

BONUS

2 | 2018

POLOLETNÍK OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY ZAMĚŠTNANCŮ BANK, POJIŠŤOVEN A STAVEBNICTVÍ

ČAS NA RESTART

Exkluzivní rozhovor s Davidem Kollerem: o životě, inspiraci, kondiči i dobrém jídle

Velká výzva: Pojďme žít bez prášků na bolest těla i bolesti v duši

Trénujte s námi – ve fitku i mozkoherně + preventivní kalendář na celý další rok

OZP

Milí čtenáři,
vážení klienti,

přestože by Vánoce měly být svátky klidu a pohody, jistě je řada z Vás, navzdory každoročnímu předsevzetí, prožila ve spěchu a stresu. Abychom Vám v letošním roce od shonu a starostí alespoň trochu ulevili, chceme Vám být blíží, než kdy předtím. Otevřeli jsme totiž síť rychlých kontaktních center OZP Expres. Celkem tak máme už téměř šest desítek poboček, expozitур a nyní i nových OZP Expresů v celé řadě měst napříč Českou republikou. OZP Expres je do jisté míry odlehčená verze naší standardní pobočky, ale pro vyřešení běžných záležitostí je úplně ideální.

Pro ty z Vás, kteří dáváte přednost moderním technologiím a raději si vše vyřídíte v klidu přímo z domova, přinášíme příjemné novinky v nové verzi aplikace Vitakarta. Opravdu vřele doporučuji stáhnout si ji do chytrého telefonu. Vychytali jsme řadu dalších drobností a od letoška Vás, mimo jiné, bude mobilní telefon sám aktivně upozorňovat na termíny preventivních prohlídek a další důležité informace. Těší nás, že nabídky služeb a funkcí portálu Vitakarta aktivně využívá už téměř třetina našich klientů.

Spouštíme také nové zdravotně preventivní programy. V jednom z nich jsme se zaměřili na prevenci Alzheimerovy choroby. Všichni klienti starší 40 let můžou navštívit nejbližší kontaktní místa Českých alzheimerovských společností, která jsou dostupná po celé republice, a zkusit si krátký a zábavný test kognitivních schopností. A pokud test odhalí možný problém, náš Asistent zdraví klienta objedná na komplexní vyšetření.

Další nový program nabízíme i pro klienty trpící vysokým tlakem nebo cukrovkou druhého typu. Obě nemoci jdou často ruku v ruce a mnohdy mívají příčinu v nezdravém životním stylu. Pokud jste se na začátku roku rozhodli žít zdravěji, ale zároveň už jednou z těchto chorob trpíte, můžete s námi bezplatně navštívit výživové specialisty, kteří s Vámi vše projednají a my Vás ještě za dodržení jejich doporučení odměníme bonusovými body do Vitakonta. Ty můžete využít na čerpání dalších preventivních programů z naší široké nabídky.

A samozřejmě můžete i nadále využívat všechny další benefity určené pro celou rodinu. Díky Vitakontu, které umožňuje převod získaných bonusových bodů v rámci rodiny, se totiž rozhodně vyplatí, aby u nás byla pojištěná celá rodina. Takže pokud jsou členové Vaší rodiny pojištěni ve více zdravotních pojišťovnách, budeme rádi, když je budeme moci přivítat u nás.

Děkuji, že v péči o své zdraví důvěřujete Oborové zdravotní pojišťovně, a přeji Vám příjemné čtení

Radovan Kouřil
generální ředitel OZP



11



21



49



55



62



66





OBSAH

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 7 | Zachyceno v síti | 47 | Jak vybírat léky v zahraničí? |
| 11 | Mozek vs. sezona | 49 | Musíme zabrat! |
| 14 | Prevence demence – nebo je to naopak? | 53 | Preventivní kalendář |
| 17 | I mozek potřebuje jogging | 55 | Revoluce ve cvičení |
| 21 | Léky proti bolesti | 58 | Povinně nepovinné |
| 24 | Naordinujte si pohodu | 62 | Než se narodí |
| 26 | David Koller:
Hudba je pro mě sexy | 66 | Zázrak pod srdcem |
| 32 | Bolest v těle také jako řeč
naší bolavé duše | 69 | Kam jezdím s... |
| 37 | Hibernace nepatří jen do říše
zvířat | 77 | Jídlem k energii,
dobré kondici i radosti |
| 43 | Praktické tipy | 82 | Anketa |

Vydavatel

Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví
Registrace MK ČR 6866, ze dne 27. 8. 2003
Náklad | 47 200 ks

Dodavatel obsahu

Regionální vydavatelství s.r.o., Oborová zdravotní pojišťovna

Vedení projektu

Regionální vydavatelství s.r.o. | Jan Ondruš
Vedoucí redaktor/produkční | Martin Březina
Šéfredaktorka | Jana Tobrmanová Čiháková

Externí redaktoři | Jana Uhlířová, Klára Kotábová, Ondřej Hübsch, Karin Šnýdrová, Eva Fruhwirtová
Obrazové editace | Josef Omelka a Jana Tobrmanová Čiháková

Art Director | Josef Omelka
Korektury | Marek Adamík
Foto na titulní straně | Nedori
Foto | Adobe Stock, Prima TV a archiv firem

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA



Asistent zdraví nonstop a zdarma



Nejste si jisti zdravotním stavem svým nebo svých blízkých? Váháte, zda vyrazit k lékaři? Náš lékař vám prostřednictvím **Asistenta zdraví** bezplatně poradí po telefonu.



Nechcete trávit svůj čas v přeplněných čekárnách plných nemocných lidí? Využijte Asistenta zdraví, který vám domluví konkrétní datum a čas návštěvy lékaře. **A to zdarma.**



Služba Asistent zdraví je zdarma pro klienty a budoucí klienty Oborové zdravotní pojišťovny. **Stačí se přihlásit k OZP** a můžete využívat všech výhod Asistenta zdraví na telefonu 844 111 000.

Veškeré informace o tom, co a za jakých podmínek vám Asistent zdraví může nabídnout, naleznete na stránkách

www.asistentzdravi.cz



REDAKCI NEUNIKLO

ZACHYCENO V ŠÍTI

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

Už jste dnes někomu dali pusu?

Pokud ne, velká chyba. Při líbání se totiž do těla uvolňuje koktejl chemikálií, které zaručí, že se budete celý den cítit skvěle. Jedná se o hormony dobré nálady, serotonin a dopamin. Každý polibek také snižuje hladinu kortizolu, takže se snižuje napětí a stres. A pozadu nezůstává ani vyplavování oxytocinu, hormonu, který je spojen s párováním. Způsobuje pocity náklonnosti a spokojenosti ve vztahu. Polibky navíc mohou preventivně předcházet vzniku srdečně cévních onemocnění. Líbání totiž zvyšuje i srdeční frekvenci a rozšiřuje vaše krevní cévy.



Už nejde jen o TV záření

Ještě před rokem se rodiče obávali účinků televizního záření, chtěli ochránit zrak svých dětí. Nyní se ukazuje jako větší hrozba samotný čas, který nezletilí stráví interakcí s televizory, počítači, smartphony, digitálními podložkami a videohrami. Přibývá dětí i adolescentů, kteří si budují závislost na audiovizuálních médiích. Problém se překvapivě netýká malých dětí, ale adolescentů. Pro ně je nepřetržitý styk s obrazovkou moderních technologií nejen návykovější, ale poškozuje i budování neuronových sítí v mozku, které si mají uchovat do stadia dospělosti.



Křupněte si, vždyť jde o zdraví

Není pochyb o tom, že křupavá zelenina, mezi kterou patří brokolice, karfiol, růžičková kapusta, řepka a tmavé zelené listy, je pro nás dobrá. Je bohatá na vlákninu, má nízký obsah kalorií a obsahuje živiny, včetně vitamínů C, E a K, kyseliny listové a minerálů. Pro naše tělo má však ještě jeden přínos. Stále více výzkumů poukazuje na možnost, že pomáhá předcházet některým typům rakoviny, a to díky glukosinolátům. Tyto přírodní látky se rozpadají při sekání, vaření, žvýkání a trávení na biologicky aktivní sloučeniny nazývané isothiokyanáty a indoly, které by dle prokázaných pokusů na laboratorních myších měly inhibovat rakovinu močového měchýře, prsu, tlustého střeva, jater, plic a žaludku, chránit buňky před poškozením DNA inaktivací karcinogenů a snižováním zánětu.



Větší mozek neznamená více inteligence

Mysleli jste si, že čím je mozek větší, tím chytřejší je jeho majitel? Omyl! Pak by totiž nutně muselo znamenat, že ženy jsou hloupější než muži. Ženské mozky jsou totiž v průměru o devět procent menší než mužské a tedy obsahují méně neuronů. Že by to ale mělo vliv na inteligenci? A pokud stále pochybujete, máme pro vás ještě jeden důkaz – pakliže by byla teorie o velikosti mozku a její přímé úměře s inteligencí pravdivá, museli by být někteří jiní savci chytřejší než lidé. Například mozek slona váží 2,8 kilogramů, tedy přesně dvakrát tolik, co ten náš, a přesto je intelekt člověka stále jedinečně pokročilý.



Čtete, budete empatičtější

Ve světě sociálních sítí si na knihu najde čas stále méně lidí. Přitom právě čtení zlepšuje komunikaci i empatii. Slova, která si osvojíme z knih, jsme schopni efektivně využívat v běžném životě. Fascinujícím objevem v oblasti neurovědy je i souvislost čtení a propojení ostatních smyslů. Například když čtete slovo „mýdlo“ nebo „levandule“, jsou automaticky aktivovány části vašeho mozku, které se účastní vůně a stejně to funguje i u pocitů. Pakliže tedy čtete o lásce, porozumění, sebeúctě, jsme lépe připraveni s těmito emocemi pracovat i v běžném životě.



Tajemství Blue Zones odhaleno

Zatímco průměrná délka života u nás je 79 let, na světě existují místa, kde lidé ve zdraví překonávají stovku. Říká se jim Blue Zones. S pomocí společnosti National Geographic je již 10 let hledá Dan Buettner. Prozatím je objevena Ikaria v Řecku, oblast Ogliastra na Sardínii, poloostrov Nicoya na Kostarice, Loma Linda v Kalifornii a Okinawa v Japonsku. Společným znakem obyvatel je kromě vysokého věku i absence srdečních onemocnění, obezity, rakoviny nebo cukrovky. Jak je možné, že tito lidé žijí ve zdraví o více než 20 let déle než jiné vyspělé kultury? Kromě toho, že je velké procento stárnoucí populace i nadále fyzicky aktivní ve svých 80 a 90 letech, také není vystavováno stresu, jí jen do 80 % naplněnosti stravu, kterou převážně sami pěstují na svých malých zahrádkách, prožívají život naplněný láskou a každý večer si dají sklenku kvalitního vína.







TÉMA

MOZEK VS. SEZONA

JANA UHLÍŘOVÁ

KDO S KOHO? VYPADÁ TO NA OSTRÝ SOUBOJ NA NOŽE. V ZIMĚ BY MOŽNÁ SEZONA MĚLA ŠANCI NA VÝHRU, OVŠEM LETNÍ PAPRSKY BY ZASE SKÓRE VYROVNALY. PROČ NÁŠ MOZEK FUNGUJE JINAK NA SNĚHU I POD PALBOU SLUNCE?

Aby náš mozek správně fungoval, je nutné ho samozřejmě živit – a to kyslíkem a glukózou. Na samotný provoz je mozek poměrně náročný, což je pochopitelné – bez problémů využije dokonce celých 20 % energie těla, i když sám tvoří jen dvě procenta naší hmotnosti. A to, jak pracuje, podléhá sezonním vlivům.

Výzkumy amerických vědců totiž ukázaly, že v zimě a na jaře bývá náš mozek až o čtyři roky starší! To, jak roční období konkrétně ovlivňuje část mozku zodpovědnou za poznání, zkoumali výzkumní pracovníci na vzorku 3353 dospělých v pokročilém věku (70 let a více), kteří žili v USA, Kanadě a ve Francii. Zaměřili se na mapování jejich myšlení a koncentrace, ale pozornost věnovali také projevům Alzheimerovy choroby.

Ukázalo se, že roční období má významnou souvislost s kognitivními procesy v lidském těle, velmi výrazně tedy ovlivňuje paměť, představivost, učení i myšlení. Mозek podle vědců funguje nejlépe v létě a na podzim, zatímco v zimě

a na jaře jeho kapacita poněkud klesá. V tomto musíme uznat, že zvířata, která se ukládají k zimnímu spánku, mají geniální plán – „v zájmu šetrivosti“ dokážou zmenšit svůj mozek i snížit kapacitu orgánů.

Sociální kontakty mozku prospívají

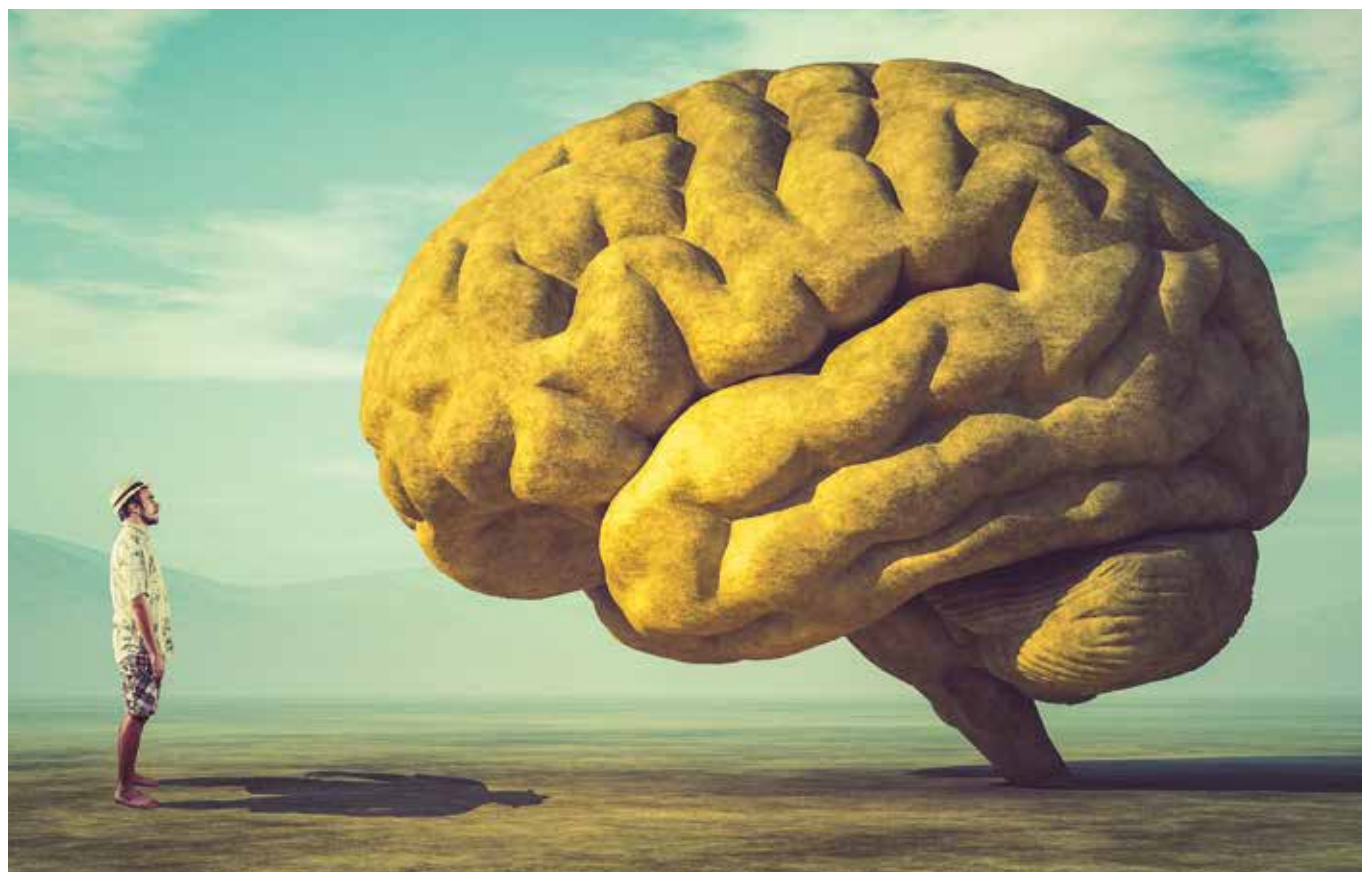
Na přechod a změny se však podle odborníků přesto dá připravit a mozek na ně natrénovat, aby nám to pánilo v zimě i na jaře. „Mozek se vyznačuje vysokou neuroplasticitou, což je schopnost přizpůsobení se vnějším podmínkám na základě nových nebo opakovaných podnětů. Jeho trénování má tedy velký význam i v pozdějším věku člověka,“ vysvětluje Tereza Procházková z projektu Mentem, který vyvíjí interaktivní online hry pro mozkový trénink. A mozkovým tréninkem, který vás udrží bdělé, může být cokoli – od naučení se telefonních čísel vašich blízkých zpaměti, po vyzkoušení nové cesty do práce nebo z práce, děláni obvyklých činností jinou rukou než jste zvyklí (třeba čištění zubů levou rukou místo pravé), překládejte a učte se texty oblíbených písníček, zkuste jít nakupovat bez seznamu

a stejně přinést všechno, co potřebujete, čtete, luštíte křížovky a sudoku. Zapojte jiné smysly, než jste obvykle zvyklí (k jídlu si přivoňte, než ho ochutnáte, pohybujte se ve známém prostředí poslepu apod.). Dívejte se na oblíbené filmy nebo seriály v cizím jazyce, případně s titulky, nebo vyzkoušejte různé hlavolamy. Eva Fruhwirtová, která založila první českou mozkohernu, doporučuje zvláště v zimě sáhnout po mozkohračkách – na následujících stranách najdete dokonce i její osobní návod co a jak, abyste zůstali fit.

