva, v ktorom sme to nezvládli, príde nám do života presne taký istý partner. Tú skúšku totiž potrebujeme dokončiť. Treba dokončiť veci a uvedomovať si, prečo mám tohto partnera a pracovať na sebe.

PREJDIME K TÉME SEX. ČO V SEXE POTREBUJEME A PO ČOM TÚŽIME?
Je to neuveriteľne dôležitá súčasť vzťahu. Bez intimity a sexuality sa nedá spoločne budovať vzťah. Niekto povie, že je zvyknutý fungovať aj bez toho, nikdy však v tom vzťahu nenájde hĺbku na takej úrovni, ako keď žije s partnerom intímne.

EŠTE JEDNA ENERGETICKÁ OTÁZKA. PREČO UPRATUJEME PO UPRATOVAČKE? A PREČO MÁ MAŤ DIEŤA V BYTE SVOJ VYMEDZENÝ PRIESTOR?
Ak máte upratovačku, často po nej podvedome upratujete. Je to z toho dôvodu, že upratovačka zanechala svoju energiu po celom dome. Podvedome sa potrebujete chytiť vecí a dať do nich svoju energiu, aby ste sa cítili ako doma a tým vytlačili tú „cudziu“ energiu preč. A aby nevznikal boj o moc nad domom, treba si ho rozdeliť - napríklad pracovňa je mužova, spálňa je spoločná, kuchyňa patrí žene - a jasne si stanoviť, kto sa o ktorú miestnosť stará. Ak má dieťa rozhádzané hračky po celom dome, preberá kontrolu nad celým domom. Treba mu jasne ukázať, kde je jeho miesto – detská izba. Následne je takéto dieťa ľahšie zvládnuteľné.

Andrea Hinková - Tarová

INTERIÉROVÉ TRENDY, KTORÉ VLÁDNU JESENI A ZIME

Nové ročné obdobie so sebou prináša aj nové trendy v bývaní. Aktuálne odtiene, vzory a doplnky premenia váš byt či dom na moderný domov. Nechajte sa inšpirovať!

Tento rok patrí k dominantným trendom v bývaní rozmanitosť.

„Pod heslom viac priestoru (Make space) stojí na jednej strane funkčný minimalizmus, na strane druhej dominuje jesennej sezóne štýl Everything goes bohatý na doplnky a výrazné farby. Štýl Family time zase reprezentuje divokosť plnú kontrastov a dokonale tak vystihuje zábavu a šantenie, ktoré zažijete doma s rodinou. Pokiaľ naopak preferujete pokoj a dokonalú harmóniu, zariaďte si bývanie v štýle Coming home. Váš domov sa hneď stane relaxačnou oázou, do ktorej sa budete vždy radi vracať. Z tohtoročných trendov si vyberie každý,“ hovorí Tadeáš Tenkl, odborník zo Sveta bývania v projektových marketoch Hornbach.

EVERYTHING GOES

Dekorácie namiesto minimalizmu – to je heslo tohto divokého sveta bývania. Srší to tiež z každého centimetra miestnosti: palmové listy, kvety, leopardie a rebrované potlače, zamat, hodváb a mosadz vytvárajú čarovnú džungľu farieb, vzorov a materiálov. Výrazné odtiene zelenej kontrastujú s jemnými odtieňmi ružovej.

MAKE SPACE

Funkčné, minimalistické, prehľadné: absencia zbytočných vecí vytvára slobodu, priestor a svetlo a je heslom tohto interiérového štýlu. Inteligentné, jednoduché a úsporné koncepty pre posúvanie, zaklápanie a uloženie sa zrkadlí v materiáloch, ako je napríklad preglejka. Tomuto konceptu sa prispôsobuje paleta farieb: drevo, koža, hlina, kameň.

COMING HOME

Relaxačná oáza pre vaše zmysly: charakter interiéru a jeho atmosféru určujú zaoblené tvary, mäkké materiály a hrejivé farby. Kto tu býva, ten sa môže uvoľniť a pritúliť sa. Všetko k tomu vyzýva. Bohaté odtiene červenej a ružovej nachádzajú svoj protipól vo výraznej modrej i jemne fialovom odtieni.

FAMILY TIME

Svetlá – tmavá, tvrdosť – mäkkosť, hrejivosť – chlad, staré prvky – nové prvky: tento štýl žije z kontrastov, ktoré sa vzájomne dopĺňajú. Rôzne odtiene sivej chrómového zafarbenia, až po dymové odtiene ružovej. Vďaka tomu vzniká súlad harmónie a vyváženosti. Dokonalé miesto na zábavu, vyvádzanie, ale aj zmierenia.

