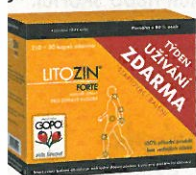


DOPORUČUJEME

Šípek na klouby

Problémy s pohyblivostí může způsobit věk, nadváha i špatný životní styl.

Řemýšlíte, jak jim předejít? Kromě zdravého jídelníčku a pohybu může pomoci přírodní doplněk stravy Litozin Forte s extraktem ze šípku, který zpomaluje proces degenerace kloubní chrupavky.

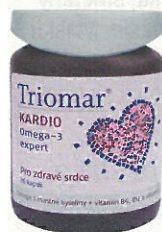


K dostání v lékárnách za 760 Kč.

Srdce jako zvon

Chcete, aby vám bilo dlouho a bez problémů? Dodejte mu Omega-3 mastné kyseliny.

Jsou totiž důležité v prevenci srdečně-cévních onemocnění. Jejich nejlepším zdrojem jsou mořské ryby, jenže ty se na našem talíři nevyskytují moc často. Naštěstí je možné ukryt „kyseliny“ do doplňku stravy. Jedním z nich je i Triomar Kardio, který koupíte v lékárnách za 310 Kč.



Bojujte s bacily

Dospělý člověk prodělá v průměru 2–4 nachlazení za rok. U dětí je to více...

A protože chladné dny jsou tu, je třeba se na boj s bacily připravit. Dobrou obranyschopnost těla podporují např. cucavé tabletky Imunit Hlíva ústřičná pro děti s příchutí lesních jahod – v lékárnách za 299 Kč.



Citrusy, mrkev, rajčata, ořechy, ryby, luštěniny – zařadte je do jídelníčku a uvidíte jako ostříž!

Oči v dobré formě

Zrak je naším nejcennějším smyslem, o který musíme pečovat.

Odborník radí

MUDr. Josef Hycl, oční mikrochirurg, klinika Duovize, Praha

Na stavu našich očí se podepisuje nejen náš věk, ale i dědičnost, celkový zdravotní stav a životní styl. Pokud se k nim budeme chovat macešsky, můžeme se dočkat vážných kom-

plicací, v lepším případě zvýšeného počtu dioptrií.

Vážnější problém. Rozmazaný obraz a neostře či snížené vidění – to jsou příznaky očních vad, jež řešíme nošením

brýlí, kontaktních čoček, případně podstoupením laserové operace. S přibývajícím věkem však stoupá i pravděpodobnost, že nás potká vážnější problém v podobě šedého či zeleného zákalu, který může skončit oslepnutím. Co tedy lze pro zdraví očí udělat? Ve formě je pomohá udržet dostatek vitaminů, neobejdeme se ani bez minerálů, velký význam mají i antioxidanty. Přísun potřebných látek je možné zajistit ne-

KDYŽ PRACUJETE NA POČÍTAČI

Nečekejte, až vás oči začnou pálit. Myslete na ně dřív!

- **Sedte** alespoň 75 cm od obrazovky.
- **Dodržujte** pravidelné přestávky (alespoň 5 minut za hodinu).
- **Nenastavujte** na monitoru příliš velký jas.
- **Nezapomínejte** na mrkání! Podle jedné japonské studie se

pohyb víčka při práci s monitorem zpomalí na sedm mrknutí za minutu (normální je 22 mrknutí).

- **Místo** dalšího šálku kávy si dejte raději sklenici zdravé mrkvové šťávy.
- **V lékárně** jsou k dostání oční kapky, tzv. „umělé slzy“. Aplikujte si je vždy, když cítíte, že jsou vaše oči už unavené.