V jednoduchosti je duch

Někdy bývají účinné triky velmi jednoduché – třeba pokud potřebujete mozek rychle aktivovat, buďte optimističtí a často se smějte. Je to snadné a hlavně účinné – zlepší se vám nálada a bude vám to lépe myslet. A až budete příště s kamarádkami na kávě nebo s přáteli na pivu, vězte, že vlastně také právě účinně posilujete svůj mozek.

„Na základě mnoha výzkumů bylo dokázáno, že mimo jiné i sociální kontakt a s ním spojená komunikace mají



obrovský vliv nejen na psychiku, ale také na nervové buňky mozku. Vhodným tipem k posílení neuronů jsou tedy blízké a intenzivní sociální vazby, které nejen nakopnou náš mozek, ale také pomohou zahnat chmury spojené s úbytkem slunečního svitu, který je typický pro zimu a začátek jara," radí Tereza Procházková.

A až se po posílení mozku vrátíte zase k práci nebo studiu, nenechte se přitom vyrušovat. Bylo totiž dokázáno, že po jednom vyrušení (zazvonění telefonu) trvá patnáct minut, než se dokážeme vrátit k přerušené pracovní aktivitě. Vhodný pro podporu soustředění při práci je také poslech hudby. Měla by to však podle odborníků být hudba, kterou známe, a tedy do jisté míry nevnímáme. Při plánování nejen pracovních aktivit také respektujte hormonální systém svého těla.

Na čem si mozek pochutná?

Stejně nezbytné jako nové výzvy i sociální kontakty je pro mozek správná strava. Když budete vaše řídicí centrum správně krmit, odmění se vám větší bystrostí a pohotovostí. Jak stimulovat mozek zajímalo lidi samozřejmě už odedávna. Starým přírodním národům nezbývalo nic jiného, než hledat pomoc v přírodě: Jihoameričané tak sáhli po lístcích koky, Turci sázeli na tureckou kávu a Afričané milovali keř Kath.

I když by nás taková kombinace povzbudila na několik týdnů dopředu, je jasné, že při pokusu o povzbuzení mozku je lepší vyhnout se nezdravým stimulantům, tedy těm, které způsobují závislost, a spíše vyladit jídelníček, případně zapojit „chytřejší“ doplňky stravy. Poohlédněte se po doplňcích založených na přírodní bázi, které zvyšují přísun zmiňovaného kyslíku a glukózy do mozku. Co se stravy týče, zjednodušeně by se dalo říci, že sacharidy, zejména pak cukr, způsobují spíše útlum, a proteiny působí povzbudivě. Vynikající proto jsou mořské plody, krůtí maso, játra nebo hovězí maso, či jogurty. Co se příjmu mořských plodů týče, existuje dokonce teorie jistého A. E. Bendera, bývalého profesora londýnské

univerzity, který předpokládá, že se člověk kdysi vyvíjel na pobřežích moří a jezer, protože z ryb získal materiál k rozvoji mozku, který jiné živočišné druhy postrádaly. Odtud tedy pravdivá „pověra“, že ryba je potravina pro mozek.

Sázkou na jistotu k povzbuzení mozku je samozřejmě také oblíbená káva, která potlačuje látky uklidňující mozek. Navíc k tomuto účinku stačí malé množství. Američtí vědci totiž zjistili, že vyšší spotřeba kávy nevede ke zlepšení duševní činnosti, ale že k povzbuzení výkonu opravdu bohatě stačí jeden šálek kávy ráno a jeden odpoledne. Navíc podle odborníků káva po obědě nejenže zvyšuje činnost mozku, ale také zabíjí přirozenému útlumu, který po obědě přichází, a lidé po jejím vypití dělají v práci méně chyb. Pokud se nechcete cítit unavení a ospalí, vyhněte se při pití kávy čokoládě a cukrovinkám. Ráno nezapomínejte na pořádnou snídani, která zajistí dostatečné soustředění ve škole nebo v práci.

Vhodné pro povzbuzení činnosti mozku jsou také bílkoviny, ořechy, ovoce (hlavně jablka, hrušky, broskve nebo hrozny) a zelenina (brokolice, listová zelenina, mrkev) díky obsahu antioxidantů. Dietou bohatou na antioxidanty u čtyřiceti starých psů dokázali kalifornští vědci zlepšit schopnost učení. Naopak je vhodné se ve svém jídelníčku vyhnout alkoholu, který poškozuje především paměť, a rovněž nezdravým živočišným tukům.

Zdravá „zásilka“ přímo z východu

Vynikající bývají pro povzbuzení mysli také přípravky asijské anebo ajurvédské medicíny. Podle nejnovějších lékařských výzkumů totiž povzbuzují nejen činnost mozku, ale prospívají celkovému psychickému stavu. Ohromíte pak druhé paměti, koncentrací, energií a bude se vám lépe spát. Mozek kromě toho ocení i dostatečný přísun železa a hořčičku, proto zařadte do jídelníčku mandle, maso, luštěniny, datle a banány, případně využijte vhodné potravinové doplňky nebo extrakt z čínské medicínální houby korálovci ježatém, která dokáže stimulovat kognitivní funkce.

Mýty o mozku

Po 40 už bude jen hůř

Je fakt, že některé kognitivní schopnosti mozku slábnou, ale na oplátku ve vyšším věku disponujeme bohatší slovní zásobou, životními zkušenostmi, máme lepší odhad na lidi i situace a dokážeme záležitosti (většinou) řešit s větším klidem. S věkem jsme zkrátka moudřejší.

Mozek využívá jen 10 % své celkové kapacity

Hojně rozšířený mýtus nemá skutečné opodstatnění, mozek pracuje stále, bez ohledu na to, co právě děláme. Liší se jen aktivita různých oblastí, ale využíváme celý mozek se všemi oblastmi a neexistuje žádná nečinná. I k něčemu tak jednoduchému jako zatnutí pěsti využíváme víc než 10 % kapacity mozku.

Mozek je šedý

Hmota nervových buněk má sice šedivý odstín, ale v mozku najdeme celou řadu barev. Třeba hustá síť cév dává tomuto orgánu narůžovělou barvu, nervová vlákna zase barvu bílou a barvivo neuromelanin přispívá černou barvou. Mýtus se rozšířil pravděpodobně díky tomu, že většina lidí viděla mozek ve škole nebo v muzeu naložený do formaldehydu, ve kterém orgán po nějaké době pochopitelně zezedne.

Alkohol ničí mozkové buňky

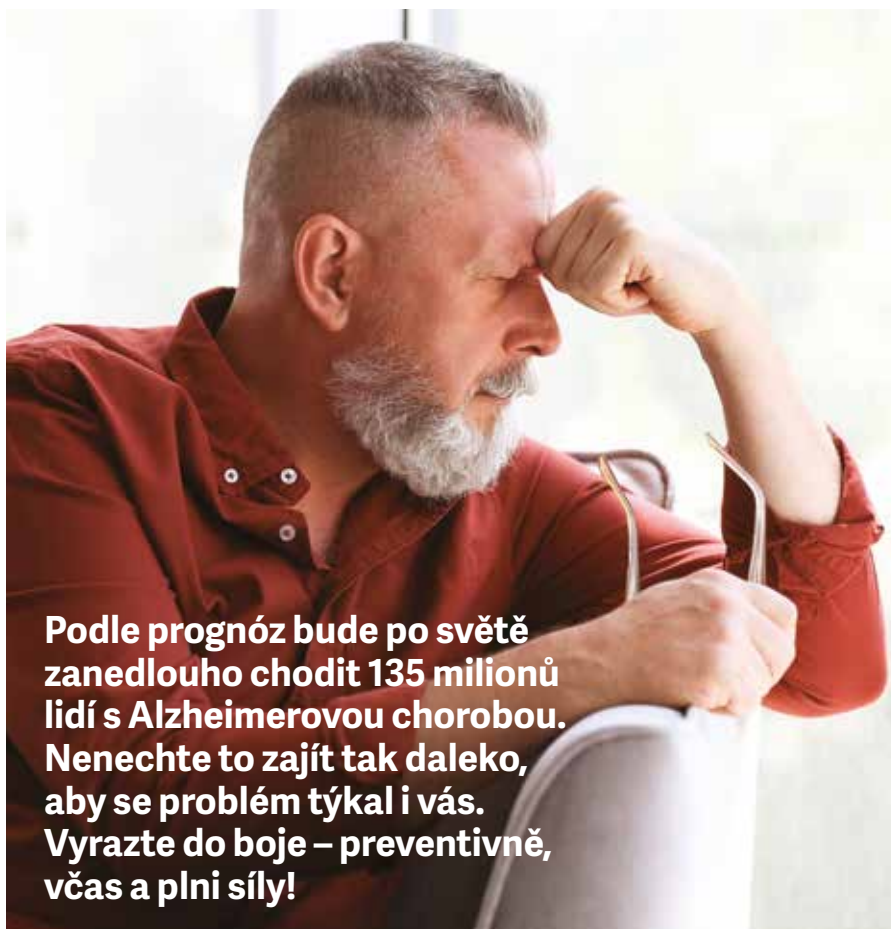
Působení alkoholu neničí přímo buňky, ale spojení mezi nimi, která jsou podstatná pro přenos informací. Při dlouhodobém užívání alkoholu tak může docházet k poruchám paměti a soustředění.

Prevence demence – nebo je to

Poprve popsal Alzheimerovu chorobu německý lékař Alois Alzheimer už v roce 1907, dnes však není zcela zřejmá příčina nemoci. Povědomí o této nejrozšířenější formě demence však začíná být rozšířené, přesto si stále toto degenerativní onemocnění mozku spojujeme pouze se staršími lidmi. Jen málokdo ale ví, že Alzheimer není pouze nemocí stáří – onemocnět může i čtyřicátník. Vzácnější formy nemoci se totiž projevují už ve věkové skupině 40 a 50letých. Nemoc je zákeřná v tom, že se zatím nedá vyléčit a vhodně zvolenou medikací se dá její průběh jen do určité míry zmírnit, aby se tak zlepšila kvalita života pacienta. Zpočátku nenápadně dochází k zániku mozkových buněk a ubývání mozkové hmoty, což si mylně vykládáme jako typický příznak stárnutí. Podle odhadů dosáhne počet nemocných do roku 2050 až na 135miliónovou hranici. Co pro sebe můžete udělat už dnes, abyste se mezi ně jednou jednou sami nezařadili?

„Kam mi ten Němec zase schoval klíče?“

Zapomínání, hledání věcí, roztržitost, ztráta zájmu, dezorientace a zmatené chování může být samozřejmě „pouze“ příznakem pokročilejšího věku, ale také nastupující nemoci. Právě porucha paměti a s ní související chování je totiž hlavním projevem. Později se mohou objevit také problémy s vyjadřováním nebo halucinace. Většinou si nemocní do detailů



Podle prognóz bude po světě zanedlouho chodit 135 milionů lidí s Alzheimerovou chorobou. Nenechte to zajít tak daleko, aby se problém týkal i vás. Vyrazte do boje – preventivně, včas a plni síly!

pamatují dobře události, které se staly před delší dobou než zážitky předešlých dnů. Projevy nemoci vždy záleží také na kondici a životním stylu dotyčného a právě zde se pro vás skrývá příležitost, jak zahájit prevenci před nemocí. Jak na to? Pamatujte si jednoduché pravidlo – co je

dobré pro srdce, je dobré také pro váš mozek a naopak. I když se na rozvoji nemoci můžou do jisté míry samozřejmě podílet geny, za rizikové faktory jsou považována právě onemocnění srdce a cév, vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu, cukrovka druhého typu, kouření, nadměrný příjem alkoholu i nadváha.

Zmíněné rizikové faktory neprospívají jak srdci, tak mozku. Udržte si proto váhu vhodnou pro váš tělesný typ, pravidelně se pohybujte, odhodte konečně cigarety a neužívejte nadměrně alkohol. Přijímejte dostatek tekutin a zdrojů n-3 (omega 3) mastných kyselin. „Když už mozek onemocní, je navíc důležitý dostatečný příjem kvalitních bílkovin a navýšení energetické hodnoty stravy,“ doporučuje Tamara Starnovská, členka Fóra zdravé výživy. „Strava však nesmí být příliš objemná, proto se často zvyšuje podíl tuků v jídelníčku. Tukey totiž

Co o nemoci možná nevíte?

- V ČR žije asi 150 tisíc lidí s Alzheimerovou chorobou a jejich počet neustále roste.
- Prozatím se jedná o nevyléčitelnou nemoc.
- Postihuje častěji ženy než muže.
- Jde o nejčastější formu demence.
- Po celém světě trpí touto chorobou přibližně 20 milionů lidí.
- Pro z kvalitnějšího následného života pacienta je zásadní včasná diagnóza, ta však v ČR a nejen zde přichází většinou pozdě.
- Nemoc postihuje téměř třetinu lidí nad 80 let.
- Informace lze nalézt na webu České alzheimerovské společnosti, www.alzheimer.cz.

naopak?

mohou navýšit energetickou hodnotu stravy bez nutnosti významného zvýšení jejího objemu. Důležité je klást důraz na výběr takových tuků, které mají na zdraví mozku pozitivní vliv.“ Zaměřte se hlavně na konzumaci ryb, ořechů a semínek (lněné) a některé druhy rostlinných olejů – z běžně používaných má nejvyšší podíl mastných kyselin olej řepkový (10 %), naopak omezte tuky s vyšším obsahem nasycených mastných kyselin (kokosový a palmojádrový třeba v jemném nebo trvanlivém pečivu a výrobcích s polevou či náplní).

Zakažte si „tohle nezvládnout“

Snažte se vyhnout stresu. Závažné stresující události a především naše reakce na ně totiž způsobují, že mozek stárne rychleji, dokonce až o celé roky. Výzkumy ukázaly, že dospělí jedinci, kteří jsou často vystavováni stresovým situacím, jsou o 30 % náchylnější k propuknutí Alzheimerovy nemoci. Stres totiž způsobuje vylučování hormonů, které mohou způsobit poškození struktur v mozku. Zajímavé je, že riziko vzniku degenerativních chorob mozku snižuje dlouhodobý pobyt v klášteře – výzkumy u jeptišek totiž prokázaly, že u nich choroby spojené se stárnutím nastupují mnohem později, což je vzhledem k jejich životnímu stylu logické. „Jejich životní styl nedává příležitosti k riziku výskytu drobných mozkových příhod, nedochází k zatěžování oběhové soustavy, což jsou faktory ovlivňující výskyt degenerativních onemocnění mozku. Není třeba se zavřít v klášteře, stačí se vyhýbat stresu a nezdravým návykům,“ doporučuje odborník na Alzheimerovu chorobu David Snowdon z univerzity v britském Lexingtonu.

Nemusíte tedy hned do kláštera, stačí zvolnit životní tempo a žít víc v klidu a s optimistickým náhledem na svět. Pokud sami nezvládáte stresové situace, vyhledejte pomoc psychoterapeuta nebo kouče. Stres snižuje také technika meditace mindfulness. A jak můžete dále upravit svůj životní styl? Podívejte se na naše sedmero.

Sedmero nebylo jen krkavců aneb Naše preventivní rady

- 1 Zjistěte, jak na tom opravdu jste.**
Díky OZP máte možnost se nechat exkluzivně vyšetřit v síti kontaktních center České alzheimerovské společnosti po celé ČR. Součástí programu jsou testy na vyšetření paměti a ostatních kognitivních funkcí a mohou je využít všichni pojištěnci ve věku 40 let včetně a více, a to 1x ročně.
- 2 Vyvarujte se nadváhy.**
Obezita je dalším rizikovým faktorem pro vznik demence, proto se snažte udržovat svoji váhu na hodnotách odpovídajících vašemu tělesnému typu. Upravte svůj jídelníček a hýbejte se, případně se obraťte na výživového poradce.
- 3 Cvičte.**
Fyzická aktivita pomáhá snížit riziko vzniku nemoci, a dokonce je prospěšná i v případě, kdy se první symptomy nemoci již projeví. Odborníci doporučují 30 minut aerobního cvičení třikrát až čtyřikrát týdně. Navíc při sportu můžete utužovat své vztahy s rodinou, přáteli nebo partnerem a tím rovnou splnit další podmínku prevence – udržování dobrých mezilidských vztahů.
- 4 Snižte riziko vzniku úrazu.**
Poranění hlavy může v budoucnosti vést k rozvoji degenerativního onemocnění. Při jízdě na kole proto používejte helmu, vyhněte se rizikovým činnostem a zbytečně neriskujte ani při sportu, ani při řízení.
- 5 Vsaďte na středomořskou stravu.**
Ukázalo se, že právě jídelníček národů žijících v blízkosti Středomořského moře dokáže být velmi účinnou prevencí nejen kardiovaskulárních chorob, ale také degenerativního onemocnění mozku. Zařaďte proto do své stravy i žaludku olivový olej, čerstvé ovoce, zeleninu a ryby, celozrnné produkty, luštěniny, umírněně konzumujte vejce, drůbež a červené víno, výjimečně červené maso. Studie také ukázaly, že i částečné zařazení potravin a pokrmů tohoto způsobu stravování je lepší než nic. Pokud máte tedy problémy se zvykáním si na jiný způsob stravování, vězte, že i malá snaha se počítá. Vyhněte se naopak nadměrně tučným, sladkým a slaným pokrmům.
- 6 Dopřejte si dostatek spánku.**
Potřebná délka spánku se u každého liší, ale měli byste si dopřát mezi sedmi až osmi hodinami odpočinku každou noc. Během spánku totiž dochází k potřebné regeneraci mozku.
- 7 Učte se nové věci.**
Až donedávna si vědci mysleli, že mozek se v dospělosti nemění a nevznikají nové buňky. Dnes víme, že to byl omyl. Výzkum Salkova ústavu v kalifornském San Diegu potvrdil, že v mozku existují oblasti, kde se neustále rodí nervové buňky. Nové spoje mezi neurony se vytvářejí až do vysokého věku především v části mozku zodpovědné za paměť a učení. Nebojte se proto výzev a zůstaňte aktivní a zvědaví.

