

WELLness

Hledáte něco zbrusu

nového? Vyzkoušejte masáž

golfovými míčky.



REDAKTORKA
WELLNESS
BLANKA
**UVOLŇUJE
EMOCE**

„Jeď, makej, to zvládneš!“ křičím na svého brácha, když závodí v terénním triatlonu. Stejně infarktový stav zažívám, když kamarádka běží maraton. A nedělní fotbalový zápas chlapů z naší vesnice? I ten má grády. Odborníci tvrdí, že máme dávat volný průchod svým emocím. Občas zkrátka pořádně upustit páru. Jinak se nám věčné „ovládání se, zatinání zubů a asertivita“ odrazí na zdraví. Věřím tomu, protože znám takové případy. A tak řvu, skáču, tleskám, nadávám i oslavuju. Nahlas, spontánně a se vším všudy. Kde jinde si člověk může bez obav ulevit? Jedině jako fanoušek! Zdraví máme přece jen jedno a všichni chceme, aby nám dlouho sloužilo. Zapomenejte proto na výraz pokerového hráče. Alespoň občas!



Stejně jako přechody z klimatizovaných místností do horka ulic nabourávají imunitu, stoupá v létě i riziko gynekologických onemocnění. Vyvolávají je kvasinky, které jsou běžnou součástí poševní flóry. Samy nemusejí vést k onemocnění, dají se do pohybu až při narušení rovnováhy na poševní sliznici – negativní vliv má teplé a vlhké počasí, nadměrné pocení, neprodyšné spodní prádlo, nesprávná intimní hygiena, koupání v neznámé vodě. Svědivý pocit, který mykózy provází, se stupňuje v noci. Jak se ho zbavit? Čípky, mastmi a tabletami označovanými jako antimykotika. Ještě lépe je však mykózám předcházet tím, že se vyvarujete výše zmíněných vlivů.

Koupejte se
BEZPEČNĚ

* Pořád se něco děje...

Pozor při výběru: některé oční kliniky nabízejí žluté čočky zdarma, jiné za poplatek.

BRÝLE V OKU
Okno je velmi jemný a citlivý orgán, proto musí být dokonale chráněno před nepříznivými zevními vlivy. Z toho důvodu nabízejí lékaři v posledních letech pacientům tzv. žluté nitrooční čočky se španělským filtrem. Žlutá čočka filtruje nebezpečné modré záření, aniž by ovlivňovala přirozené vnímání barev. „Můžete si ji představit jako do oka zabudovanou sluneční brýle, které oko chrání před všemi škodlivými složkami slunečního záření,“ říká ředitel oční kliniky NeoVize Josef Hycl. „Ochranu sítnice žlutou čočkou považujeme za absolutní nutnost,“ pokračuje lékař. „Onemocnění sítnice jsou dnes totiž nejčastější příčinou těžko řešitelných zrakových obtíží.“



Dítě je v nosítku ve zdravé a příjemné poloze.

WELLNESS VE DVOU

Proč byste se měla na procházku tahat s kočárkem? Zvlášť když je váš drobeček ještě lehký jako pírko? Spěcháte-li za čerstvým vzduchem, zkuste to se speciálním látkovým nosítkem Manduca (vyrábí se i z biobavlny). Je určené pro miminka do dvaceti kil. S Manducou můžete mrňouska nosit na břiše, na zádech i na boku. Pro kojence použijte speciální novorozeneckou vložku, od tří měsíců můžete nosit miminko i bez ní. Nosítko stojí 2580 Kč, www.mamaja.cz.

ZARIĎTE SI ZDRAVÍ AŽ DO DOMU

Nedaří se vám sehnat celozrnnou mouku, tmavý cukr, kuskus nebo sójovou omáčku tamari? Zkuste si produkty ekologického zemědělství objednat přes internet. Sortiment výrobků zdravé výživy sice už nabízí téměř každý supermarket, na internetu ale máte jistotu, že seženete, co potřebujete. Nový obchod (bio e-shop) najdete např. na www.countrylife.cz.



Soutěž

O 3x POUKÁZKU NA MASÁŽ GOLFOVÝMI MÍČKY

I vy můžete vyzkoušet netradiční novinku ze světa relaxace a masáží, která vás zbaví únavy i stresu. Příjemné tahy několika golfovými míčky, jemný tlak na bolavá místa na těle a dokonalé uvolnění svalů – to vše tato hodinová procedúra nabízí. Provádí se ve specializovaném centru thajských masáží v Praze, kam zveme tři z vás. Musíte však správně odpovědět na naši otázku: **POUŽÍVÁ MASÉRKA PŘI MASÁŽI GOLFOVÝMI MÍČKY TAKÉ ZAHŘÁTÝ OLEJ?** Náповеду hleděte na www.tawana.cz. Správnou odpověď (s uvedením své adresy) pošlete na zenaazivot@bauermedia.cz.