

+ ODBORNÍK VÁM RADÍ

Markéta Brožová,
fitness pro ženy, www.contours.cz



Už pět let hubnu, změnila jsem jídelníček, chodila jsem třikrát týdně do fitka, ale vždycky jsem to nakonec vzdala. Kde mám vzít tu správnou motivaci?

Klára, 36 let

Musíte vědět, proč to děláte. Když to víte a opravdu to chcete, nic na světě vás nezastaví. Je také důležité uvědomit si, co se stane, když nebudete dělat vůbec nic. Pokud za mnou přijde žena s padesátikilovou nadváhou, zeptám se jí, jaký má cíl. Odpověď, že chce zhubnout, mi nestačí. Potřebuji, aby si uvědomila, proč to chce. Jestli by si třeba zase ráda zajezdila na kole, vyšla si na podpatcích, chtěla by se líbit manželovi, oblékla si pěkné šaty nebo stačila svým dětem. To, že člověk touží zhubnout, má vždycky svůj důvod, a to je teprve ta motivace, která funguje.

Potřebujete zpevnit postavu, ale nechce se vám do klasické posilovny? Existují fitka pouze pro ženy.

Jaké nejčastější chyby dělají ženy při posilování ve fitku?

Miroslava, 34 let

Osobně si myslím, že nejčastější chybou žen při posilování je to, že vůbec posilovat nechtějí a posilování se vyhýbají. Bohužel je leckdy daleko víc trápí představa, že jim narostou svaly, než jejich vlastní nadváha. Je ale třeba vzít v potaz skutečnost, že tuk je měkká a beztvářá hmota, zatímco sval je pevný. Pokud tedy chcete mít zpevněnou a pěkně vytvarovanou postavu, je nezbytné svaly posilovat. Další častou chybou je, když ženy začnou cvičit v posilovně, aniž by vůbec věděly, jak by měly správně cvičit a jak vůbec fungují jednotlivé posilovací stroje. Pokud se už rozhodnete posilovat a vydáte se do fitka, určitě doporučuji obrátit se na odborníka, který vám alespoň v začátku vše vysvětlí, ukáže a sestaví tréninkový plán s ohledem na váš cíl a zdravotní stav. To, co je vhodné pro vaši kamarádku, nemusí být vhodné i pro vás.

Dotazy posílejte na zjenickova@bauermedia.cz.

Jak rozhýbat lymfu

Otékají vám nohy? Může to být jenom únavou, nebo vám špatně proudí lymfa.

Bezbarvá tekutina, která koluje v mizních cévách, má jedno velmi důležité poslání – odvádí z těla odpadní látky (viry, bakterie, bílkoviny, toxiny, zbytky buněk a další). Cestou prochází přes tzv. lymfatické uzliny, kde se čistí a kde dochází k likvidaci škodlivin. Pokud lymfatický systém správně nefunguje, toxiny proniknou do uzlin, které se zvětší a zduří, což je znamení, že v těle řádí nějaká infekce. Možná si vzpome-



Potíže s lymfou se projevují i častou únavou

nete, jak vám lékař prohmatával zvětšené uzliny na krku, když jste měli chřipku nebo angínu. Tyto příznaky však mohou signalizovat i celou řadu mnohem závažnějších nemocí včetně nádorových chorob. Aby lymfatický systém dobře fungoval, je nutné udržet lymfu v pohybu (na

rozdíl od krevního oběhu nemá totiž k dispozici žádnou „pumpu“).

Léčba tlakovou vlnou

„Co se týče prevence, je třeba, abychom se častěji hýbali, hlídali si optimální váhu a dodržovali pravidelný pitný režim. Předcházet potížím pomáhá i kompresní léčba – podpůrné punčochy a podkolenky. Ty jsou vhodné hlavně pro lidi, kteří mají sedavé zaměstnání s vynucenou pracovní polohou, jako například letci nebo řidiči z povolání,“ říká MUDr. Ethel Ludvíková z pražské kliniky Medicina Centrum.

Proudění lymfy podpoří také masáže na speciálním lymfodrenážním přístroji, které stimuluji činnost mizovodů (to jsou místa, kde se



Činnost lymfatického systému podpoříte také tím, že budete pít hodně čisté vody



Po skončení lymfodrenáže se zmenší objem pasu stehen i boků

MUDr. Ethel Ludvíková
praktická lékařka
www.medicina-centrum.cz



Jak poznám, že se mi otoky na nohou dělají kvůli špatně proudící lymfě?