OZDRAVNÉ POBYTY PRO DĚTI 2019 v Chorvatsku

 kovotour plus

NEJLEPŠÍ
CESTOVNÍ KANCELÁŘ
V ČESKÉ REPUBLICCE

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠTOVEN
A STAVEBNICTVÍ



Dugi Otok

Termíny pobytů pro rok 2019

1. turnus	25.06. - 11.07.2019
2. turnus	09.07. - 25.07.2019
3. turnus	23.07. - 08.08.2019
4. turnus	06.08. - 22.08.2019
5. turnus	20.08. - 05.09.2019

Zdravotnické zařízení - **KOVOTOUR PLUS s.r.o.**
Přívoská 12, 702 00 Ostrava
Kontaktní osoba: Michal Renda
Tel.: 591 160 306, 602 727 301
e-mail: ozpd@kovotour.cz, web: www.kovotour.cz

BONUS 10.000 Kč k zájezdům*

* VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA WWW.KOVOTOUR.CZ

Letecky z Prahy
Brna, Ostravy
a Pardubic



Navíc **SLEVA až 10%** pro pojištěnce OZP
při zakoupení zájezdu ve značkových prodejnách KOVOTOUR PLUS s.r.o.

 volejte 14 001
cena hovoru dle ceníku vašeho operátora

www.kovotour.cz

Vodičkova 34, 110 00 Praha, tel.: 222 999 830, e-mail: praha@kovotour.cz



I MOZEK POTŘEBUJE JOGGING

EVA FRUHWIRTOVÁ

MOZEK BEREME JAKO NĚCO AUTOMATICKÉHO, CO FUNGUJE SAMO OD SEBE. JE TO JAKO S AUTEM. JEZDÍME, SVÍTÍME, PŘEVÁŽÍME, CO JE POTŘEBA, A KDYKOLIV POTŘEBUJEME, TAK NASTARTUJE. TEPRVE KDYŽ OTOČÍME KLÍČKEM A MOTOR NENASKOČÍ, NEBO ZAČNE SVÍTIT NĚJAKÁ KONTROLKA, UVĚDOMÍME SI, ŽE MÁME PROBLÉM.

Mozek neumí odpočívat. I když sami spíme, stále jede na plné obrátky – jen v jiných elektrických vlnách než v bdělém stavu. Energii na svou činnost by měl čerpat z kvalitních zdrojů omega 3 mastných kyselin, vitaminů, zejména B a E, antioxidantů, železa a převážně sacharidů.

Také potřebuje dostatek kyslíku, tedy i pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu, stěžejní roli hraje také vydatný spánek. Čím lepší podmínky mu připravíme, tím lépe dokáže analyzovat a ukládat poznatky do dlouhodobé paměti a použít je dle potřeby. Aby paměť fungovala, jak má, je též třeba stále vytvářet nové spoje mezi mozkoneurony. Mozek je totiž plastický, funguje podobně jako sval.

Vazby mezi neurony se posilují každodenními činnostmi (i proto jsou lidé, kteří jsou aktivní i v pokročilém věku, netráví čas sami a chodí například do práce, daleko vitálnější a jejich paměť je v dobré kondici). Pokud ale těchto činností, tedy pro mozek nových „podnětů ke zpracování“, ubývá, nezbyvá než trénovat...

Gymnastika pro hlavu

Techniky a formy trénování paměti u nás vyvíjí a posuzuje Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. Sdružuje a vzdělává trenéry paměti, kteří poté fungují po celé republice, i jednotlivce, kteří si techniky chtějí osvojit a využít je sami pro sebe. Na kurzech se lidé naučí používat speciální mnemotechniky, díky kterým pak už není problém zapamatovat si nákupní seznam o 150 položkách, jména všech amerických prezidentů či všechny stanice metra v Praze. Existuje i celá škála publikací, které se zabývají mentální

kondicí a trénováním paměti. Nejedná se přitom jen o teoretické rady, ale především o praktická cvičení. Osvědčenou autorkou je například Jitka Suchá.

Nedávno vyšla kniha trenérky paměti Jany Vejsadové s názvem *Fitness pro mozek*. Věnuje se využití textu při trénování paměti. Titulů najdete mnohem více. Pracovní sešity na procvičování krátkodobé i dlouhodobé paměti si můžete koupit na webu České Alzheimerovy



společnosti. I tato společnost je iniciátorem celorepublikově organizovaných Dnů paměti, během nichž si každý zájemce může ověřit, jak má vytrénovanou tuto schopnost. Najdete tam i informace o kurzech a dalších pomůckách pro kognitivní trénink.

Fitka pro mozek

Po celé České republice také začínají vznikat specializovaná centra pro trénink paměti. Zajímá vás, jak to tam probíhá? „Kombinujeme osvědčené metody trénování paměti, jako jsou mnemotechniky či nové metody

mindfullnes. Do programů zapojujeme mozkohračky, což jsou chytré hry a hlavolamy, a také neurotechnologie. Jedná se o nejmodernější software a přístroje, které umí v reálném čase zaznamenat mozkovou aktivitu a ukázat ji trénovanému. Díky tomu dochází k progresivnějšímu zlepšení poznání o vlastních schopnostech,“ vysvětluje trenérka mozku Eva Fruhwirtová, která založila v Třebíči první Mozkohernu.

Lidé se mohou objednat do mozkoherne buď sami, nebo ve dvojici či ve skupině. Program je zábavný a velmi hravý, přesně tak to má mozek rád. Pomocí her se dá mozek úžasně trénovat. Záleží jen na úrovni a náročnosti mozkohraček. V mozkoherně můžete posbírat inspiraci a mozkohračky si například pořídit domů pro domácí trénink. „Stává se nám běžně, že manažeři ve firmách říkají, že naše mozkohračky jsou pro děti. A když jim to vše ukážeme a vysvětlíme a oni se do toho pustí, tak je nemůžeme od těchto hraček odtrhnout,“ vypráví s úsměvem Eva Fruhwirtová.

O program Trénuj mozek! mají zájem školy, firmy, ale i domovy pro seniory. Mozkohračky jsou chytré hry a hlavolamy, které atraktivním způsobem trénují kognitivní schopnosti, jako je nejen paměť, ale také koncentrace, prostorová orientace, logika, verbální vyjadřování a další. Velmi dobrou zkušenost má Magdaléna Vránková, manažerka projektu zaměřeného na vzdělávání ve školách. „Existuje spousta způsobů, jak rozvíjet lidský potenciál a především mozek, nicméně mozkohračky mají úžasnou výhodu v tom, že baví všechny věkové generace a ze své podstaty jsou hrou. Právě díky hře se dovedeme nejlépe rozvíjet,“ doplňuje.



Zatímco odpočíváte...

Trénovat mozek lze i pomocí speciálních přístrojů. Tyto fungují na principu EEG. V reálném čase snímají mozkové vlny a vizualizují je na monitoru a na pohybu kuličky, kterou ovládáte svojí hlavou, úrovní vaší koncentrace a také relaxace.

Dnešní lidé chtějí vidět všechno okamžitě a chtějí mít okamžitou zpětnou vazbu. Speciální přístroj Mindball to umožňuje. Díky tomu dochází k rychlejšímu učení se toho, co znamená být koncentrovaný a relaxovaný. Podobně funguje Mindflex nebo mozkostřelba. Člověk má na hlavě čelenku a na základě mozkové aktivity ovládá v případě Mindflexu létající kuličku přes

překážkovou dráhu, nebo v případě mozkostřelby střílí do terče. Zajímavým přístrojem je Sunball. Zde se kombinuje mentální a fyzické cvičení. Pomocí míčků, které člověk ovládá rukou, ale i jinými částmi těla, ovlivňuje dění hry na obrazovce monitoru. Přístroj používají odborníci pro zlepšení koordinace a kognitivních schopností jak u dětí, tak u seniorů. Na webu www.eeginstitut.cz se o přístrojích můžete dozvědět více.

Mozek a počítač nemusí být vždy nepřátelé

Další možností je posilovat konexe neuronů pomocí počítačového programu Brain Jogging. Je dostupný na CD nebo v online verzi. Obsahuje dvacet

cvičení rozdělených na pět oblastí tréninku: paměť, koncentrace, prostorová orientace, logika a verbální myšlení. Každé cvičení lze modifikovat podle obtížnosti a nastavit tak, aby docházelo ke zlepšování trénované oblasti. Výhodou je, že program umí zaznamenat vaše výkony v čase. Je v češtině a ovládání je velmi jednoduché.

Alternativou je pak systém Mentem. V našem VITASHOPU najdete odkaz na tohoto partnera OZP. Zde si můžete sestavit trénink a když se vám bude líbit, můžete se po uhrazení poplatku zaregistrovat a začít cvičit. Dvacet čtyř her zábavným způsobem trénuje kognitivní funkce. Jsou určené pro studenty, rodiče, sportovce, seniory i nemocné.

Výhody pro pojištěnce OZP

Lékárna VITAPHARMA

- Slevy z doplatků na receptové léky až 60 %
- Sleva při prodeji zboží bez receptu nejméně 5 %
- Sleva 5 % na všechny druhy antikoncepce
- Speciální nabídky a akce

Kontakt:

Tusarova 1152/36

Praha 7 – Holešovice (v budově OZP)

Telefon: 283 022 112

E-mail: vitapharma@vitapharma.cz

www.vitapharma.cz

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



VITAPHARMA
LÉKÁRNA

207

261 105 555

www.ozp.cz



KUPÓN

50 Kč

při jednorázovém
nákupu nad 500,- Kč

Akce pro pojištěnce OZP v Lékárně Vitapharma

Kupón je platný od 1. 12. 2018 do 31. 3. 2019.

Kupóny nelze sčítat a kombinovat s jinými poukázkami.

KUPÓN

50 Kč

při jednorázovém
nákupu nad 500,- Kč

Akce pro pojištěnce OZP v Lékárně Vitapharma

Kupón je platný od 1. 12. 2018 do 31. 3. 2019.

Kupóny nelze sčítat a kombinovat s jinými poukázkami.



FENOMÉN

LÉKY PROTI BOLESTI

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

V NĚKTERÝCH PŘÍPADECH JE UŽÍVÁNÍ TABLETEK JEDINOU CESTOU, JAK VYŘEŠIT ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY. NA DRUHOU STRANU JE V ČECHÁCH STÁLE VÍCE LIDÍ, KTEŘÍ SE PŘIKLÁNĚJÍ K OPAČNÉMU EXTRÉMU A PO PLATÍČKU LÉKŮ VŠECH BAREV A TVARŮ SAHAJÍ PREVENTIVNĚ TĚMĚŘ KAŽDÉ RÁNO, ABY JE NÁHODOU NĚCO NEBOLELO. NENÍ NA ČASE TROCHU VÍCE PŘEMÝŠLET?



A RADŠI JEŠTĚ TYHLE DVA...

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

Nadužívání léků je celosvětový problém, který se nejvíce týká Američanů, Češi ale rozhodně nezaostávají. Naopak jdou v těsném závěsu za flotilou ze Spojených států – a bohužel i s mylným uvědoměním, že na každou bolístku umějí vyžrát. A to tak, že rychle.

Právě na okamžitém účinku je totiž postavena každá kampaň výrobců léčiv, která prodeje analgetik samozřejmě podněcuje. Podle mnohých odborníků bychom ovšem byli daleko víc fit, kdybychom se bez nadměrného příjmu léků uměli obejít.

Kolik pilulek máš...

Z dat Ústavu zdravotnických informací vyplývá, že se každým rokem objeví okolo 2 000 případů závislosti na lécích. Zhruba 50 % z nich mají na svědomí právě analgetika. Ohroženou skupinou přitom nejsou pouze senioři, kteří užívají i jiné medikamenty, ale překvapivě vysoké procento lidí

v produktivním věku se špatnými návyky. Podle Státního ústavu pro kontrolu léčiv 40 % domácností hromadí léky proti bolesti a sedm z deseti žen dokonce přiznalo, že tisíce léky nosí dennodenně v kabelce pro případ náhlé potřeby. Trend doby, který ještě před deseti nebo patnácti lety neexistoval.

Čím víc, tím rychleji... Otázkou je kam

Alarmující je také laický přístup k dávkování. Češi jedou podle „starého dobrého vzorce“ – vezmu si raději tři prášky, hlavně ať to rychle zabere. Jenže jediné, co nakonec bude muset zabrat, jsou orgány, aby se s náloží chemie statečně popasovaly. Analgetika mají totiž stropový efekt, při jehož překročení se účinek nenásobí ani nezrychluje, ale zůstává stejný.


Z celé plejády nežádoucích účinků, které jsou uvedené v příbalovém letáku, je navíc patrné, jaké dopady má nadužívání léků na činnost jater, ledvin nebo trávicího traktu. S častým

užíváním léčiv se pojí také riziko vzniku žaludečních nebo dvanáctníkových vředů, či selhání životně důležitých orgánů.

Od bolesti zase k bolesti

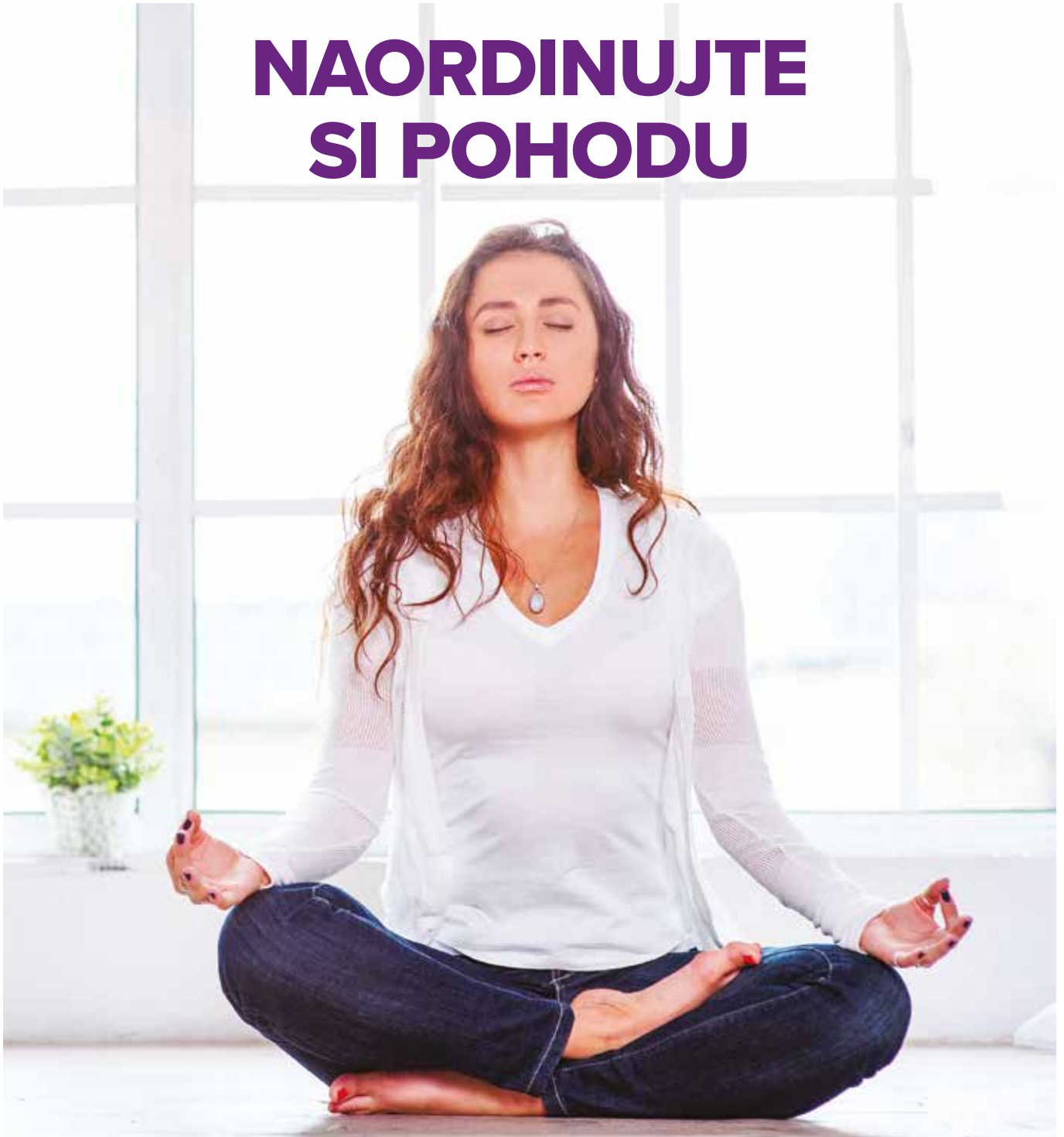
Paradoxní na celém užívání léků proti bolesti je, že způsobují bolesti. Epidemiologické studie ukazují, že 4 až 10 % pacientů léčících se pro primární bolesti hlavy jí trpí právě z nadužívání analgetik. Jejich spotřeba navíc totiž prodlužuje a prohlubuje. Stále není stoprocentně vyjasněné, proč k tomu dochází, mnoho odborníků se ale domnívá, že příčinou je úbytek serotoninu, který analgetika způsobují. Bolesti lze přitom řešit efektivněji, či se jich zcela zbavit. Stačí změna přístupu, kdy přestaneme léčit pouhý důsledek a pokusíme se najít příčinu bolesti nebo onemocnění.

Ke zlepšení stavu samozřejmě pomůže vyhýbání se stresu, vydatná a vyvážená strava, dostatek spánku, dodržování pitného režimu a klid v duši.



O správném dávkování léků se můžete díky službě Asistent zdraví OZP telefonicky poradit přímo s odborníky na čísle 844 111 000.

NAORDINUJTE SI POHODU



Naučte se rozlišovat mezi tím, co je váš problém a problém někoho jiného.

