

Jak se můžeme obejít bez slunečních brýlí?

Oko je velmi jemná a citlivá struktura, a proto musí být dokonale chráněno před nepříznivými zevními vlivy. Proto je umístěno v oční štěrbině a chráněno víčky, řasami a obočím. Civilizace s sebou přináší rizika, která s příchodem léta stoupají. Mezi ně patří ultrafialové (UV) a near UV (modré) záření.

Nebezpečí: Dlouhodobější dávky UV záření mohou přispívat nejen ke vzniku šedého zákalu, ale hlavně mohou poškodit sítnici. Kromě UV záření je velmi nebezpečné i tzv. near UV záření (modrá složka světla, která je ve spektru poblíž UV

vlňových délek). Toto záření je přítomné v obvyklém denním světle. Podle patentu španělské oční lékařky Celie Sánchez Ramosové se filtru, který toto near UV záření zachytává, říká španělský filtr.

Komu záření škodí: Near UV záření je nebezpečné zejména pro pacienty po operaci šedého zákalu. Součástí operace šedého zákalu je odstranění původní zkalené čočky a její nahrazení novou umělou – tzv. nitrooční čočkou. Pokud má pacient pouze standardní nitrooční čočku s běžným UV filtrem, dopadá na jeho sítnici nefiltrované modré světlo, jehož mnoholetá expozice může přispět

k vyvolání postižení centrální části oční sítnice.

Žluté čočky: Žlutá čočka filtruje nebezpečné modré záření, aniž by ovlivňovala přirozené vnímání barev. Žlutou nitrooční čočku si můžete představit jako do oka zabudované dokonalé sluneční brýle, které oko chrání před všemi škodlivými složkami slunečního záření. Žlutý filtr, který chrání před škodlivým modrým světlem, je důležitý také pro řidiče, strojívníce a vůbec všechny profese, které jsou závislé na správné funkci zraku. Více informací najdete na www.duovize.cz

Před slunečními paprsky vás ochrání nejenom sluneční brýle.

Nebojte se havárie

V souvislosti s havárií jaderné elektrárny Fukušima obdržel Státní ústav jaderné bezpečnosti řadu dotazů od občanů. Zde je oficiální stanovisko: V současné době nebylo v ČR zaznamenáno zvýšení radiace související s touto aktuální nehodou v Japonsku. V průběhu času může být na území ČR citlivými přístroji zjištěn měřitelný výkyv koncentrace radioaktivních látek v ovzduší,



ani potom však nebude přiměřené hovořit o průchodu radioaktivního mraku. Proto ani v budoucnu nebude důvod k preventivním opatřením typu jódové profylaxe na území ČR v souvislosti s touto nehodou.

Co pomáhá? • ŠLAPÁNÍ VODY

■ Použití: Farář Sebastian Kneipp (1821 – 1897) byl předchůdcem aplikace speciální vodní terapie (hydroterapie), používané ke zlepšení látkové výměny a prokrvování. Na oteklé nohy a migrénu se osvědčilo hlavně šlapání vody. Populární bylo v 19. století, nyní se jako alternativní léčebný prostředek opět vrací na výsluní.

■ Jak působí? V závislosti na teplotě vody (max. 17 stupňů) působí šlapání vody relaxačně,

pozbudivě nebo jako příjemná relaxační kúra. Pravidelnost vede k otužení organismu a snížení náchylnosti k infekcím. Navíc přispívá k celkovému příjemnému pocitu.

■ Jak na to: Vanu naplňte vodou do poloviny lýtek a dvě minuty v ní šlapejte vodu jako čáp. Důležité je, abyste vždy vytáhla z vody celou nohu. Špičku nohy přitom ohněte dolů. Po dokončení nohy neotírejte a natáhněte si teplé bavlněné ponožky.

2 minuty pro nohy

● Pro zpevnění nohou se položte na záda a pravou nohu položte na podlahu. Levou nohu zvedněte, napněte a asi pět sekund ji držte v této poloze. Poté nohu pomalu pokládejte na podlahu. Cvik pětkrát zopakujte a poté vyměňte strany.



PŘÍRODNÍ A VOŇAVÉ

10x

Tentokrát v balíčku najdete Květinovou pleťovou vodu Rozmarýna. Zklidňuje akné, pomáhá hojení zánětů, usnadňuje rozčesání vlasů. Bio Karité atopikderm balzám skvěle pečuje o suchou a popraskanou pleť. Luxusní tělový olej s vanilkou provoní pokožku a přivodí sladké sny. Více informací – www.saloos.cz

Soutěžní otázka: Pomáhá rozmarýna také zklidnit pokožku?

Tvar SMS: CL SMS 1 odpověď ANO/NE



Odpovědi posílejte do 4. 4. 2011 (do 24.00 hod.) formou SMS zprávy (9 Kč včetně DPH) na 906 15 09 ve tvaru uvedeném pod soutěžní otázkou. Poskytovatel služby SMS str. 32.