

Echinacea



## Kdy užívat echinaceu

Třapatka nachová, latinsky echinacea, patří k takzvaným přírodním antibiotikům. Patří k oblíbeným prostředkům pro posílení imunity a na podporu léčby chorob dýchacích cest. U echinacey nebyly zjištěny žádné vedlejší účinky, užívat se dá i preventivně. V případě těžších onemocnění ale nenahradí klasická antibiotika. Můžete ji však brát jako podpurný prostředek. Při dlouhodobém užívání je dobré prostrídat vždy po třech týdnech echinaceu s jinou léčivkou, tím se zesílí její působení. Opatrní při užívání by však měli být lidé s alergiemi na rostliny.

## Nezačínajte sportovat bez rozmyšlení Jaká forma pohybu je pro mě vhodná?

**S**blížíme se koncem roku si často dáváme předsevzetí. Mezi nejčastější patří ta, která se týká zdravějšího životního stylu. Je jisté, že správné dát si závazek, že se budete víc hýbat. Ale pokud nevezmete v potaz své skutečné možnosti, je nejenom pravděpodobné, že své předsevzetí nedodržíte, ale můžete si i uškodit. Podívejte se, jak při výběru správné postupovat.

**Výkonnost:** Pokud se pravidelnému pohybu nevěnujete déle než dva roky a je vám více než 45 let, máte nadváhu nebo jakékoliv onemocnění, které vás omezuje, měli byste se nejdřív po-

radit s lékařem. Pustit se jen tak „naslepo“ třeba do aerobiku by nebyl dobrý nápad.

**Psychika:** Ujasněte si, co vás baví. Jestli raději sportujete sami, nebo v kolektivu, zda vás víc motivuje silové cvičení, nebo třeba jóga. Až si vyberete aktivitu, která by se vám líbila, zkonzultujte s trenérem nebo cvičitelem, zdali na ni budete při své kondici stačit.

**Na zkoušku:** I cvičení, které na vás může při „teoretickém průzkumu“ působit atraktivně a stačíte na ně, nemusí být to pravé. V solidních fitness a wellness studiích jsou ale většinou běžné ukázkové hodiny, při kterých si ověříte správnost své volby.



**Chůze s hůlkami je vhodná pro většinu lidí.**

## VYBRALI JSME PRO VÁS

### Darujte zdravé oči

Pokud o životě bez brýlí jen sníte, ale nemůžete si ho dovořit, využijte vánoční akce pražské oční kliniky DuoVize. Až do 31. 12. 2010 pořídíte laserovou operaci dioptrií metodou PRK vhodnou zejména pro pacienty s nízkou krátkozrakostí včetně astigmatismu, za neuvěřitelných 8900 Kč za oko. Klinika myslí na všechny, proto je možné opatřit si tento vánoční dárek třeba na splátky. Více informací najdete na adrese [www.duovize.cz](http://www.duovize.cz)

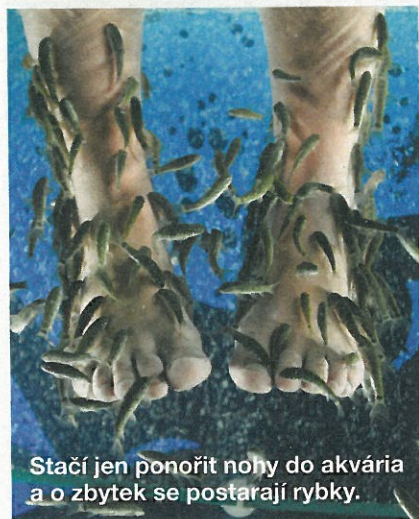
### Něco pro krásu

Čím potěšíte každou ženu? Dárkem určeným přímo pro ni, pro její krásu a zdraví. Viaderm obsahuje vyvážené množství důležitých vitaminů, minerálů a přírodních extraktů, které pozitivně ovlivňují stav kůže, posilují nehty a vlasy. Viaderm ve vánočním balení obsahuje navíc speciální nehtovou péči jako dárek. Akce trvá do 31. 12. 2010.



Doplňek stravy

## VYZKOUŠEJTE, co vám pomůže



Stačí jen ponořit nohy do akvária a o zbytek se postarají rybky.

## Rybky mohou zlepšit kožní onemocnění

Nezvyklá terapie má zajímavé výsledky...

lidé všimli, že rybky rády oždbují vodou změkčenou odumřelou pokožku. Netrvalo dlouho a ukázalo se, že rybky zvláště láká pokožka napadená lupénkou. Tu dokázaly nejen skvěle vyčistit, ale navíc i zklidnit.

**Jak to funguje:** Rybky zlepšují stav pokožky při lupénce, dermatitidách a plišňových problémech hned dvojnásobem. Tím prvním je naprosto šetrné, trochu lechtivé, ale zcela bezbolestné odstranění odumřelé pokožky a stroupků. Pro rybky je to lákavá potrava, a protože nemají zuby, ale spíše jakési tvrdé štětinky, je ošetření příjemné. Druhým účinným prostředkem jsou rybí sliny. Ty v sobě totiž obsahují enzymy, které zlepšují hojení a podporují tvorbu nové vrstvy pokožky.

**Kde je najdete:** Samozřejmě se můžete vydat do domoviny ry-

biček, do Turecka do letoviska Kangal. Zde je ošetření rybkami součástí lázeňských procedur, určených pro lidi s kožními chorobami. Protože jde ale o vyhlášené lázně, jsou zdejší pobyty velmi drahé. Naštěstí se rybky dají pěstovat, takže nejen po celém světě, ale i u nás najdete zařízení, která rybí terapii nabízejí. A dopřát si ji můžete nejenom jako léčebný prostředek, ale také jako zvláštní ozdravný peeling.

**Výsledky a cena:** Pacienti s lupénkou, kteří „služeb“ rybek využívají nejčastěji, jsou s terapií spokojeni. Nemoc sice neodstraní, ale dokáže do značné míry zmírnit její projevy a v některých případech po ní nastává i období klidu bez nepříjemných kožních projevů. Cena se v jednotlivých zařízeních liší, měsíční kúra stojí většinou pět a více tisíc. Někteří léčitelé vám ale rybky zapůjčí i domů.

**K**ožní onemocnění jako ekzém nebo lupénka sice většinou nepatří mezi život ohrožující, ale jejich projevy nemocným značně ztrpčují život. V poslední době se však objevila zajímavá terapie, která je navíc příjemná a má u řady pacientů velmi povzbudivé výsledky.

**Doktor ryba:** Drobné rybky Garra Rufa pocházejí z Turecka. Žijí v oblasti s termálními prameny s vodou teplou 36 stupňů. Před časem si místní

### Chraňte děti

Pneumokokové infekce způsobující např. zánět mozkových blan, zánět středního ucha nebo zánět plic mohou vážně ohrozit zdraví i život dětí. Jedinou účinnou prevencí je očkování. Vakcína proti pneumokokům Prevenar 13 jako jediná nabízí ochranu před 13 nejnebezpečnějšími typy této bakterie. Pokrývá typy pneumokoka, proti kterým dosud u nejmenších dětí neexistovala ochrana. Prevenar 13, se kterým přišla na náš trh společnost Pfizer, je konjugovaná pneumokoková vakcína určená k očkování kojenců a malých dětí ve věku od 6 týdnů do 5 let. Díky svému složení může ještě lépe ochránit před závažnými onemocněními, jako jsou meningitidy a sepse.