Je to hluboká pravda, která vás zbaví nálože léků, které užíváte zbytečně. Opravdu potřebujete další růžovou tabletu, protože vás bolí bezdůvodně záda, nebo vás ta záda bolí proto, že jste si na ně naložili příliš? Je jistě pravda, že vaším problémem je, že jste nedorazili na poradu včas, ani připravení. Vaším problémem ale není, že se váš teenager rozhodl sabotovat rodinné rituály, protože dokud nebude chtít on sám, vy jej k rodinné večeři nevrátíte. Ideální řešení? Vysvětleme si ho na příkladu: Nechce večeřet s vámi? Vy nechcete, aby měl mobil. Že nemá mobil a nevečeří? To není váš, ale jeho problém, ke kterému ho dovedlo jeho chování. Tak proč byste se stresovali? Nezapomeňte ale: jakmile zjistíte, že řešíte cizí problém, dejte tomu člověku jasně najevo, že to JE JEHO PROBLÉM, za který odpovědnost nenesete. A ani nehodláte. Zatížili byste si organismus něčím, co neovlivníte. A to je přece zbytečné. Navíc je pěkné vědět, že život má řešení.

KAŽDÁ NEMOC MÁ SVŮJ VZOREC, KTERÝ JE TVOŘEN NAŠÍ MINULOSTÍ, PŘÍTOMNOSTÍ I BUDOUCNOSTÍ, TÍM, KDE ŽIJEME, VLIVY, KTERÉ NA NÁS PŮSOBÍ, NAŠÍ SPOKOJENOSTÍ ATD. A JELIKOŽ PSYCHOSOMATICKÁ MEDICÍNA VYZDVIHUJE HLAVNĚ TO, ŽE JAKÉKOLI ONEMOCNĚNÍ TĚLA JE ZRCADLENÍM DUŠE, MĚLI BYCHOM SI TO UVĚDOMIT A O SVÉ BLAHO PEČOVAT.

Před několika lety měl premiéru film s Julií Roberts v hlavní roli, který skvěle radí, jak se vypořádat s bolestmi, chmurami atd. Ke štěstí a duševní pohodě, dokonce i proti chronickým bolestem bez zjevných medicínských příčin, stačí jediné: Jíst, milovat a medítovat. Na to myslíte, než do sebe budete házet jednu pilulku za druhou.

Máte výše uvedené body v rovnováze? Láska, tedy především pohazení a dotyk, je podle psychologických průzkumů po pití druhou nejdůležitější potřebou, kterou musíme v životě naplňovat. Ano, a jídlo je až na místě třetím. Pokud tomu tak není a odbýváte potřeby na vrcholu žebříčku, koledujete si o bolesti hlavy, bolesti páteře, deprese a další stavy, které vám moc radosti do života nepřinesou. Jestliže nedostatek hlazení, dotyků a souhrnně řečeno lásky řešíte antidepresivy, je to cesta do pekel. A k dalším průšvihům. Strava se – právem – ocitá na vrcholu zájmu všech, kdo o sebe dbají. Takže můžete najít recepty pro štěstí, pro zdraví atd., vždy ale platí pravidlo, že byste všeho měli konzumovat s mírou. Pokud sníte tabulku čokolády a následně si ji budete týden vyčítat, je asi něco špatně. A ani pilulka pro štěstí vás nezachrání.

Moment uklidnění...

Co říci k meditaci, k čemu je? K tomu, abyste se zklidnili. Když vás vytáčí šéf, když nemůžete vzteky dýchat při pohledu na svého pubertáka, který se vrátil domů ze školy s napůl vyholenou hlavou.

Maminky nás kdysi učily počítat do deseti, my radíme medítovat. Nemusíte si

plánovat týden meditace, stačí, když se naučíte věnovat několik minut denně sobě, svým myšlenkám a máte vyhráno. Meditací totiž obnovujete vnitřní mír, což je někdy k nezaplacení. Meditace je jednoduchá, levná a hodí se pro všechny věkové kategorie. Navíc, medítovat můžete na procházce, doma v poloze ležmo na pohovce, ale také na poradě, když příspěvek k diskuzi přednáší kolega, který je jinak na zabití.

jeho poslušnosti. Dnes se meditace používá pro vyrovnání hladiny stresu. Bez pilulek.

Meditace jako prevence

Meditace také mohou zabírat na nejrůznější nemoci, jsou přínosem pro zdraví, protože východní medicína pracuje s tezí, že kde je zdravá duše, je zdravé i tělo... Pozor ale, meditace vám angínu nevyлéčí... Jen zklidní a urychlí průběh. Existuje hned několik druhů meditace, od řízené přes mantra meditace k meditacím všímavosti a dalším, až ve finále se doberete k józe. Vyberte si sami, nebo si nechte poradit, jaký způsob je pro vás vhodný a užijte si nové dovednosti... Meditace vyžaduje praxi, takže nepočítejte s tím, že vám hned půjde. Mějte na paměti, že jakmile si sednete a začnete medítovat, z počátku se vám v hlavě bude honit například nákupní seznam s tím, kdo má vyzvednout děti z družiny a do toho všeho budou vstupovat myšlenky na to, co asi připravíte k večeři. Uklidněte postupně svou mysl a uvidíte, že postupně se oprostíte i od myšlenek, které k meditaci nepatří.

Začnete vnímat své tělo, hlavu a to, že se snažíte uklidnit. Nebojte, opravdu vás to po chvíli už rozčilovat nebude. Takže nádech... Mezi odbornou veřejností se stále častěji začínají ozývat hlasy, jak účinné je placebo a že by mnohdy stačilo pro zmírnění řady neduhů, které naši civilizaci doprovázejí. Je to možná pravda, na druhou stranu, pokud se inspirováme východními praktikami, stále častěji dojdeme k jednoduchému řešení: Občas stačí se protáhnout, dbát vyrovnaně o tělo a duši, neřešit problémy jiných a nenakládat si na sebe víc, než je jeden člověk schopný zvládnout.

Co meditací získáte?

- 1 Nový pohled na věc, nebo chcete-li nadhled. Většinu věcí si budete umět vysvětlit a lépe informace zpracujete.
- 2 Meditací se dokážete dostat k jádru sebe sama a vysvětlit si, proč byste se neměli psychicky týrat věcmi, které ovlivnit nemůžete. Jednoduchá věc, ale málokdo ji přizná. A dokáže...
- 3 Meditací si zvyšujete sebevědomí.
- 4 Dokážete odlišit podstatné od nepodstatného.
- 5 Přestanete se vnitřně užírat. Což je hnusný zvyk poslední generace a je třeba ho napravit. Pořád řešíme, jestli jsme dost sexy, dost výkonní v práci, dost... Dost všeho... A trápíme se, když zjistíme, že asi ne...

Trocha historie: Meditace je technika pro uklidnění mysli stará několik tisíc let. Pomáhá pochopit život, akceptovat



NA KUS ŘEČI



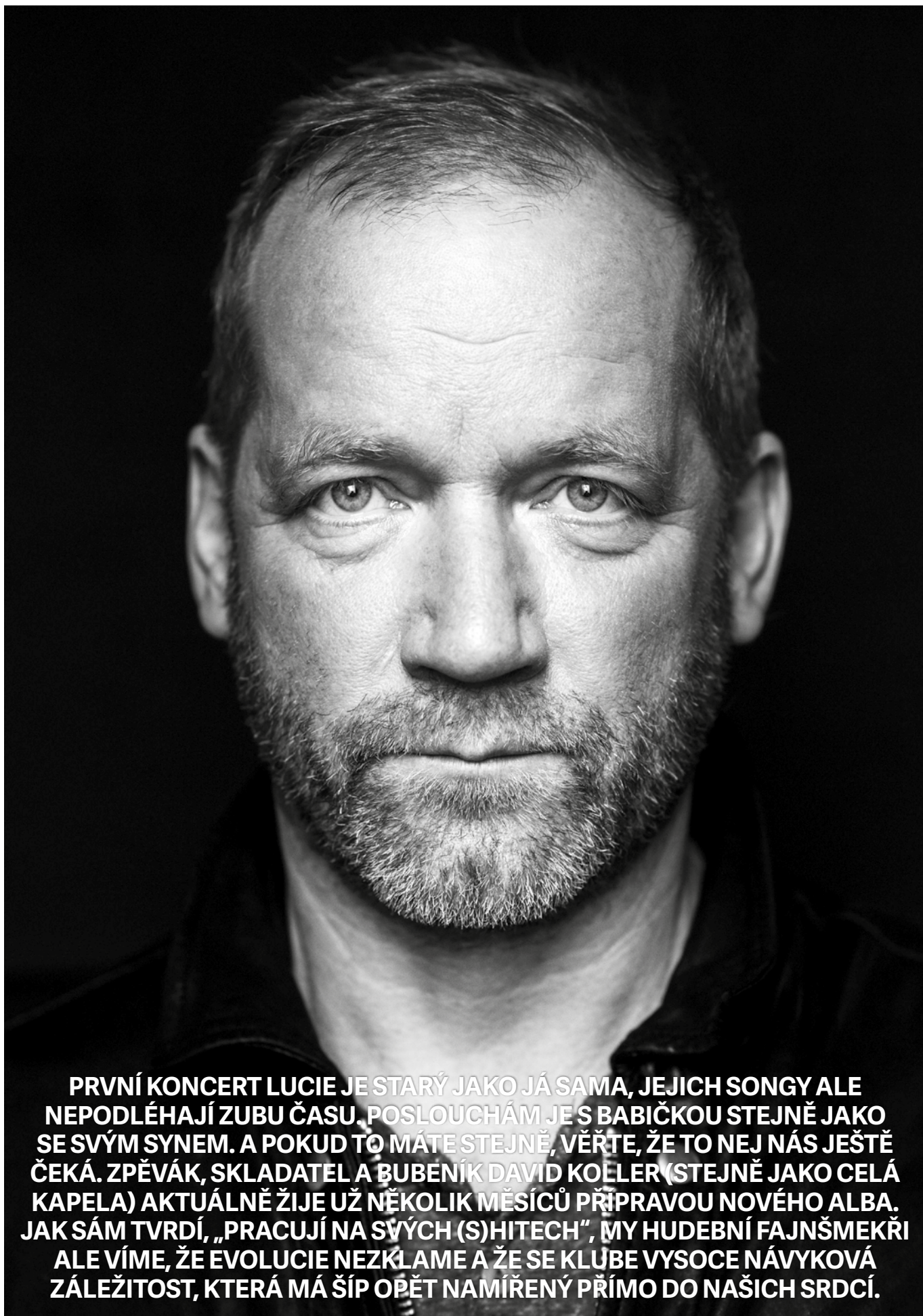
JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

DAVID KOLLER: HUDBA JE PRO MĚ

Foto Ondřej Pýcha

A photograph of two men in a dark, moody setting. The man on the left is wearing a black cowboy hat with a gold emblem, sunglasses, and a black jacket. He is pointing towards the camera. The man on the right is wearing a dark blue bomber jacket with white stripes on the cuffs and hem, and a black and white striped shirt underneath. He has a beard and is looking towards the camera with a slight smile. The background is dark and textured.

SEXY



PRVNÍ KONCERT LUCIE JE STARÝ JAKO JÁ SAMA, JEJICH SONGY ALE NEPODLÉHAJÍ ZUBU ČASU. POSLOUCHÁM JE S BABIČKOU STEJNĚ JAKO SE SVÝM SYNEM. A POKUD TO MÁTE STEJNĚ, VĚŘTE, ŽE TO NEJ NÁS JEŠTĚ ČEKÁ. ZPĚVÁK, SKLADATEL A BUBENÍK DAVID KOLLER (STEJNĚ JAKO CELÁ KAPELA) AKTUÁLNĚ ŽIJE UŽ NĚKOLIK MĚSÍCŮ PŘÍPRAVOU NOVÉHO ALBA. JAK SÁM TVRDÍ, „PRACUJÍ NA SVÝCH (S)HITECH“, MY HUDEBNÍ FAJNSMEKŘI ALE VÍME, ŽE EVOLUCIE NEZKLAME A ŽE SE KLŮBE VYSOCE NÁVYKOVÁ ZÁLEŽITOST, KTERÁ MÁ ŠÍP OPĚT NAMÍŘENÝ PŘÍMO DO NAŠICH SRDCÍ.

O lásce největší...

Davide, kde stále berete motivaci a hledáte inspiraci pro další hudební projekty a alba?

V hudbě nové i starší, ve vlastních životních situacích, v lidech kolem sebe, ve společenském dění. Když dostanu nějaký nápad, nedá se přesně definovat, odkud přišel.

S kým byste si ještě chtěl na podiu „zajamovat“?

S Mariánom Vargom, ale to už se nestane. Jinak se mi nejlíp jamuje s Kollerbandem.

Jak vnímáte TV talentové soutěže? Nechal byste se zlákat do poroty?

Může to být dobrý způsob, jak se zviditelnit, představit se širšímu publiku, ale hlavní je zvládnout to po ukončení soutěže. Dělat vlastní kvalitní hudbu je základ a to s účastí v televizním programu může i nemusí souviset. Do poroty bych asi nešel.

Co byste poradil začínajícím hudebníkům?

Aby věřili sami v sebe a hledali svůj přirozený styl, aby pracovali na sobě alespoň 7 hodin denně, nemusí to být jen hra na nástroj, ale rozvíjet svoji osobnost v souvisejících věcech. Kopírovat jiné moc dlouho je na úkor vlastního já.

Zaujala vás v poslední době nějaká alba, která by neměla uniknout našim čtenářům?

Anderson Paak, který hraje na bicí a do toho zpívá a rapuje, vydal v listopadu album Oxnard. Pomohl mu s ním kromě jiných i můj oblíbený Snoop Dogg. Skvělá věc!

Kdy vás během zimy a jara 2019 můžeme vidět naživo?

S Kollerbandem hrajeme 25 koncertů Acoustic Tour po divadlech a kulturních domech a od března konečně taky na Slovensku, v prosinci na Československém beat-festivalu s Pákou a po Novém roce třeba 7x v Jazzdocku.

O vás se říká, že zrajete jako víno a ženy vás stále řadí mezi muže s velkým sexappealem. Jak se staráte o svou kondici?

Hrou na bicí, běháním po pódiu a kolem kluků v Mikulově, TRX (pozn. red. „závěsný posilovací systém), sedacím míčem, hrazdou a občasným cvičením v posilovně s Honzou Karešem.

Mnoho rockerů se po příchodu dětí nebo věkem „srovná“ a radikálně mění i svou životosprávu a životní styl. Jak je to u vás, nevzdal jste se třeba masa a piva?

Nevzdal, ale jím víc zdravě, víc vařím, nakupuji biopotraviny a biokosmetiku, v Mikulově pěstuji vlastní ovoce a zeleninu.

U hudebníka je kromě hlasu a sluchu také nezbytná paměť, máte nějaké triky, jak si ji udržet ve formě?

Ano, nemyslet na hlouposti a vypouštět z hlavy zbytečné informace.



Foto Vanda Ondrušová

O životě – co dává a bere

Co jste se naučil od svých dětí?

Nebrat se příliš vážně.

Máte životní moudro, které vás doprovází?

Máma říkala, že kam se vůle napře, tam svět se obrátí. A je to pravda.

Jak s odstupem vnímáte sebe jako otce?

Občas je to trochu divoký - koncerty, nevyžádaná publicita a tak, ale zvládám to za dva. Mnohem větší efekt nežli poučovat děti má, když jim jdu příkladem, oni to pak jen zopakují.

Sám říkáte, že umíte vařit, na co byste nás pozval?

Já vařím rád :) Asi na nějakou klasiku, pečené maso s knedlíkem a se zelím, nebo guláš se zeleninou - spíš takový džuveč s bramborami nebo Caesar salát bez masa.

O inspiraci a naplnění

Kromě úspěšné muzikantské kariéry jste se pustil jako společník do vybudování populárního Meet-Factory. Co vás to napadlo?

Chyběl nám moderní kulturák, který by podporoval mladé umělce, tak jsem ho s Davidem Černým a Alicí Nellis založil. MF teď přešlo velkou změnou, bude ještě lepší.

Vaše kariéra je důkazem i vašeho podnikatelského ducha a schopností riskovat. Co David Koller a jeho vztah ke kryptoměnám a startupům? Zajímáte se o to, nebo to jde mimo vás?

Je potřeba mít přehled, ale víc než kryptoměny a startupy mě zajímá poctivá práce a drive, se kterým do ní vstupuju.

Máte-li své jméno spojit s nějakým charitativním projektem nebo akcí, podle čeho se rozhodujete, zda do toho půjdete?

Abych se zapojil do nějakého charitativního projektu či akce, je pro mé rozhodnutí důležitý hlavně smysl takové akce.