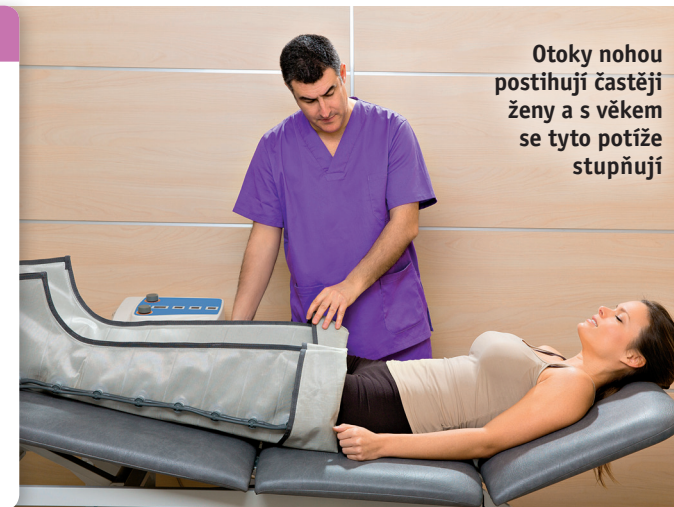
Hlavní ukazatel je samotný otok, který je většinou na obou stranách symetrický. V prvních stadiích jsou nohy ráno štíhlé, během dne otékají a nejhorší je to večer. Pokud se neléčíte, otok tuhne, nohy jsou oteklé už ráno a vy se nemůžete dostat do bot, které jste ještě nedávno nosila.

Rozproudít mízu pomůže půlhodinka cvičení denně, ideální je strečink a kalanetika



Jde to i bez léků

Přístrojová terapie urychlí proces léčby a nezatíží tělo léky. Lymfodrenáž doporučují odborníci jako podpůrnou léčbu při žilní nedostatečnosti, artróze, u chronických otoků, při dně a obezitě, u syndromu karpálního tunelu nebo Raynaudova syndromu (onemocnění tepen horních končetin). Terapie dále pomáhá při porážkových stavech (popáleniny, péče o jizvy) nebo u onkologických zákroků (po operaci karcinomu prsu apod.).



Otoky nohou postihují častěji ženy a s věkem se tyto potíže stupňují

spojují lymfatické cévy), obnovují průchodnost mízy v kritických oblastech a zrychlují odvádění škodlivin z organismu. Tento přístroj pracuje na principu postupující tlakové vlny. Pokud

lech podle pacientovy diagnózy. Následně tak dochází ke vzniku lehkých, rytmických tlakových vln, které běží od špiček chodidel nebo od kotníků přes lýtka, stehna a boky. Potom tlak povoluje a začíná opět nová vlna.

Prevence otoků

„Přístrojovou lymfodrenáž vnímají pacienti jako velmi příjemný a účinný druh léčby otoků. Po skončení procedury se v nohou dostavuje pocit lehkosti a zmenšuje se také objem stehen, boků i pasu,“ popisuje lékařka.

„Na lymfodrenáže se může objednat každý, nezbytné je ale vstupní vyšetření, při kterém se lékař seznámí se zdravotním stavem pacienta. Vzhledem k tomu, že lymfodrenážní terapii pojišťovny nehradí, není nutné doporučení od jiného lékaře,“ dodává MUDr. Ludvíková.

I v tomto případě však existují určité kontraindikace. Například akutní žilní onemocnění, epilepsie, sta-

vy po cévní mozkové příhodě, choroby jater a různé infekční nemoci, špatná funkce ledvin, vážné poruchy štítné žlázy, nádorová onemocnění a další. ●

Proti akné i vráskám

Léčebné účinky lymfodrenáží se využívají nejen v medicíně, ale také v kosmetice a v oblasti wellness.

Tato metoda dokáže účinně potlačit projevy celulitidy, odstraňuje pocit těžkých nohou a zbavuje tělo otoků. Slouží také jako prevence proti křečovým žilám, zlepšuje elasticitu kůže a je vhodnou součástí péče po provedené liposukci. Používá se při rekonvalescenci (stavy po podvrtnutí, sejmutí bandáže), při úponových bolestech (tenisový loket) a k regeneraci po sportovním výkonu. Poradí si



také s nateklými víčky, bolestmi hlavy a zvýšeným nitroočním tlakem. Pomáhá zmírňovat projevy akné a je výborným prostředkem proti vráskám.



APO-Supprothin 400mg je lék z velkým účinkem. Obsahuje naproxen, Paracetamol a přírodní vitamíny. Správné použití konzultujte se svým lékařem či lékárníkem.