



**ZDEŇKA
JENÍČKOVÁ**
redaktorka

47 Přestaňte utrácet za chipsy a limonády

Rádi byste jedli zdravě, ale při pohledu na ceny biovýrobků a kvalitních potravin se vám protáčejí panenky? Máme pro vás několik snadných a praktických tipů, jak to přesto zvládnout, aniž byste zruinovali domácí rozpočet. První rada zní: přestaňte utrácet za prázdné kalorie, jako jsou různé sladké a slané pamlsky. Všechny tyto pochoutky totiž představují obrovskou nálož kalorií a obvykle jsou plné „čček“. Vyhněte se také přeslazeným džusům a limonádám, které bez problémů nahradí obyčejná voda z kohoutku, případně s trochou přírodního sirupu.

48 Používejte běžné suroviny

Supermarkety dnes nabízejí velké množství exotických, módních a většinou předražených potravin. Bez těch se ale v pohodě obejdete. Dobře a přitom levně se dá totiž uvařit i z docela běžných surovin, jako jsou například fazole, brambory, zelí, mrkev nebo jablka, která vaši peněženku příliš nezatíží a ze kterých vykouzlíte celou řadu zajímavých receptů. Třeba zrovna brambory obsahují vitamin C, B3 a B6, jód, hořčík, draslík, vápník a železo, a navíc mají pouze minimum tuků. Na hranolky či bramboračky ale zapomeňte, brambory připravujte vařené nebo pečené.

Jezte zdravě a levně

49 Nenechte se nalákat na zboží v akci

Lákají vás slevové akce? Pokaždě se nevyplatí. Dejme tomu, že si domů přinesete celé plato zlevněných smetanových jogurtů. Potom jich ale většinou přes den spóřádáte více než obvykle. A to prostě jenom proto, že jich momentálně máte plnou lednici. Což se navíc projeví i na vaší váze.



50 Čtěte etikety

Při nákupu sledujte podíl jednotlivých složek (pozor hlavně na barviva, sladidla a příliš velké množství soli nebo glutamátu, který zamasluje chuťové nedostatky méně kvalitních produktů). Ušetříte nejen zdraví, ale v budoucnu i výdaje za léky.

51 Držte se rčení „méně znamená více“

Kupujte méně potravin, ale o to kvalitnější, což neznamená vždy zahraniční nebo bio. Například kvalitní maso nebo šunka jsou sice podstatně dražší než šunkový salám či levné párky, ale k tomu, aby vás nasatily, jich stačí méně. Navíc obsahují důležité živiny, na rozdíl od náhražek v levnějších výrobcích.

Zkuste někdy naservírovat rodinné potraviny bez značky, možná ani nepoznají rozdíl



**MUDr. ETHEL
LUDVÍKOVÁ**

lékařka,
Medicina Centrum

Co víte o prevenci?

52 Každé dva roky si zajděte k praktikovi

Prevence je důležitá a není radno ji zanedbávat. Tuto větu slyšíme snad ze všech stran, ale opravdu se tím řídíme? Všichni si platíme zdravotní pojištění, tak proč nevyužít to, na co máme právo a co je zcela zdarma? U gynekologa a stomatologa máme nárok na preventivní prohlídku každý rok. Na co se však zapomíná, je to, že i u praktického lékaře můžeme prevenci absolvovat jednou za dva roky.

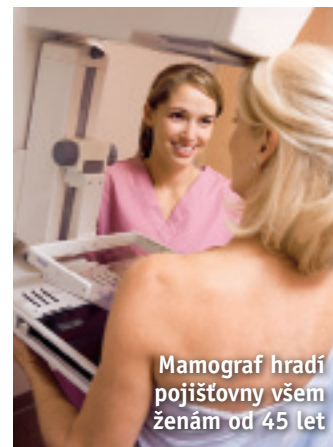
53 Ptejte se

Na jedné straně má pacient na prohlídku zákonný nárok, na druhé straně však lékař není povinen ho na preventivní prohlídce zvat. Buďte proto aktivní a ptejte se. Dobře vedená ordinace má k těmto účelům vyhrazené konkrétní hodiny. Nemusíte se proto obávat toho, že ztratíte příliš mnoho času nebo že se nakazíte od nemocných v čekárně.



54 Informujte svého lékaře o všech změnách

Je dobré, když na preventivní prohlídku přijdete připraveni. Zamyslete se, jestli se od vaší poslední návštěvy udály nějaké závažné věci týkající se vašeho zdraví, o kterých by měl lékař vědět. Pokud máte doma záznamy o ošetření z odborných ambulancí, nebo jste byli očkovaní na jiném pracovišti, případně se ve vaší rodině vyskytla vážná nemoc, informujte ho o tom ještě před začátkem preventivní prohlídky. Přípravná vyšetření provádí sestra: zjistí vaši hmotnost a výšku, změří krevní tlak, provede orientační vyšetření zraku a v případě potřeby natočí také EKG.