Foto Ondřej Pýcha





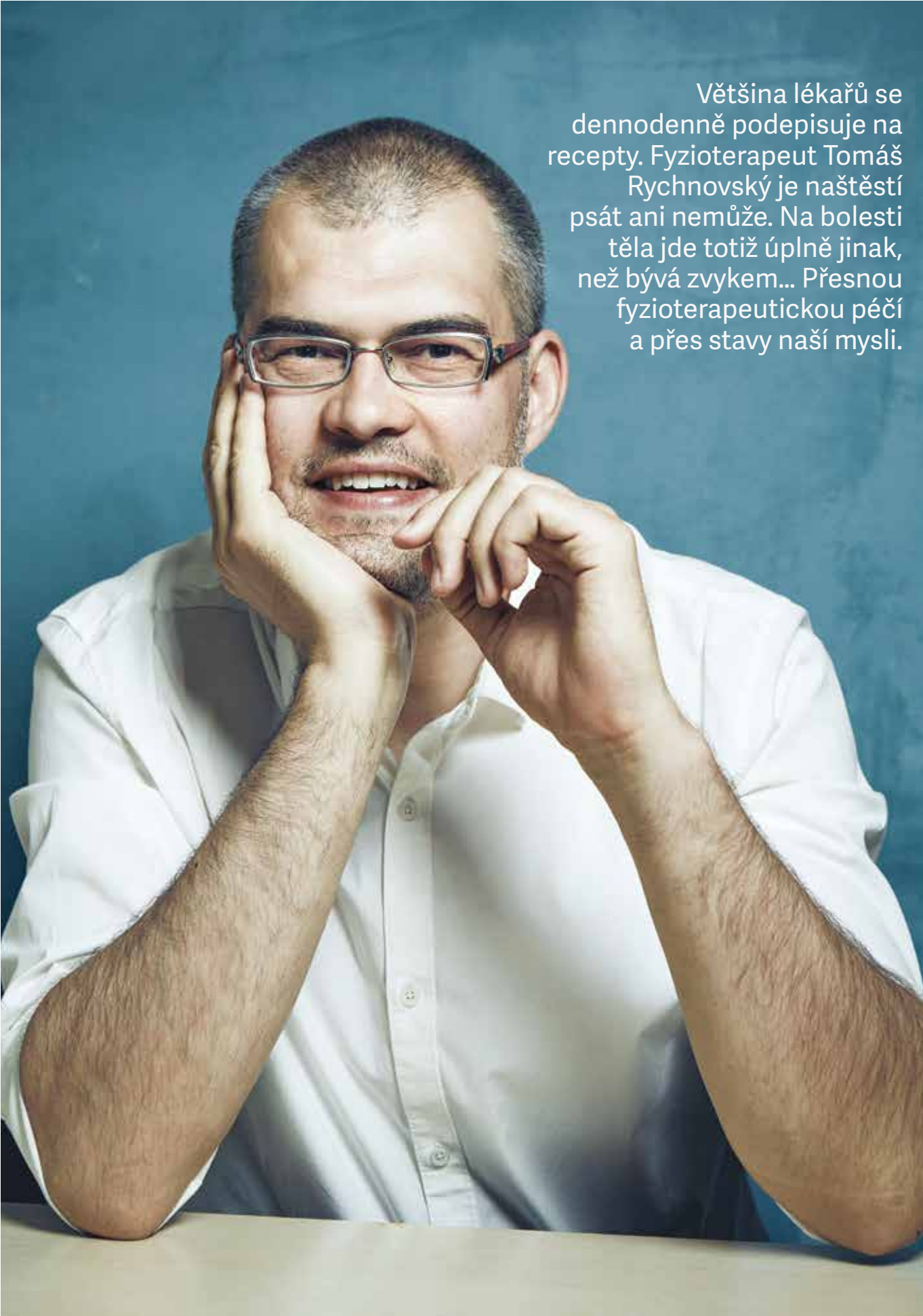
NA KUS ŘEČI

BOLEST V TĚLE TAKÉ JAKO ŘEČ NAŠÍ BOLAVÉ DUŠE

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

ODPOVÍDÁ DR. TOMÁŠ RYCHNOVSKÝ,
PŘEDNÍ ČESKÝ FYZIOTERAPEUT, MILOVNÍK
VŠEHO DOBRÉHO, LÁSKY I ŽIVOTA A HLAVNĚ
FYZIOTERAPEUT S PŘESAHEM K VNÍMÁNÍ
SOUVISLOSTÍ TĚLA A DUŠE





Většina lékařů se dennodenně podepisuje na recepty. Fyzioterapeut Tomáš Rychnovský je naštěstí psát ani nemůže. Na bolesti těla jde totiž úplně jinak, než bývá zvykem... Přesnou fyzioterapeutickou péčí a přes stavy naší mysli.

Tomáši, patříte mezi přední české kapacity v oblasti fyzioterapie. Přesto máte velmi unikátní postupy léčení. Jak vypadá první konzultace v ordinaci u vás a jak by vypadala u obvyčejného fyzioterapeuta?

Já si pacienta v první řadě vyslechnu, zjistím, co, jak a kdy jej trápí a vše si zasazuji do kontextu jeho žití. Nejen tedy, že se dívám, jaký tvar má jeho páteř, kam dýchá, jaká používá slova apod., ale zároveň ukazují přesně cílená cvičení. Mým pacientům to nejdřív nemusí jít moc dobře, o to víc se ale díví, že i když cvičí relativně málo, zlepšují se i ti, kteří měli dlouhodobé obtíže. Nepoužívám ani klasické pomůcky, jako je magnet nebo ultrazvuk.

Při sezeních se často dotazujete na osobní život, proč je pro vás důležité vědět, v jakém prostředí člověk žije?

Je to neuvěřitelné, jak se náš život promítá do těla. Dám vám jeden úsměvný a přesto výmluvný příklad. Včera jsem měl u sebe člověka, který měl dlouhodobé obtíže páteře mezi lopatkami a bolesti do krční páteře. Měl za sebou 6 fyzioterapií na nějaké rehabilitaci, přesto úleva nenastala. Protože každá bolest má své projevy, vyšetřil jsem nález, který mi neseděl pouze do „těla“. Zeptal jsem se na jeho život. Vyšlo z něj, že od léta má v sobě výčitky za jistý milostný poměr. Výčitky měl takové, že mu tělesný nález zhoršovaly tak, že pouze cvičení a běžná rehabilitace nestačila. Vedle cvičení na tělo budeme tedy pracovat s tou myšlenkou a věřím, že se věci dají brzy do pořádku.

Jakékoli stahy v těle, tedy i spazmy v oblasti zad, jsou odrazem našeho života. Jak je vysvětlujete?

Stahy a spazmy jsou výsledkem vyššího napětí. To se zvyšuje například s únavou, stresem, vyčerpáním i špatným cvičením. Je tedy důležité se opravdu lidsky, odborně zajímat, co a jak pacient dělá, jak žije a přetěžuje se a dle toho tedy příslušná místa účelně léčit. Setkávám se s případy, že tyto spazmy jsou léčeny například pouze rázovou vlnou. Považuji to za léčebný přístup mnohdy neúčelný, protože je pouze lokální, jelikož vím,

že jsou například způsobeny tím, že lidé mají v sobě stres nebo špatně dýchají. Ale o tom se s pacientem terapeut nebavil a proto se mu obtíže dlouhodobě nezlepšily.

Myslíte, že se do našich zad promítá každá životní etapa?

V těle se usadí každá negativní zkušenost, která v nás má jistou pachuč. Například smutku, agrese, výčitek, bolesti, nevnímání své hodnoty apod. Pohybový systém je všeobecně projevem celého našeho života.

„Konvenční rehabilitace je mnohdy neúspěšná právě proto, že nevnímá osobnost člověka.“

V poslední době se věnujete dětem a dovychování rodičů. Jakou spojitost to má s vaším oborem?

Je to projekt, který jsme se rozhodli spustit s kolegou psychoterapeutem, Milanem Studničkou, a naším kamarádem, Slávou Černým, který nám neskutečně pomáhá s technickým řešením. Jde o to, že já v praxi vidím, jak naše minulost – tedy náš dosavadní život – ovlivňuje vznik či přetrvávání bolesti zad, výhřez plotének apod. Vidím i to, jak tělesná cvičení nemají šanci dostat nás do radosti a zdraví v životě, když naše „já“ není spojené. Proto je tedy důležité, jak přistupujeme k dětem, abychom jim do hlavičky nedali naším chováním zbytečný odpad, kterého se lidé po zbytek života zbavují a může jim zásadně brát sebedůvěru, radost, spontánnost i zdraví apod. Milan se výborně věnuje nejen dospělým, ale zároveň i učí rodiče, aby právě dětem lépe rozuměli. K těmto tématům ještě připojujeme témata cvičení i výživy, která hrají také svou roli. Rodiče nám říkají, že by nás měl dotovat stát, protože se věnujeme opravdu radosti a kvalitním vztahům rodič – dítě.

Jak se fyzicky projeví špatná výchova, či pocity ukřivděných dětí vůči rodičům...

Je to různé. Emoce se nám mohou podepsat jak na kvalitě tvaru či funkce páteře, tak na trávení, dechových obtížích, imunitních i hormonálních funkcích a podobně. Jinak je ale samozřejmě potřeba řešit konkrétní případ individuálně, specificky.

Jste víc psycholog nebo fyzioterapeut – dá se to vůbec rozlišovat?

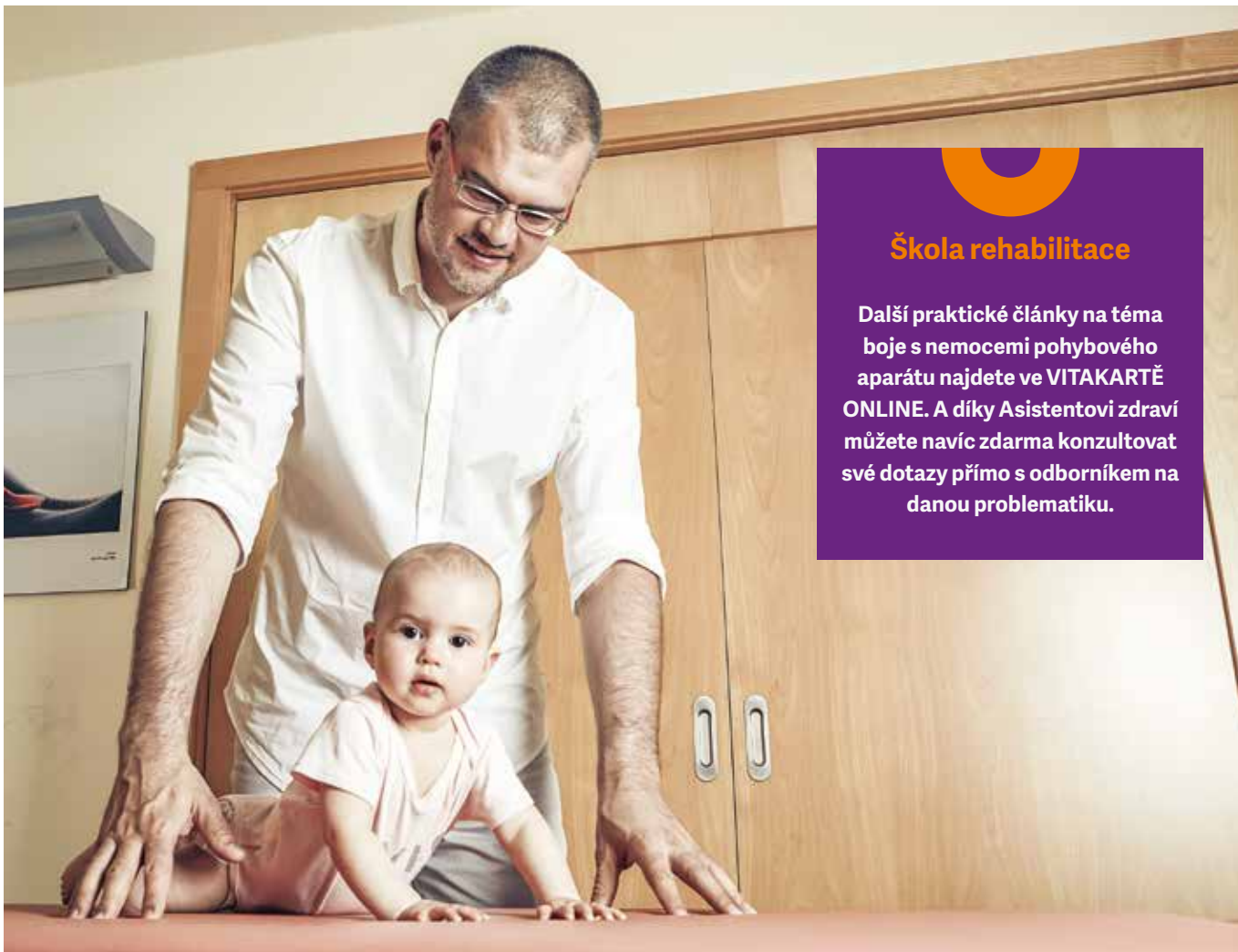
Jsem původem vystudovaný pouze jako fyzioterapeut. Svým vhladem do sebe i do lidí jsem se ale naučil rozumět a vnímat více věcí, které spolu psycho-fyzicky souvisejí. Proto to spojení považují za výhodou. Záleží vždy, co převažuje jako důvod vzniku nějaké bolesti, se kterou lidé primárně přijdou. Rozhodně neléčím pouze bolest, která je vyvolána psychikou. Mnohdy je konvenční rehabilitace neúspěšná právě proto, že nevnímá osobnost člověka. Tito lidé chodí za mnou a pomůžu jim právě proto, že péči o tělo dělám více detailně a vnímám případný nesoulad v psychice člověka.

Je možné vůbec rozeznat, kdy mne záda bolí z námahy a kdy je na vině hlubší problém?

Rozeznám to. Nález na těle je jiný, když je důvodem bolesti psychika. Protože klienty poslouchám a ptám se jich, vnímám, co mi říkají. Proto o nich mám detailní přehled. Tuto naši komunikaci si spojím s pohmatovým (palpačním) vyšetřením specifických míst, která mi říkají, proč některá část páteře bolí nebo může bolet. Podle tohoto obrazu se rozhodují, co a jak je třeba v terapii preferovat.

Co je pro vás stěžejní při práci s klientem?

Pro mě je důležité, že lidi neřeším jak na běžícím pásu, vyslechnu je, napravím místa na těle, která jsou přetížena, zablokovaná apod. Dále ukážu přesně cílené cviky na jejich problém, a pokud je třeba, bavíme se o tom, jak pracovat s myslí, myšlenkou.



Škola rehabilitace

Další praktické články na téma boje s nemocemi pohybového aparátu najdete ve VITAKARTĚ ONLINE. A díky Asistentovi zdraví můžete navíc zdarma konzultovat své dotazy přímo s odborníkem na danou problematiku.

Nakolik musí mít pacient otevřenou mysl, aby se věci začaly hýbat správným směrem.

Přijal jsem pacientku, která mě oslovila s řezavou bolestí do SI kloubu – vztahu na pávní spojení křížové a pánevní kosti. Vyšetřil jsem si ji a sdělil, že z mého pohledu nemám, co bych měl spravit. Že ty její bolesti neodpovídají mému objektivnímu nálezu. Ptal jsem se jí na její osobní život, vše bylo podle ní v pořádku. Až nakonec, nakonec přiznala, že její tatínek k ní přistupoval jako k synovi. Ona byla velmi výkonná, k sobě nesmlouvavá a řekněme tvrdá. Dal jsem jí doporučení na konzultaci u kolegy Milana Studničky. I jemu trvalo hodně dlouho, než si dokázala přiznat, že opravdu není v pořádku to, jak ona vnímá otcův přístup k ní a že je jí to vlastně všechno moc líto, je jí z toho smutno a vnitřně s tím bojuje. Přesto byla na první pohled nesmlouvavě zatvrzelá, že byste jí věřila, že ji opravdu

nic netrápí. Při terapii a při práci na sobě se jí dokonce povedlo se i rozplakat, což bylo velmi žádoucí. Bolest odešla, ona je v pořádku a stali se z nás přátelé. Ale je vidět, že někdy to s tou naší myslí není zrovna jednoduché.

Na druhou stranu je spousta lidí, kteří slyší na to, že je třeba s myslí pracovat, a úkoly, směřující ke své spokojenosti, dělají a zkoušejí poctivě ihned. Milan Studnička by o tom mohl vyprávět. Učí své pacienty právě to, že to není žádná věda.

Máte nějaký univerzální recept, jak se oprostit od špatných nálad?

Vždy je nutné si danou věc umět popsat, přiznat a pak s ní cíleně pracovat. Konkrétní práce se může lišit podle povahy důvodů „špatné nálady“.

S čím by měl člověk vstávat a chodit spát?

S tím, že se mu žije dobře, radostně, hezky.

Máte krásnou ženu, dceru, musíte v sobě mít obrovský pocit štěstí. Jak se to projevuje například na vašem zdravotním stavu.

Mě osobně vykořezí z nálady pouze lidská nekomunikace a nekonečný příval pacientů. Proto s tím pracuji. To, že mohu být např. s dětmi, je pro mě velký dar a je pro mě nádherné vidět, jaké jsou a neničit jim základ jejich mysli, sebevnímání i vnímání světa.

Proč si myslíte, že pro dobrou kondici potřebujeme hlavně lásku?

Láska je hlavní potrava člověka. Těla. Duše. Jeho primární výživa. Bez ní se žije jinak... Láska se ukazuje hlavně ve vztahu k sobě a vztahu k jiným lidem. Přeji všem, ať mají vztahy kolem sebe co nejlépeší.



O ČEM SE MLUVÍ

HIBERNACE NEPÁTŘÍ JEN DO ŘÍŠE ZVÍŘAT

JANA UHLÍŘOVÁ

MOŽNÁ VÁS TO PŘEKVAPÍ, ALE NEHIBERNUJÍ JEN NĚKTERÉ DRUHY ZVÍŘAT. I V NAŠEM TĚLE DOCHÁZÍ BĚHEM ZIMY KE ZMĚNÁM, KTERÉ STOJÍ ZA TÍM, PROČ SE NÁM VĚČNĚ KLÍŽÍ VÍČKA. NA ROZDÍL OD MEDVĚDŮ, JEZEVČŮ NEBO JEŽKŮ ALE NEMÁME TO PRIVILEGIUM SE ZAVRTAT DO NORY, NÁROKY NA PODÁVÁNÍ NAŠEHO VÝKONU JSOU STÁLE STEJNĚ VYSOKÉ. CO TEDY DĚLAT, ABYSTE NEUSNULI BĚHEM ZIMY ZA CHŮZE A DO JARA VYKROČILI PLNI ELÁNU?