ZAČNITE DEŇ S (FAJNOU) CHUŤOU: DOCHRUMKAVA S HRIANKOVAČOM ORAVA CRISPO!

Kto by ich nemiloval? Teplé a rozvoniavajúce prebudia do dňa aj toho najväčšieho sedmospáča. Hrianky na sladko aj so slanými nátierkami majú radi malí aj veľkí. Deti ich ľúbia natrené lekvárom či nutelou, výborne však chutia aj so zdravšou tvarohovou nátierkou, avokádovou nátierkou, pochúťkou z bryndze, či s rybacou nátierkou. Ak sú na sladko, môžete k nim nakrájať plátky ovocia, k slanej verzii zas ponúknite ranostajom poctivú misku zeleninového šalátu. Okrem fajného hryzkania teplých hrianok tak telo dostane už na raňajky prvú dávku vitamínov na podporu imunity v náročných časoch. Príprava hrianok nezaberie veľa času, pestré raňajky tak môžete mať každý deň

na iks spôsobov. S prípravou hrianok vám ochotne pomôže **automatický hriankovač ORAVA CRISPO na 2 hrianky**, ktorý umožňuje nastaviť až 6 stupňov opečenia chleba. Oceníte na ňom funkciu Stop pre okamžité vybranie hrianok z hriankovača aj šikovný vyberateľný zásobník na odrobinky, do ktorého padajú omrvinky z chleba počas pečenia, takže vám na pracovnej doske neostane neporiadok. Ak sa vám aj stane, že na poslednú chvíľu zistíte, že chlebík v špajze na hrianky už neostal, nevadí. Pokojne vyberte krajce z mrazničky či chladničky, vďaka funkciám Defrost a Reheat si s nimi Orava Crispo hravo poradí. Orava Crispo môže byť váš za 44,90 €. **www.orava.eu**

NA PODPORU IMUNITY – LISOVANÉ ŠŤAVY

Nízkootáčkový lis na ovocie a zeleninu **ORAVA TAURUS** precízne odšťavuje vitamínové bomby a získava z nich maximum vitamínov a chuti. Ide o revolučný spôsob domáceho odšťavovania: ovocie a zeleninu lisuje ako mlynček na mäso a tak z nej získava oveľa viac šťavy, ktorá obsahuje **až 10-krát viac biologicky aktívnych látok** v porovnaní so šťavou odšťavenou vysokootáčkovým odstredivým odšťavovačom. Keďže pri odšťavovaní lisovaním nedochádza k oxidácii, vitamíny vrátane vitamínu C v takto získanom moku sa neznehodnocujú. Má príkon len 200 W, veľké podávacie hrdlo na celé kusy ovocia a zeleniny bez potreby prácneho krájania, maximálny počet otáčok 68/min., tichý motor a reverzný chod motora brániaci upchatiu aj pri odšťavovaní maxi porcie vitamínov. V atraktívnej červenej môže byť váš za 99 €.

www.orava.eu

HĹBKOVÁ OČISTA, MASÁŽ AJ AKTIVÁCIA POKOŽKY KU KRÁSE

Pri očistných rituáloch pre dokonale sviežu pleť bez chybičiek krásy vám výborne poslúži **rotačný silikónový čistič pleti ORAVA VENERE**. Precízne, avšak šetrne odstraňuje z pokožky mejkap, drobné nečistoty, odumreté časti epitelu, bez zaváhania dôkladne vyčistí upchaté póry. Do boja za krásnu pleť pre ženy každého veku je vybavený štyrmi funkciami – hĺbková očista, peeling, mikromasáž a aktivácia pokožky ku zdraviu a kráse. Jemné štetiny silikónovej kefy

Orava Venere dôsledne, avšak jemne krúžia po pokožke a postarajú sa o vašu pleť ako v tom najvychýrenejšom salóne. Orava Venere sa ovláda jednoducho stlačením tlačidla s možnosťou nastavenia dvoch rýchlostí rotačného pohybu. Je vodoodolný, takže ho ľahko umyjete aj pod tečúcou vodou. Hodí sa na očistu všetkých typov pleti vrátane citlivej. Môže byť váš za 29,90 €.

www.orava.eu

STIHL

JESENNÁ AKCIA

NAKUPUJTE ONLINE NA
WWW.STIHL.SK

www.cmo.sk

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