Mamograf hradí pojišťovny všem ženám od 45 let

55 Kontroluje se i nepovinné očkování

Potom vás již do péče převezme lékař, který doplní vaši rodinnou a osobní anamnézu. V té rodinné se zaměří hlavně na onemocnění srdce a cév, vysoký krevní tlak, cukrovku, poruchy metabolismu tuků, nádorová onemocnění, výskyt závislostí a duševní poruchy. Dále s vámi zkontroluje očkování. Nejen povinné a pojišťovnou hrazené očkování proti tetanu (frekvence je po 15 letech u pacientů do 60 let a po 10 letech po šedesátce), ale i potřebné přeočkování u nepovinných vakcinací, například proti klíšťové encefalitidě.

56 Vyšetří vám vnitřní orgány, končetiny, kůži

Následuje fyzikální vyšetření, kdy lékař vyhodnotí údaje o krevním tlaku, EKG, hmotnosti, zraku, sluchu. Poslechne si srdce, plíce, pohmatem vyšetří štítnou žlázu, břicho, končetiny a provede orientační vyšetření kůže. Při podezření na onkologické onemocnění se provádí i vyšetření konečníku pohmatem a u mužů vyšetření varlat.

57 EKG se poprvé provádí ve 40 letech

Preventivní prohlídka zahrnuje také vyšetření moči diagnostickým papírkem. Součástí prevence bývá v určitém věku i měření hladiny cukru (glykémie) a cholesterolu. Ve 40 letech se poprvé provádí EKG (a dále ve čtyřletých intervalech). Prevence zhoubného nádoru tlustého střeva a konečníku se zjišťuje stanovením okultního krvácení ve stolici u lidí nad 50 let. Více na www.medicina-centrum.cz.



Péče o pleť v zimě

**KATEŘINA
KRALERTOVÁ**
dermoporaďce
Phyris

58 Jak pečovat o pleť v zimě?

V zimním období musíme – oproti teplým dnům – klást větší důraz na kvalitní odličení a také na větší ochranu pokožky před větrem, mrazem a také teplotními výkyvy. Obecně je velice důležité pleť odličovat nejlépe dvakrát denně a nejlépe 365 dní v roce. Jedině tak může následná péče, ať už pomocí sér či krémů, vyvinout v pokožce maximální možný efekt.

59 V kolika letech se dělají první vrásky?

Jemné linky se začínají tvořit již kolem 20. až 25. roku. Nejedná se však o vrásky způsobené sníženou produkcí kolagenu, ale zpravidla o vrásky způsobené větším stresem a dehydratací, který zvyšuje aktivitu mimického svalstva a zejména jejich mimovolní kontrakci. Svou roli hrají i dědičné faktory, jelikož elasticita kůže a její typ jsou geneticky dané.

60 Co platí na suchou pokožku s rozšířenými žilkami?

Rozšířené žilky signalizují nevyrovnaný a křehký cévní systém, většinou také citlivou pokožku, nedostatečnou hydrataci pokožky a v neposlední řadě špatnou a nevhodnou péči. V zimě je proto nutné pleť chránit mastnějším a výživnějším krémem. Mastnější film ochrání pokožku před mrazem a větrem a zároveň mezi dehydrataci naší pokožky.

61 Jak fungují krémy, které pokožku regenerují pomocí kmenových buněk?

Kmenové buňky se vyskytují téměř v každé tkáni. Takzvané epidermální kmenové buňky se nacházejí v nejspodnější vrstvě pokožky. Tyto buňky mají zvláštní roli – neustálou obnovu a omlazování kůže. Původ mladistvé pleti leží také v kmenových buňkách. Aby se zabránilo předčas-



Kosmetička vám poradí nejlépe

nému stárnutí pleti, je dobré chránit a zachovávat vitalitu pleťových buněk. Kmenové buňky se pro tyto účely získávají například z květů jabloň a pak se používají právě při přípravě kosmetických přípravků.

62 V čem se liší sérum od krému?

Pleťová séra obsahují více aktivních látek (až 70 procent) než běžné krémy, a proto se doporučuje používat séra pravidelně ráno nebo večer pod krém. Séra rovněž pronikají do hlubších vrstev pokožky. Účinné látky podporují a zlepšují stav pokožky. Díky aktivnímu působení stačí aplikovat jen malé množství těchto sér.

63 Kde mi poradí s výběrem vhodného krému? Nechci nikam zvlášť cestovat.

Výběr bych svěřila do rukou odborníků, profesionálně vyškolených kosmetiček, které nejlépe zjistí váš typ pleti a odborně poradí přímo péči na míru podle stavu vaší pleti a ročního období. Když ale napíšete dotaz nebo zavoláte do libovolného certifikovaného kosmetického salonu, jistě vám poradí i po e-mailu. Můžete se obrátit také na naši kosmetickou poradnu na stránkách: www.phyris-kosmetika.cz, nebo si můžete zakoupit pouze vzorek krému, vzorky nejrozličnějších krémů od 25 Kč za kus jsou k dostání například na webu www.viviane.cz.



U nás najde
vánoční
dárek každý

-50%



Lanvin Eclat
woman EDP
50 ml

~~999,00 Kč~~

499⁹⁰



Gillette Fusion
ProGlide kazeta
(manual strojek
+ gel 75 ml)

~~349,00 Kč~~

199⁹⁰



www.tetadrogerie.cz