**Hibernace není nic jiného než maximální úspora sil.
Jediný efektivní způsob, jak přelstít šetřící procesy
v těle je dodat mu dostatek energie.**



V momentě, kdy se zvířata uloží k zimnímu spánku, se v jejich těle odehrává přímo koncert fyziologických přeměn. Zastavuje se látková výměna, snižuje se spotřeba kyslíku, mozek vydá pokyny pro úsporu energie do každého kousku těla. Ke změnám fyziologie dochází i u lidí. Proto máme potřebu během zimy také „norovat“, nejsme schopni ráno vstávat a usínáme za počítačem. „Hibernace ve skutečnosti nepředstavuje zimní spánek, ale maximální úsporu energie,“ upozorňuje Dr. Kelly Drewz z Univerzity Fairbanks na Aljašce a dodává: „Je to přirozená adaptace na omezení zdrojů. Šetřící procesy se spouští v každém organismu – i v tom lidském.“

Tělo si během zimy ukládá až o 15 % víc energie a do běžných činností investuje méně, takže jsme z nich přirozeně více vysíleni. Doposud není jasné, co přesně šetřící procesy spouští – dokonce ani u zvířat. Vědečtí pracovníci sice geny zkoumají, nalezli ale zatím tolik spojitostí, aby mohli sestavit univerzální teorii, která by se dala vztáhnout na všechna zvířata či lidi. Je ale možné, že věda během příštích let výrazně pokročí. NASA uvolnila rozpočet přímo vesmírných rozměrů, aby byla otázka hibernace objasněna a do budoucna byl představen i způsob, jak nechat člověka hibernovat na hluboké úrovni, aby mohl přežít i roční cesty do vesmíru. A jestliže jednou budeme znát způsob, jak hibernaci podpořit, budeme vědět i jak ji opět utlumit. To je samozřejmě hudba vzdálené budoucnosti, navíc o mnoha neznámých... Efektivní způsob, jak přelstít šetřící procesy v těle ale existuje. Stačí mu dát více kvalitní energie.

Omezte sladký doping

Především je nezbytné zařadit více potravin a pokrmy, které vás zahřejí, tedy vývary, luštěniny, obilniny, zvěřinu, koření jako sko-



řici, kurkumu, zázvor nebo chilli. S prvními jarními měsíci pak přichází oživení jídelníčku v podobě první křehké zeleniny, klíčků a výhonků. Nezapomínejte ani na semínka a ořechy, dodají energii a posílí nervy. V zimě také často zapomínáme pít, přitom mráz dokáže vysušovat. Místo chladné vody sáhněte po ovocných nebo bylinkových čajích (třeba nálevu z echinacey, který podporuje obranyschopnost organismu), zeleninových a ovocných šťávách s prospěšnou vlákninou a fruktózou.

Pitný režim je pro boj se zimní i jarní únavou velmi důležitý, při nedostatku tekutin v těle totiž nemůžou buňky podávat 100% výkon. Podle celé řady odborníků je pití doporučených cca 2,5 litru vody (respektive 30 až 40 mililitrů na kilogram vaší váhy) během zimy důležitější než v létě. Zařadte také minerální vody, a to zejména kvůli hořčíku, který ulevuje od bolestí hlavy. Naopak se vyhněte polotovarům, konzervovaným potravinám a pokrmům s nadbytečným množstvím soli a cukru. Cukr sice zdánlivě na chvíli zvýší energii a bdělost, ale podle britského New Scientist může právě glukóza nakonec po čase mozkové buňky zpomalovat.

Dopřejte si dostatek zeleniny, ideálně vařené, dále kvalitní zdroje bílkovin (vejce, bílé maso, soja, luštěniny aj.) a jezte málo, zato častěji. Únavu pomáhá zahnat doplnění chybějícího vitamínu D, který můžete ideálně kompenzovat zvýšenou konzumací ryb a rybího tuku. Železo, jehož nedostatek vede také k únavě, najdete v červené řepě, červeném masu, čočce, hořčík je kromě minerálek obsažený také v datlích, banánech, piniových oříšcích nebo mandlích. Pokud se chybějící prvky nedaří nahradit ve stravě, možnou variantou, jak tělu dopřát potřebné látky, jsou i vhodné potravinové doplňky (uživatelé Vitakarty navíc mohou na vybrané vitamíny a doplňky stravy čerpat příspěvky).

Klíží se vám víčka? Klidně sáhněte po kávě nebo černém čaji, ale raději se vyhněte energetickým nápojům – podle studie agentury Anses nejenže nepomáhají, ale mohou vyvolat srdeční nebo nervová onemocnění. Vhodné mohou být pouze některé druhy energizujících nápojů pro sportovce. Energií vám dodá, když si také přivoníte k citrusům nebo mátě.

Ze svahu rovnou do postele. A ne sami

Pokud vás baví zimní sporty, jako jsou lyžování, bruslení nebo výpravy na běžkách, pak máte napůl vyhráno. Právě do pohybu se totiž musíme v zimě mnohdy nutit a přitom právě ten nám dodá dobrou náladu, rozproudí potřebné endorfiny a krev v těle lépe než svařák. Se sportem začínat nehodláte, a už vůbec ne v zimě, nebo začátek svého sportování odsouváte až na jaro, kdy vyběhnete s prvními slunečními paprsky? Zkuste se alespoň často procházet na čerstvém vzduchu, i kdybyste



si měli jen prodloužit cestu z práce, vyrazte s dětmi bobovat nebo sáňkovat, nebo zkuste pár protahovacích cviků z jógy doma nebo klidně v kanceláři. Každý, i minimální pohyb, se počítá! Podle studie uvedené v Psychology Today má pohyb výrazný vliv na kondici lidí v pokročilém věku. Pokud vyrazí na procházku alespoň třikrát do týdne, jsou pak mnohem úspěšnější při testech paměti. Není divu – fyzický pohyb nejen u starších lidí zlepšuje krevní oběh a tím i zásobení mozku kyslíkem, a navíc fyzická námaha podporuje vznik nových neuronů.

nejen přívalem energie a dobré nálady, ale také zvýšenou obranyschopností a pomalejším stárnutím.

Vyhod'te z ložnice telefon i televizi

Spánek má nesporný vliv nejen na tělesné zdraví, ale i na psychickou pohodu. Podle vědců kalifornské univerzity v San Diegu platí, že pokud jste vzhůru 21 hodin, vaše mentální schopnosti odpovídají opilému člověku! Spánková deprivace navíc výrazně snižuje produktivitu a schopnost ovládat emoce, což zrovna není cesta k pohodovému zvládnutí zimy. Co může být



Fyzickou námahou můžeme myslet třeba sex. Překvapivé totiž je, že podle údajů Psychology Today jsou ženy pro muže v zimě neatraktivnější, což dokazuje i zvýšení sexuální frekvence. V průměru se totiž lidé v zimě milují 2,1krát do týdne, zatímco v létě jen 1,6krát. I nejvíce děti je počato právě v zimních měsících, navíc vám sex dodá energii až na dvanáct dalších hodin. Ať už zvolíte jakýkoliv pohyb, měl by vám hlavně dělat radost a nebýt pro vás za trest. Když navíc přidáte ještě celoroční otužování a návštěvy sauny, vaše tělo vám poděkuje

na správném spánku za vědu, říkáte si? Podle studie Healthy Homes Barometr přitom nemá vhodné podmínky ke kvalitnímu spánku 77 % lidí, ať už je při usínání a spánku ruší světlo nebo hluk, leží na nevhodně zvolené matraci, do noci sledují obrazovky počítače a televize nebo před spaním konzumují alkohol či kofein. Toho všeho se snažte vyvarovat. Neméně důležitý je také samotný prostor ložnice, kde by měly převládat tlumené barvy, tolik populární styl minimalismus a pohodlná postel, která slouží pouze k sexu nebo spánku, nikoliv k práci

nebo sledování televize. Před ulehnutím pokaždé důkladně vyvětrejte, v zimě krátce, ale intenzivně. S jarem už můžete spát při pootevřeném okně. Podle odborníků by se teplota v ložnici měla pohybovat kolem 16 °C až 18 °C, u starších osob a dětí by neměla přesáhnout 20 °C. Právě při těchto teplotách totiž váš metabolismus pracuje správně a dochází k potřebné regeneraci. V zimních měsících trápí mnoho bytů také nedostatečná vlhkost vzduchu, která by se měla pohybovat kolem 40 %. Nadměrná vlhkost vzduchu způsobuje plísň, příliš nízká vlhkost vzduchu zase vysušování sliznice. V ložnici nezatahujte

závěsy, podle odborníků je totiž nejlepší čas na vstávání ve chvíli, kdy se rozednívá a uvolňují se povzbuzující hormony. Pokud vám to dovolí vaše pracovní doba – vstávat za východu slunce vás probere mnohem lépe než budíček.

Bud'te na sebe hodní

Během zimy a jara respektujte svoje tělo a přirozený roční rytmus, inspiруйте se přírodou, která nyní také odpočívá. Neznamena to dát si nohy nahoru a probrat se v květnu, ale nejtít proti vlastní přirozenosti a poslouchat, co nám tělo vlastně říká. Pokud vaše nechuť k čemukoliv přetrvává a nemění se, proberte se svým lékařem, zda není možné, že trpíte sezonní afektivní poruchou, kterou je třeba léčit za pomoci odborníků. Pokud jde pouze o občasnú „nenálady“, zvolněte, respektujte se a bud'te k sobě laskaví.

„Celé situaci nepomáháme tím, že hned po ránu a dlouho do noci, kdy je mozek nejcitlivější na podněty, hledíme do svítících obrazovek. Dáváme tak mozku řadu protichůdných informací proti jeho přirozenému zimnímu módu. S přicházející zimou je proto podstatné začít být na sebe opravdu hodní. Dopřejme si více spánku a místo mobilu si do postele zalezme s knížkou. Nekladme na sebe příliš vysoké pracovní nároky a třeba si popr-

vé v životě dovolme prožít zimu takovou, jako to dělali celé generace našich předků – v teple, v klidu a s blízkými lidmi,“ radí psychoterapeutka a koučka Alžběta Protivanská.

Navíc pokud se vám podaří vyhnout zimní hibernaci a únavě, nezastihne vás ani jarní únava. Vaše rozpohybované fit tělo, vyživované vyváženým jídelníčkem, optimistická mysl a vyspání do růžova jarní únavu zkrátka nedovolí!

Jak být víc v pohodě, ale přitom produktivní?

1

Plánujte už den předem.

Sepište a projděte si seznam úkolů na další den, připravte si na kuchyňskou linku oblíbený hrnek s čajem nebo kávovar a oblečení na další den. Vstávání do tmy nebude tak úmorné, protože vám vaše minulé já připravilo krásné ráno.

2

Nezahlcujte sami sebe.

Každý den si stanovte jen tři až pět hlavních úkolů. Nestane se vám tak, že vás množství cílů vyděsí, a lépe se na vše soustředíte. Navíc ten skvělý pocit, když si splněné můžete konečně odškrtnout!

3

Dopřejte si pauzy během dne.

Například po 25 minutách práce si dejte příjemnou pětiminutovou přestávku. Dívejte se z okna, zalévejte květiny, uvařte si kávu nebo klidně chvíli prokrastinujte na internetu. Krátké přestávky dlouhodobě zabrání vašemu vyhoření.

4

Detoxikujte svůj telefon.

Zbavte se nepotřebných aplikací, notifikací i spam emailů. Jenom vás vytrhují ze soustředění a nepřinášejí do vašeho života nic radostného ani podstatného.

5

Požádejte šéfa o změnu.

Podle výzkumů udává 65 % zaměstnanců, že jsou na home office produktivnější. Nikdo je totiž nevyrušuje a navíc nejsou ve stresu z dojíždění do práce. Zkuste probrat s nadřízeným, zda by byla možná alespoň občasná práce doma. Samozřejmě pokud nejste učitelka, hasič nebo pošťák.

6

Dopřejte si slastnou siestu.

Padá vám hlava natolik, že nic jiného než šlofíček nepomůže? Pak se mu klidně oddejte. Pamatujte ale na to, že by neměl trvat déle než dvacet minut, jinak budete po zbytek dne otupělí a otrávení.

7

Potěšte se rostlinami.

Lidé, kteří mají na pracovním stole květiny, jsou podle výzkumů o 10 % pozornější. Některé rostliny čistí vzduch, absorbují škodlivé látky a odbourávají podráždění očí i bolest hlavy. Pohlédněte se třeba po palmě, dracéně, fíkusu nebo lopatkovci.





PRAKTICKÉ TIPY

CO SE HODÍ

DÍKY VITAKARTĚ BUDETE MÍT
SVOJE ZDRAVOTNÍ ZÁZNAMY
K DISPOZICI KDEKOLI A KDYKOLI.
VYUŽÍT MŮŽETE I BEZPLATNÉ
SLUŽBY ASISTENTA ZDRAVÍ,
A TO 24 HODIN DENNĚ.



OSOBNÍ STRÁŽCI VAŠEHO ZDRAVÍ

KARIN ŠNÝDROVÁ

NEMŮŽETE SI VYBAVIT DATUM OPERACE, NA KTERÉ JSTE BYLI PŘED ČTYŘMI LETY, A S ŽELEZNOU PRAVIDELNOSTÍ ZAPOMÍNÁTE, KDY JDOU VAŠE DĚTI K ZUBAŘI? JSTE NA DOBRÉ „ADRESE“, PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS TOTIŽ TIPY NA APLIKACE, KTERÉ VŠECHNO OHLÍDAJÍ ZA VÁS.

Zdraví na jeden klik

Nejlepším pomocníkem je samozřejmě aplikace Vitakarta. Ta přehledně sleduje všechny vaše návštěvy u lékaře. Velikou výhodou oproti jakýmkoli jiným aplikacím je to, že nejdůležitější údaje nezapisujete sami. Alespoň většinu z nich. Z požadavků na proplacení jednotlivých výkonů a léků totiž velmi přesně pozná, co s vámi lékař prováděl. Vitakarta je přímo spojená s informačním systémem Oborové zdravotní pojišťovny, takže klientům pojišťovny poskytuje servis, kterého žádná jiná aplikace není schopná.

Vitakarta například sama pozná, že klientovi hrozí některá chronická nemoc a doporučí kontaktovat lékaře pro ověření a zároveň poskytne základní rady týkající se životního stylu s danou chorobou. Umí také sama varovat před možnou lékovou interakcí v situaci, kdy by vám různí lékaři předepsali léky,

jež se vzájemně negativně ovlivňují. A kromě toho přehledně varuje i před nežádoucími účinky běžných i exotičtějších potravin nebo bylin na léky, které užíváte. V neposlední řadě také sleduje pravidelné preventivní prohlídky a upozorňuje, když už je čas na další. A za poctivé preventivní návštěvy ve správných termínech připisuje body do Vitakarty, za které lze čerpat celou řadu různých benefitů.

Zároveň si v ní můžete vést i vlastní záznamy o zdravotním stavu, o rodinné anamnéze a o všem, co se týká vašeho zdraví. Bezpečně si do Vitakarty můžete ukládat například fotokopie lékařských zpráv nebo třeba snímky z rentgenových vyšetření. Vitakartě je také možné v mobilním telefonu povolit přístup k datům ze zdravotnických přístrojů, pokud je máte synchronizované s telefonem – je to třeba měřič tlaku, snímač teploty

nebo váha a výška. Vitakarta také nabízí přehled vykázané péče. V něm vidíte, kolik prostřednictvím zdravotní pojišťovny platíte svým lékařům za jednotlivé výkony či léky. Vše můžete přehledně kontrolovat a můžete své lékaře hodnotit v důležitých nelékařských kritériích, jako je třeba kvalita komunikace, prostředí čekárny nebo například přístup sestry. Hodnocení je pak veřejně přístupné všem na www.atlasdoktoru.cz. A za od-souhlasování vykázané péče i za hodnocení lékařských zařízení Vitakarta připisuje klientům OZP další bonusové body.

Svým vlastním doktorem?

Mezi šikovné pomocníky patří i nástroje, které otestují váš zdravotní stav. Například LungScreen rozpozná, zdali spadáte do rizikové skupiny ohrožené rakovinou plic. Na základě sady otázek vyhodnotí stupeň závažnosti, doporučí návštěvu lékaře a ukáže specializovaná zdravotnická zařízení ve vašem okolí. Ovšem je zapotřebí si uvědomit, že LungScreen nikdy nemůže nahradit odborné vyšetření. Nabízí jen možnost, jak odhalit karcinom včas.

Další pokus proveďte v aplikaci Test zraku. A jak už název napovídá, s její pomocí snadno zjistíte, jestli vaše oči trpí vadou. Vyzkoušejte tedy test ostrosti vidění, astigmatismu, barvocitu, onemocnění sítnice či bichrom. Výsledky, ač pouze orientační, lze ihned odeslat příslušným expertům, kteří vám poradí s případnou korekcí či léčbou.

Osobní strážce

Trápí vás úmorné bolesti hlavy a celková únava? Možná je příčinou špatný pitný režim. Dehydratace našemu organismu rozhodně neprospívá. Pokud jej tedy nechcete mučit žízní, nainstalujte si raději do svého telefonu Drink Water Reminder. Jakmile vyplníte osobní údaje, zobrazí se na displeji počet litrů vody, které byste měli za den vypít. Aplikace vás navíc bude pravidelně informovat, kdykoliv nastane čas doplnit tekutiny.

Není žádným tajemstvím, že sluneční záření dokáže napáchat na citlivé pokožce pořádné škody. Kromě kosmetiky s vysokým UV faktorem představuje

prevenci proti zarudnutí kůže i Suntan Workout. Tento užitečný program se zkrátka ozve pokaždé, když nastane chvíle obrátit se při opalování na druhý bok nebo se schovat do stínu. Řekněte, mohli byste mít na dovolené lepšího bodyguarda?

Sportem ku zdraví

Je paradoxem, že v dnešní uspěchané době se neustále za něčím ženeme, ale odvykli jsme si chodit. Místo schodů používáme výtahy, do práce jezdíme autem nebo MHD, která staví téměř před domem, a výlety v přírodě jsme vyměnili za nutnou návštěvu supermarketů. Kráčet „po svých“ je přitom hoto-vým rájem pro naše zdraví. Uvádí se, že optimální počet kroků, které bychom měli ujit za jeden den, začíná na hranici zhruba šesti tisíc. Počítají je mobilní aplikace, které již často bývají součástí telefonů. Pokud byste však chtěli vychytanější verzi, stáhněte si například StepsApp Pedometer, který ukazuje i počet spálených kalorií. S OZP se můžete zapojit do akce Každý krok pomáhá. Stačí si ji vygooglit. Za samotnou registraci i za pravidelné zapisování svých kroků nebo dalších aktivit získáte i bonusové body do Vitakarty.

