

t radost

a koničky. V USA vědci zjistili, že zatímco moderní způsob života klade jako nejvyšší metu úspěšného života peníze a kariéru, tou skutečnou zárukou pro úspěšný život je schopnost vnímat radost. Jak se tomuto umění naučit? Jistě ne tím, že spolknete tabletu. Pro začátek stačí, když si alespoň jednou

za den vzpomenete na člověka, kterého milujete a na to, co vás nejvíc potěšilo. Výčtem kladných stránek života a ne vrtáním se v záporech nastartujete chemické reakce, které vyvolají pocity spokojenosti a štěstí. Budete-li na sobě pracovat, jistě se to brzy projeví i na vašem zdravotním stavu.

Co je deprese

- Samozřejmě že zde nebyla řeč o skutečných nemocech, ke kterým patří deprese – tady pomůže jedině lékař.
- Jak se pozná deprese od špatné nálady? Člověk není schopen mít radost z věcí, které mu ji dosud přinášely, trpí nespavostí, nechutenstvím a dalšími zdravotními

problémy, včetně např. bolestí hlavy nebo zad, které zdánlivě nemají žádnou vysvětlitelnou příčinu – a to vše trvá již déle než dva až tři měsíce.

- V těchto případech neváhejte a jděte za lékařem.
- Nemusíte hned na psychiatrii, promluvte nejprve se svým praktičkem.

Podpořte svou imunitu

Lze ji posílit odlehčením stravy, někomu občas prospěje bezmasý den. Odborníci doporučují celoroční dostatečný přísun zeleniny a ovoce. Dobře pomáhají například „domácí“ jablka (ne ta z dovozu), mléčné produkty (především živé jogurty a zakysané nápoje) a celozrnné pečivo s vitaminy řady B. Proč ale takový důraz na jablka „od nás“? To proto, že **naše**

populace je historicky zvyklá na určité alergeny a s jinými může mít problémy. Na banány si náš organismus již zvykl, potíže nastávají s nově dováženými druhy ovoce (např. kiwi nebo jablka z Afriky). Pozor na citrusy – pomeranče se dovážejí už relativně dlouho, ale příliš mnoho tohoto ovoce (pomeranče, citrony, grepy) může vést až k citrusové alergii.



Úně heřmánku

ámské vložky Naturella obsahují široká vlákna a jsou jemně scycené pleťovým mlékem **výtažkem z heřmánku**, který násí pocit svěžesti a příjemnosti. Struktura a tvar nových vláken i intímek Naturella zaručují ochranu, pohodlí a svěžesti po celý den. Balení 8 ks 300 Kč, balení 16 ks 300 Kč, balení 30 ks 300 Kč.



Proti infekcím

Pastilky GS Imunostim obsahují tzv. bakteriální lyzáty, neškodné částičky bakterií, které patří mezi nejčastější původce infekcí horních cest dýchacích. Lyzáty **umí stimulovat imunitu**, čímž působí zároveň jako prevence i obrana organismu proti nákaze. Pokud už nemoc propukla, dokáží citelně urychlit a zmírnit její průběh a silně podporují i účinek antibiotik.



SMS Soutěž

Vyhrajte GS Extra C Multivitamin s vitaminem C a flavonoidy pro zesílení účinku v hodnotě 300 Kč

Patří vitamin C mezi důležité antioxidanty?

A) ANO B) NE



3X

Odpověď zašlete jako SMS na tel. č.: 900 15 08, zadejte tvar CH 26 A nebo CH 26 B. 1 SMS = 8 Kč

Běháte příliš často?

Hlavním příznakem **hyperaktivního močového měchýře je tzv. urgency**, častá, náhlá a nutková potřeba ulevit si, kterou nelze vůlí překonat. Toto nucení ale nezaměňujte s běžnou fyziologickou potřebou, která doprovází každé naplnění močového měchýře. Od ní se urgency liší tím, že se dostavuje velmi náhle a pacient je nucen se okamžitě vymočit, aby nedošlo k nekontrolovatelnému úniku moči. Syndrom hypera-

tivního měchýře je třeba odlišit od stresové inkontinence (tou trpí častěji ženy) a od problémů se zvětšenou prostatou u mužů – i zde jsou podobné příznaky. Asi třetina postižených trpí zároveň inkontinencí (samovolným únikem moči). Máte-li vy nebo někdo z vašich blízkých popisované potíže, navštivte www.hyperaktivni-mechyr.cz nebo zavolejte na bezplatnou infolinku 800 660 100 (po – pá, 16 – 20 hod.).

Inzerce

Plavání nemusí končit zánětem močových cest

Od malička mě bavilo plavání. Tatínek mi z legrace říkal „potápka“. Jeden čas jsem dokonce plavala závodně. Láska k vodě mě neopustila ani v dospělosti, ale před časem jsem se začala obávat, že s mým koničkem bude konec. Několikrát za sebou se mi totiž stalo, že jsem po návratu z plaveckého stadionu dostala zánět močového měchýře. Přitom jsem si dávala pozor, abych nestoupala na studené dlaždičky a hned po koupání jsem se převlékala do suchého. Průběh byl vždycky stejný – po návratu z plavání jsem začala pociťovat bolestivé pálení a řezání při močení. I když jsem si hned vzala kapky proti bolesti a začala pít urologický čaj, nemoc se už většinou natolik „rozjela“, že jsem skončila v ordinaci u doktora. Někdy se zánět obešel bez antibiotik, jindy byl natolik silný, že jsem se jejich užívání nevyhnula.

Kdo zažil tohle nepříjemné onemocnění, ví, jak dokáže člověka zaskočit a doslova mu na čas znemožní normální život. Jednou jsem šla do lékárny vyzvednout dceři lék na recept a mimoděk vyslechla rozhovor lékařnice se zákaznicí. Z hovoru jsem vyrozuměla, že paní měla podobné problémy jako já. Po gynekologické operaci se u ní neustále opakovaly záněty močových cest. Samozřejmě jsem zbystrila pozornost, když zmínila přípravek, který jí prý velmi pomohl. Když jsem přišla na řadu, rovnou jsem se lékárnice na přípravek zeptala. Přinesla mi žlutou krabičku s nápisem Urinal. Vysvětlila mi, že Urinal je doplněk stravy obsahující extrakt z brusinek, který dokáže zabránit uchycování bakterií na stěnách močové trubice a močového měchýře. Přečetla jsem si, že stačí preventivně užívat jednu tobolku denně a rozhodla jsem se Urinal vyzkoušet. Když jsem využívala celé balení, odvážíla jsem se jít si zase zaplavat. Po návratu z bazény jsem trochu trnula, jestli se neobjeví důvěrně známé pálení a řezání, ale naštěstí bylo vše v pořádku. Jsem velmi ráda, že jsem se o Urinal dozvěděla a určité bych jeho užívání doporučila všem ženám, které trpí podobnými potížemi.

(Klára T., Klatovy)