Jestliže chcete plynule přejít na pokročilejší úroveň, pak je pro vás aplikace C25K ta pravá. Jedná se o ucelený osmítýdenní plán, střídající prvky chůze s během. Každý trénink trvá 30 minut a na samotném konci programu budete schopni pelášit celou půlhodinu v kuse. Během cvičení vám do sluchátek hraje oblíbená hudba a příjemný hlas upozorňuje, kdy je zapotřebí zrychlit či naopak zvolnit tempo.

Máte-li však pocit, že by vás ke sportovnímu výkonu donutila snad jen apokalypsa, přesto se však budete občas protáhnout, soustředíte svůj zájem na Zombies, Run! Jakmile si zavážete tkaničky, nasadíte sluchátka a podniknete prvních pár kroků směrem ven, uslyšíte je. Zombies jsou všude. A vy jim musíte utéct. V aplikaci zároveň plníte nejrůznější mise a tak se hra stává ještě napínavější. Zombies, Run! dostane zkrátka do formy i toho největšího pecivála.



Sladké sny

Kvalita spánku se promítá nejen do fyzické, ale i do psychické kondice člověka. Díky chytré pomůcce Sleep Better jej můžete analyzovat, změřit délku i počet cyklů a sledovat, jaké faktory ho ovlivňují. Telefon stačí jen umístit vedle polštáře. Aplikace také umožní zaznamenávat vaše sny. Příjemným bonusem je inteligentní alarm, který vás vzbudí v té nejlepší fázi spánku. Ode dneška již budete vstávat do nového dne svěží a odpočatí.

Trpíte nespavostí? Cestu do říše snů hledejte pod názvem Relax Melodies. Podle své momentální nálady a chuti si sestavíte mix relaxačních tónů, které vás uklábají během pár chvil. Vždyť kdo by nechtěl usínat za zvuků šumění mořských vln, plápolajících ohně či kapek deště dopadajících na okenní parapet? Na výběr je toho ale mnohem víc.

Zn.: Pouze pro ženy

Aplikací, které sledují období menstruačního cyklu, je na trhu nespočet a všechny umí prakticky to stejné, liší se jen v maličkostech. Upozorňují na blížící se periodu a ovulaci, oznamují, v kolik hodin je nutné vzít si antikoncepční pilulku, a vypočítávají plodné dny i pravděpodobnost početí. Do kalendáře je možné zaznamenávat aktuální náladu, teplotu, váhu, nevolnost či návštěvu gynekologie. Svého intimního asistenta má v telefonu snad každá žena, ale pokud mezi ně ještě nepatříte, doporučujeme využít příslušné funkce ve Vitakartě, případně můžete zkusit například My Calendar – Period Tracker.



MAMApp je báječným průvodcem celým těhotenstvím. Vysvětlí, jak probíhají povinná vyšetření, a ukáže, jak se vyvíjí miminko v jednotlivých týdnech. Speciální kalkulačka zas prozradí délku vaší gravidity a záložka deníček nabádá k zapisování pocitů či vzkazů potomkovi. MAMApp disponuje také kompletním harmonogramem těhotenské péče dle českých standardů a více než stovkou článků od odborníků.





JAK VYBÍRAT LÉKY V ZAHRANIČÍ?

KARIN ŠNÝDROVÁ

MŮŽE SE STÁT, ŽE DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKU ZAPOMENETE PŘIBALIT DO SVÉHO ZAVAZADLA. TUTO NEPŘÍJEMNOU SKUTEČNOST SAMOZŘEJMĚ ZJISTÍTE AŽ NĚKOLIK DNÍ POTÉ, CO PŘEKROČÍTE HRANICE ČESKÉ REPUBLIKY. U DCERY SE PROJEVÍ PRVNÍ PŘÍZNAKY ALERGIE, SYNA DOSTIHNE FARAONOVA POMSTA I V RAKOUSKU, MANŽELOVI VYPUKNE HROZIVÁ RÝMIČKA A VÁS Z TOHO VŠEHO ROZBOLÍ HLAVA. JENŽE CO TEĎ?

Důležité je zachovat klid. Pokud nejste na výletě v některé z rozvojových zemí, naleznete lékárny po celém světě. V rámci Evropské unie navíc uplatníte i předpis, který předepsal doktor v Česku. Daný medikament ovšem zrovna nemusí prodávat v místě vašeho momentálního výskytu. V takovém případě nabídne farmaceut nemocnému lék se stejnou účinnou látkou, jen pod jiným obchodním názvem a v případě volného prodeje to může být i léčivo podobné, resp. s podobným léčebným účinkem. Nebojte

se, že by vám doporučil něco špatného, vždyť znát všechny přípravky je bezpodmínečnou součástí jeho praxe.

Jazyková bariéra

Neovládáte cizí řeč a netušíte, jak odborníkovi vysvětlit, že trpíte zánětem močových cest a vaše dítě suchým kašlem? Pak zasedněte k internetu, vyhledejte lék, který běžně používáte doma a zaznamenejte si na papírek účinnou látku, kterou obsahuje, nebo alespoň jeho obchodní název. Protože bývá

psaná v latině, musí jí rozumět každý, kdo studoval medicínu nebo farmacii. Zároveň si nápís snadno ověříte i vy. V mnohých prodejnách si totiž prášky můžete do nákupního košíku vložit sami. Pak už jen stačí u pokladny zaplatit, a to přece hravě zvládnete. V podobných situacích jsou na tom však o poznání lépe účastníci zájezdových pobytů, protože veškeré problémy vyřeší delegát.

Využit můžete i Asistenta zdraví od OZP, který je pro všechny registrované pojištěnce ve VITAKARTĚ ONLINE

zdarma k dispozici 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Na lince je k dispozici lékař ke konzultaci. Další možností je využít asistenci v rámci cestovního pojištění Vitalis.

Doktor píše receptis...

Pokud užíváte léky na předpis a plánujete vycestovat na delší dobu do země EU, můžete si od svého lékaře vyžádat recept v přeshraniční péči, který uplatníte k vydání medikamentu. Ačkoliv nemá jasně stanovený formát, musí obsahovat vaše jméno, příjmení a datum narození, osobní údaje, kontakt a podpis předepisujícího lékaře a obecný název, formu, množství, sílu a dávkování předepsovaného léčivého přípravku.

Účinná látka léku je základní léčivá složka. Nejčastěji je uváděna jako podtitul obchodního názvu medikamentu.

Myslete ale na to, že každá země má svá vlastní pravidla i zákony. Může se tedy stát, že vám nebude vydán stejný počet dávek přípravku jako v České republice.

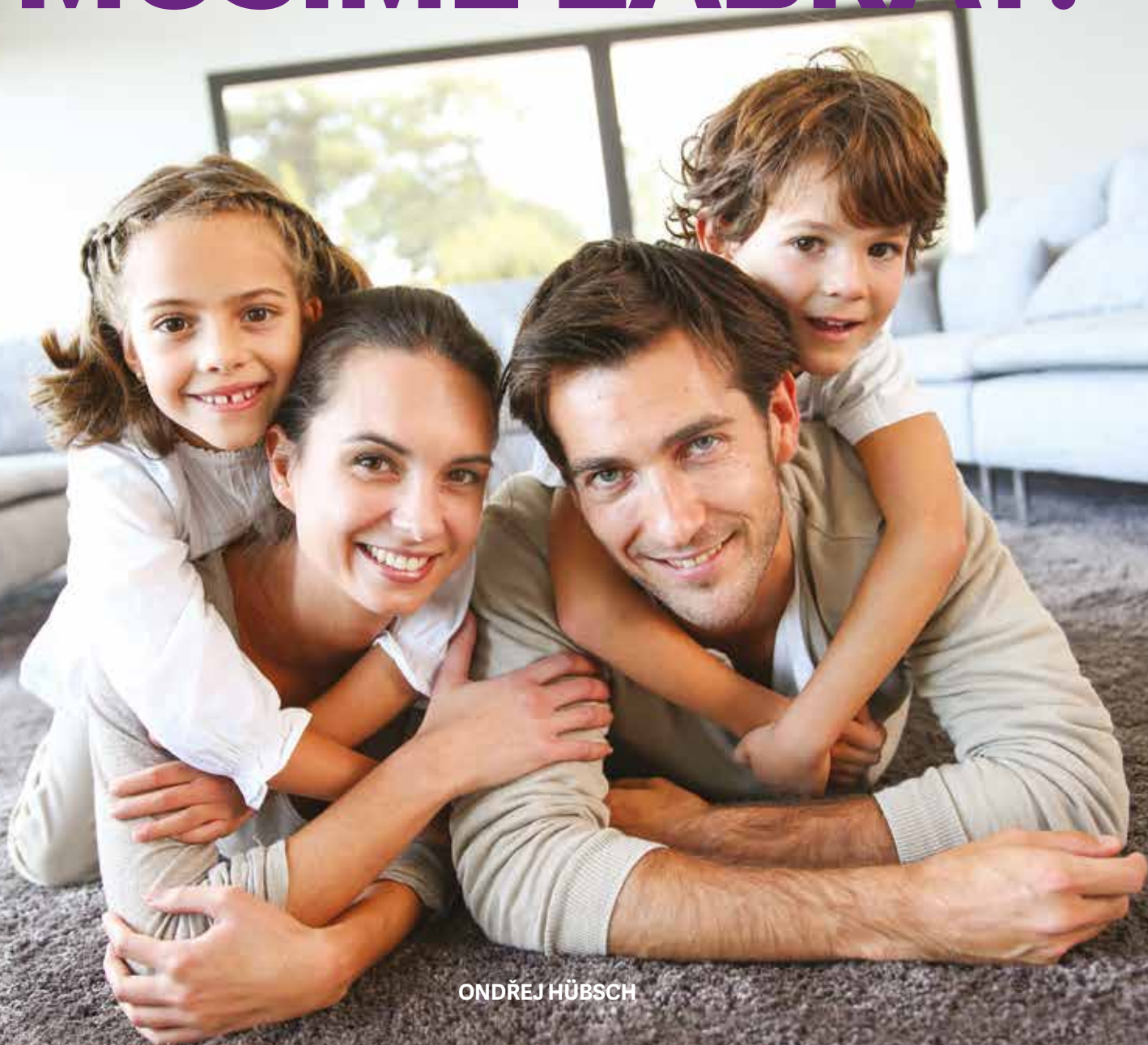
PŘEHLEDNÁ TABULKA VÁM SNADNO POMŮŽE S ORIENTACÍ

Problém	Účinná látka	Lék	Informace
Zvýšená teplota, bolest	paracetamol	Paralen, Panadol	Dávkování podle hmotnosti pacienta, vhodné pro děti od 3 měsíců, krátkodobé podání je vhodné i pro těhotné a kojící ženy, neužívat s léky obsahujícími paracetamol.
Zvýšená teplota, bolest	acidum acetylosalicylicum	Acylypyrin, Aspirin	Není vhodné pro děti do 16 let, pacienty užívající léky na ředění krve a pro těhotné ve 3. trimestru těhotenství. V prvních dvou trimestrech těhotenství a při kojení lze krátkodobě užívat.
Zvýšená teplota, bolest	ibuprofenum	Ibalgin, Brufen, Nurofen	Dle lékové formy vhodné pro děti od 3 měsíců, krátkodobé podání pro kojící ženy za podmínky přerušování kojení po dobu užívání. Nevhodné pro těhotné ženy a pacienty s problémy se žaludkem.
Průjmové potíže	loperamidum	Imodium	Vhodný u akutních průjmů z nervozity, např. z cestování, nevhodný u tzv. cestovních průjmů (z potravin, tekutin).
Průjmové potíže	diosmectitum	Smecta	Vhodné pro děti, těhotné i kojící ženy. Patří mezi adsorbentia a je lékem první volby u nespecifických průjmů bez prokázání příčiny.
Alergie – zevní použití	dimetindenil maleas	Fenistil gel	Nepoužívat na rozsáhlejší plochy kůže vystavené slunci a na otevřené nebo zanícené rány.
Alergie	cetirizini dihydrochloridum	Zyrtec, Zodac, Analergin	Dle lékové formy pro děti od 2 let. Může vyvolat snížení výkonnosti a bdělosti. U těhotných a kojících žen je doporučena opatrnost.
Bolest v krku	benzydaminii hydrochloridum	Tantum verde	Vhodný od 6 let. Po užití se nedoporučuje asi půl hodiny jíst a pít. V období těhotenství je nutné zvážit přínos proti rizikům, v období kojení se nedoporučuje.
Bolest v krku	benzoxonii chloridum + lidocainii hydrochloridum monohydricum	Orofar	Vhodný od 4 let. Po užití se nedoporučuje asi půl hodiny jíst a pít. V období těhotenství a kojení může být přípravek užíván jen je-li to nezbytně nutné.



PREVENCE

MUSÍME ZABRAT!



ONDŘEJ HÜBSCH

PREVENCE, PŮL ZDRAVÍ, ŘÍKÁ SE. JAK SE ALE UKAZUJE, ČEŠI TO NEDODRŽUJÍ ANI Z POLOVINY. PODLE LÉKAŘŮ NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY HRAZENÉ ZE ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ CHODÍ JEN JEDNA TŘETINA LIDÍ. VČASNÉ ODHALENÍ MNOHA ONEMOCNĚNÍ PŘI TOM TVOŘÍ POMYSLNÝ MOST MEZI ŽIVOTEM A SMRTÍ.



ZA NÁVŠTĚVU SMLUVNÍHO REGISTRUJÍCÍHO ZUBAŘE PŘIPÍŠE OZP 60 BODŮ DO VITAKARTY

Systém prevence je v Čechách na velmi dobré úrovni. Podle mezinárodní studie prováděné ve 195 zemích patříme mezi top třicet států s nejlepší kvalitou zdravotnických služeb. Česká republika se umístila na 29. místě, tedy ještě výš než například Britové či Spojené státy. I systém preventivní péče je v našem režimu ve světovém měřítku nadstandardní. Vyhláška ministerstva zdravotnictví č. 70/2012 Sb. ukládá registrujícím lékařům primární péče rozsah i intervaly prohlídek – u některých výkonů i dvakrát do roka. Oproti tomu ale vítězíme i na opačné frontě. Patříme totiž zároveň k zemím, kde je prevence velmi podceňována. O své zdraví preventivně dbá jen každý třetí Čech. K lékařům nás často dohánějí až momentální potíže, které už mohou nabývat vážnější podoby. Prvním příčkám žebříčku úmrtnosti vévodí nádorová onemocnění a srdeční choroby. V obou případech se jedná o onemocnění, která při počátečních stádiích vůbec nevnímáme, ale jsou v tuto dobu nejlépe léčitelná.

Povinně do diáře

Nejvíce zanedbáváme všeobecné preventivní prohlídky. Ze zákona na ně máte nárok jednou za dva roky. Tyto prohlídky slouží

k doplnění anamnézy, kontrole očkování, též se provádí kompletní fyzikální vyšetření včetně změření krevního tlaku, zjištění indexu tělesné hmotnosti a orientačního vyšetření zraku a sluchu. Součástí všeobecné preventivní prohlídky je v rámci onkologické prevence také zhodnocení rizik vzniku nádorových onemocnění. Ostatní vyšetření záleží na věku a zdravotním stavu, který posuzuje lékař. Důležitou roli také hraje rodinná anamnéza. Připravte se na krátký pohovor, který se bude týkat vašeho životního stylu, stravovacích návyků a spánkového režimu. Na závěr by měl lékař zkontrolovat platnost očkování proti tetanu, a jste-li starší 45 let, čeká vás kontrola glykémie, tedy hladiny cukru v krvi.

K zubaři raději dvakrát ročně

Podle platné vyhlášky mají jednou za 12 měsíců dospělí nárok na zubní preventivní péči. V rozsahu hrazeném smluvní pojišťovnou vám stomatolog každoročně provede vyšetření stavu chrupu, parodontu, stavu sliznice a měkkých tkání dutiny ústní, dále by měl provést onkologická pátrání a poučit vás o správné technice čištění. Přestože se může zanedbání

zubní péče výrazně prodražit na jednotlivých úkonech, polovina Čechů možnost bezplatné návštěvy zubní ordinace nevyužívá a stomatologa vyhledává až ve chvíli, kdy je trápí bolestivý zánět nebo krvácení dásní. Zubní specialisté stále více apelují na nutnost kontrol každého půl roku. Tvrdí, že za předpokladu dodržení pravidelnosti se pacienti nemusejí obávat ani bolesti. I kazy, které se obvykle vrtají, jdou v raném stadiu dokonce léčit za pomoci ozonu nebo laserového paprsku. Tedy bez nutnosti zub vrtat. Výjimku pak tvoří těhotné ženy, mají nárok na dvě prohlídky zdarma v průběhu těhotenství.

Gynekologická prohlídka – podceňovaná nutnost

Karcinom prsu či děložního čípku patří k nejčastěji diagnostikovaným nádorovým onemocněním. Návštěva gynekologické ordinace, která představuje rozhodující kritérium pro úspěšnou léčbu, je ale stále podceňována. Pravidelně ji navštěvuje méně než polovina pacientek. Nárok na návštěvu ženského lékaře vzniká jednou za rok každé ženě po dosažení 15. roku života. Rozsah vyšetření, které kryje zdravotní pojištění, je přesně definován. Patří k němu prohlídka kůže a palpační vyšetření mizních uzlin v oblasti pohlavních orgánů, vyšetření v zrcadlech a kolposkopické vyšetření. Důležitost prevence roste po 40. roce, kdy se tělo začíná připravovat na menopauzu a probíhají v něm velké hormonální změny (v tomto věku jsou ženy zároveň vystaveny vyššímu riziku vzniku nádorových onemocnění) a pak samozřejmě v těhotenství (více o tom najdete na stranách 62 až 65). Vzhledem k tomu, že se mnoho onemocnění pohlavního ústrojí žen může rozvíjet poměrně rychle, vydávají gynekologové doporučení zavítat do

ordinace každého půl roku a jednu prohlídku ročně si tedy raději uhradit.

Oko je okno do duše i indikátor mnoha chorob

I když máte pocit, že máte zrak jako ostříž, návštěva oftalmologa pro vás nebude ztrátou času. Stav očí totiž dokáže prozradit mnoho o celkové kondici vašeho organismu. Věděli jste například, že vysoký krevní tlak nebo cukrovka způsobí změny na cévách očního pozadí? I některá neurologická onemocnění se mohou projevit na očním nervu. Poté jsou tu poruchy, které se přímo podílejí na kvalitě zraku. V případě neostrého vidění nebo častých bolestí hlavy nad vyšetřením vůbec neváhejte. S přibývajícím věkem riziko chorob očí narůstá. Zelený zákal se nejčastěji objevuje po čtyřicátém roku a týká se zhruba dvou až tří procent dospělých. Projevuje se zúžením zorného pole a jedná se o progresivní onemocnění. Prohlídku očí si naordinujte zhruba každé dva roky, i když se nejedná o hrazenou prohlídku.

Po padesátce si nechte vyšetřit prostatu

Rakovina prostaty nejčastěji postihuje muže nad 50 let věku a její výskyt s věkem stoupá. V současnosti je tedy nejčastějším zhoubným nádorem u mužů, a to i z důvodu neustálého stárnutí populace a také kvůli lepší a častější diagnostice. Na vyšetření prostaty jsou zvaní všichni muži po padesátce. Vyšetření má mnoho forem – kromě pohmatu lze vyšetřit prostatu i například ultrazvukem. Cena i příspěvek na vyšetření se liší v závislosti na volbě zdravotní pojišťovny. OZP hradí preventivní vyšetření prostaty jedenkrát do roka svým klientům starším 40 let.



PÉČE O DĚTI MÁ SVÁ SPECIFIKA

Péče o děti je specifickou kapitolou hrazené prevence. Obsahem všeobecných preventivních prohlídek dětí od narození do 18 měsíců věku je anamnéza a zjištění změn zdravotního stavu od poslední kontroly, povinná očkování dítěte (více na stranách 66 a 67), fyzikální vyšetření, jehož součástí je zjištění hmotnosti, výšky dítěte a obvodu jeho hlavy, zhodnocení těchto parametrů podle růstových grafů a interní vyšetření, vyšetření psychomotorického vývoje, cílené vyšetření specifické pro daný věk a zjištění zdravotního rizika, poučení rodiče o výživě a režimu dítěte včetně úrazové prevence a psychoterapeutický rozhovor s rodičem, jde-li o dítě s poruchami

zdravotního stavu nebo o dítě ohrožené poruchami zdravotního stavu.

Pediatr by měl dítě posoudit do dvou dnů od propuštění z porodnice, kdy je důležité provést vyšetření kůže a podkožní vrstvy, vlasů a nehtů, vyšetření mizních uzlin, svalstva a kostry, hlavy včetně tvaru, velikosti fontanel a změření obvodu hlavy, dále vyšetření očí a jejich okolí včetně postavení očí a spojivek, vyšetření uší, nosu, dutiny ústní, krku, hrudníku, jeho obvodu a tvaru a stavu klíčních kostí, fyzikální nález na srdci a plicích, vyšetření břicha včetně jeho velikosti, palpačního vyšetření nitrobřišních orgánů a pupeční jizvy, dále vyšetření třísel včetně palpačního

vyšetření a pulzu na stehenních tepnách, vyšetření končetin včetně jejich symetrie, deformity a hybnosti v kyčelních kloubech a vyšetření psychomotorického vývoje včetně novorozeneckých reflexů, orientační vyšetření sluchu a též kontrola preventivního podání vitamínu K.

V šesti týdnech věku se zahajuje očkování, které lékař kontroluje až do 18 let. Kontroly probíhají cca každý měsíc, zásadními body jsou prohlídky v roce a roce a půl. Velké prohlídky vývoje dětí probíhají ve 3, 7, 9, 11 a 13, 15 a 17 letech. Nadále dorostence přebírá praktický lékař a jsou pro něj platná preventivní pravidla péče o dospělého.



PREVENTIVNÍ KALENÁŘ

VĚK



Prevence z veřejného zdravotního pojištění zdarma od OZP

Nadstandardní prevence zdarma od OZP

Akce pouze pro pojištěnce

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA

GS Condro® Dynamic 100 tbl. + GS Extra Strong Multivitamin 20 tbl. ZDARMA

za **399** Kč

GS Condro® Dynamic obsahuje glukosamin sulfát, tělu vlastní látku, která se za normálních okolností tvoří z glukózy. Následně se zabudovává do složitějších struktur (tzv. proteoglykanů), jež jsou základní stavební složkou chrupavek.

GS Condro® Dynamic obsahuje v denní dávce 1 500 mg čistého glukosamin sulfátu, neboli GS, v unikátní formě GS Clini-Q®, což je záruka 100% kvality.

Originální kvalita GS Clini-Q® je zárukou správného a vždy stejného obsahu čistého glukosamin sulfátu v denní dávce.

GS Extra Strong Multivitamin – Komplexní a 100% vyvážené složení vitamínů, minerálů a dalších aktivních látek vyvinuté podle nejnovějších poznatků vědy a výzkumu. Obsahuje unikátní STRONG KOMPLEX – extra dávka vitamínu C (150 % RVH), lutein, Acti-vin®, echinacea.



www.gsklub.cz

Postup nákupu:

1. na www.gsklub.cz vložte do košíku GS Condro® Dynamic 100 tbl. + GS Extra Strong Multivitamin 20 tbl. za cenu 499 Kč,
2. v nákupním košíku zadejte do pole „kód kupónu“ kód **OZPDYN**,
3. cena se vám přepočítá na 399 Kč,
4. dokončete objednávku.

Platnost akce je 1. 3. 2019 nebo do vyprodání zásob.



SEZONA V POHYBU

REVOLUCE VE CVIČENÍ

JANA UHLÍŘOVÁ

IDEÁLNÍ CVIČENÍ NEZABERE MOC ČASU, ALE UVIDÍTE BRZY VÝSLEDKY. A PRÁVĚ TO VÁM ZARUČÍ TECHNIKA ZVANÁ TABATA. JE ZALOŽENÁ NA STŘÍDÁNÍ MAXIMÁLNÍ INTENZITY A ODPOČINKU. BĚHEM JEDNÉ MINUTY SI SÁHNETE NA DNO, ODMĚNOU VÁM PAK BUDE TŘICET SEKUND PRO ZOTAVENÍ. BĚHEM PATNÁCTI MINUT DENNĚ MŮŽETE SVOJE SVALY POSÍLIT TAK, ŽE NA SEBE EFEKT ROZHODNĚ NENECHÁ DLOUHO ČEKAT.



Toto náročné cvičení patří do skupiny vysoce intenzivních intervalových tréninků (HIIT, tedy high intensity interval training) a ucítíte po něm opravdu každý sval. I ten, o kterém jste si ani nemysleli, že ho máte. Jako HIIT se označuje vždy určitá forma kardiovaskulárního cvičení a různé druhy cvičení se liší v době trvání, která se pohybuje od 9 do maximálně 20 minut. Cvičení se provádí na téměř maximální výkon, nepolevuje se, tedy ne příliš. Zkrátka maximum cvičení za minimální potřebnou dobu.

Zázrak, i když původně pro bruslaře

Kde se vlastně tato metoda s poněkud exotickým názvem vzala? Cvičení vyvinul japonský lékař Izumi Tabata již v roce 1996 v Tokiu a původně bylo určené pro trénink profesionálních japonských rychlobruslařů. Lékař Tabata prováděl testy na několika sportovcích po dobu šesti týdnů. Zjistil tak, že

u testovaných jedinců došlo k vysokému nárůstu anaerobních i aerobních předpokladů. Za šest týdnů zaznamenal lékař Tabata zlepšení aerobní kapacity testovaných jedinců o celých 14 %. Jejich anaerobní kapacita na tom byla ale ještě lépe, protože zlepšení se pohybovalo na hranici 28 %.

Fanoušky si toto cvičení vyžadující fyzickou zdatnost získalo díky tomu, že je jednoduché, ale také neuvěřitelně efektivní. Principem tabaty je totiž vždy opakování osmi sérií na každou svalovou partii. Cvičí se tedy s maximální intenzitou po krátkou dobu, což zaručuje vysokou účinnost. Brzy budete mít odcvičeno, a na svém těle to zkrátka pocítíte. Ideální, že? Tabata se navíc hodí pro každého bez omezení věku nebo pohlaví, není ovšem vhodná pro těhotné ženy, osoby

s kardiovaskulárními problémy a samozřejmě děti.

Motor pro metabolismus

Tabata výrazně zvyšuje hodnoty klidového metabolismu po následujících 24 hodin (tzv. efekt after-burn). Děje se tak proto, že po samotném cvičení se nadměrně spotřebovává kyslík. Pokud si tedy po první lekci řeknete, že tohle stačilo a že už nikdy více, věřte, že vás výsledky přesvědčí o tom, že je nutné vytrvat a řídit se možnostmi vlastního těla. Přesto by však intenzita cvičení měla být celou dobu pokud možno co nejvyšší.

**V ROCE 2018
OZP PŘÍSPĚLA
NA CVIČENÍ
PRŮMĚRNĚ 370 KČ,
MAXIMÁLNĚ
AŽ 2 800 KČ.**

Jeden cvik na svalovou partii se skládá z osmi sérií. Každou sérii cvičíte 20 vteřin a poté 10 vteřin odpočíváte. Střídání zátěže a odpočinku zvyšuje kapacitu plic a sportovní výkon. Trénink tedy



trvá pouze 4 minuty s 8 cykly – vždy 20 vteřin cvičíte při maximální intenzitě a 10 vteřin odpočíváte. Během cvičení vždycky dodržujte 20 a 10vteřinové intervaly a odcvičte celých osm sérií. Klidně ovšem zvolte delší přestávky a vícero opakování.

Při cvičení vždy respektujte možnosti svého těla, abyste se úplně nepřetřenovali a nezačali tabatu nenávidět po prvním pokusu. To by totiž byla škoda. Začněte proto třeba na sérii pěti opakování a postupně se dostaňte až k plným osmi sériím. Cviky potom kombinujte tak, abyste zapojili velké svalové skupiny a celé tělo. Pokud zvolíte příliš velkou zátěž, tělo zeslábně dřív a ke konci už asi budete cvičení trochu šidit. Plného pozitivního efektu se tak pravděpodobně nedočkáte. Protože je toto cvičení účinné jenom v okamžiku, kdy každý cvik provedete sto procentně správně, je vhodné zajít na soukromou hodinu tabaty a nechat si

případně poradit od trenéra. Poté se můžete zapsat na veřejné hodiny. Skupinové cvičení má samozřejmě výhodu nejen ve správném provedení jednotlivých cviků, ale také v tom, že vás skupina cvičících víc motivuje a vydržíte cvičit déle.

Nechte si pomoci

Vhodným pomocníkem jsou i mobilní aplikace, které vás šikovně upozorní na začátek i konec cvičícího cyklu (www.tabatatimer.com dostupný pro operační systémy iOS, Android i Windows Phone) nebo hudba, která vás motivuje (např. Tabata song). Spoustu názorných videí, jak cvičit tabatu, najdete samozřejmě na internetu. Oblíbené jsou základní cviky, které využívají váhu vlastního těla, jako jsou kliky, dřepy, sprinty, shyby, švihadlo nebo dřepy s výskokem, přidat se může přeskokování překážek nebo boxování, cviky s medicinbaly, kettlebellem, švihy s jednoručkou, cviky na TRX závěsném systému apod. Existuje

rovněž malá verze tabaty, její alternativní verze, kdy se zprvu zahříváte první tři minuty, pak minutu intenzivně cvičíte a následně odpočíváte celých 75 vteřin. Podle své fyzické kondice a celkové výdrže pak opakujete stejným způsobem od osmi do dvanácti cyklů. Před cvičením se minimálně pět minut protahujte a zahřejte svaly, abyste se nezranili. Aktivujte se tak také kardiovaskulární systém. Jeho kondici též doporučujeme nechat komplexně vyšetřit lékařem. Pro klienty OZP je preventivní vyšetření na místě bezplatné, OZP hradí péči za vás!

Po ukončení sérií cvičení se opět vždycky protáhněte, váš organismus se tak účinně zklidní, zbavíte se svalového i psychického napětí a zlepší se také vaše kloubní pohyblivost. Strečink je dobrý také jako prevence případného zranění. Dostatečně doplňte tekutiny, konzumujte potraviny s vyšším glykemickým indexem a den po tréninku si naordnujte dostatečný odpočinek.



NAŠI NEJMENŠÍ

POVINNĚ NEPOVINNÉ

KLÁRA KOTÁBOVÁ

**OČKOVACÍ KALENDÁŘ JE SICE JENOM JEDEN – TEN ZÁKLADNÍ.
K NĚMU SE ALE NAVAZUJÍ OČKOVÁNÍ DALŠÍ, KTERÁ
ABSOLVOVAT NEMUSÍTE. JENŽE, JSOU PRO ZDRAVÍ VAŠICH
DĚTÍ. DOPŘEJETE JIM NADSTANDARDNÍ LUXUS NAMÍSTO
DALŠÍ HRAČKY, KTEROU NEPOTŘEBUJÍ, NEBOŤ VAKCÍNA JIM
MŮŽE ZACHRÁNIT I ŽIVOT...**





Nepovinná vakcinace je předmětem sporů. Možná i vy přemýšlíte o tom, jestli dát nechat svého potomka očkovat proti nemocem, které možná nejsou život ohrožující, ale dokáží ho pořádně znepříjemnit. Malé dítě se rozhodnout nedokáže, finální slovo budete mít nakonec vy. Myslete ale na to, že rozhodujete o šťastné budoucnosti svého dítěte. Bez komplikací.

Svět je plný virů a bakterií, a k dětem mají obzvláště blízko. Jestli je chcete udržet v patřičné vzdálenosti, rada je jediná – očkovat. Navíc, očkování je stejně moderní vymožeností jako třeba automobil. Taky se ho nezříkáte a do Plzně nejezdíte koňmo jen proto, že vaše prababička kdysi ano.

Nepovinná vakcinace má řadu odpůrců, ale i zastánců. Pokud máte na prvním

místě zdraví svého dítěte, neměli byste váhat. Statisticky je minimální riziko, že by se vašemu dítěti něco mohlo stát, pokud si nejste jisti znalostmi svého pediatra, vydejte se na konzultaci do očkovacího centra ve vašem kraji, ve kterém vám vysvětlí možná rizika i sestaví vhodný kalendář tak, abyste nemuseli pochybovat.

Než se rozhodnete pro včeličku...

Očkování je u nás povinné ze dvou důvodů. Především je to nejbezpečnější a nejefektivnější cesta k získání odolnosti proti určitým chorobám a za druhé zabraňuje šíření infekce, až nemoc postupně vymizí. V řadě vyspělých zemích, například Německu, Nizozemí či Austrálii, však o očkování svých dětí rozhodují rodiče. Aktivisté, kteří jsou proti očkování, většinou jen vyvolávají neklid v řadách rodičů. Dlouhodobým

zkoumáním bylo dokázáno, že velmi reálné riziko vážných komplikací chorob, proti kterým je třeba se očkovat, je mnohonásobně vyšší, než riziko vzácného poškození zdraví dítěte po vakcinaci. Ve většině případů jsou vedlejší účinky po vakcinaci minimální a po několika hodinách samy odezní. Nepovinná očkování jsou především proti chorobám, které mají v posledních letech vzrůstající tendenci, co se týká počtu nakažených. Jsou různě rizikové pro určité věkové skupiny lidí. Všechna onemocnění, proti kterým již vakcíny existují a nejsou zahrnuty v povinném očkovacím kalendáři, mohou za sebou zanechat vážné trvalé následky, nebo vést k úmrtí dítěte.

Rodiče by měli očkování tedy důkladně zvážit. Pojištěnci OZP navíc mohou využít příspěvků na vakcíny ve své VI-TAKARTĚ. Základní kredit činí 1000 Kč, avšak je možné jej i navýšit.

A JAKÉ NEMOCI SI „MŮŽETE ODPUSTIT“?

Je to jednoduché, všechny, na které existují vakcíny. Věta maminek, že neštovice si kvůli fungování imunitního systému musí dítě prodělat, je lživá. Na rozvoj imunity stejně fungují záněty horních cest dýchacích a jiné choroby, kterým se nevyhnete.

Takže jak se rozhodnete? Které nemoci přes váš práh nesmějí ani s omluvenkou, že je to v rámci imunizace organismu?

Maximální příspěvek v roce 2018 až 860 Kč

Černý kašel

Černý kašel (dávivý kašel neboli pertuse) je vysoce nakažlivé onemocnění dýchacího ústrojí. V prvním stadiu se příznaky často podobají běžnému nachlazení. Později se nemoc projevuje záchvaty kašle neustávajícími až řadu týdnů, mnohdy také zvracením, celkovým vyčerpáním a ztrátou váhy a ve vážných případech i dalšími komplikacemi, nejčastěji v podobě zánětu plic. Proto je černý kašel velmi závažný zejména pro novorozence a kojence s neúplnou vakcinací, kteří nemají vyvinutý kašlací reflex a jimž hrozí udušení. Proti této nemoci se u nás očkují kojenci, batolata i předškoláci.

Maximální příspěvek v roce 2018 až 5 460 Kč

Rotavirové infekce

Dalším častým důvodem pro hospitalizaci našich nejmenších do dvou let je rotavirová gastroenteritida. Rotaviry se do těla dostávají převážně ústy, nejčastěji kontaktem s kontaminovanými předměty nebo nakaženými osobami. Prevencí jak před pneumokoky, tak rotaviry představuje kromě opětovného dodržování hygienických zásad také včasné očkování.

Maximální příspěvek v roce 2018 až 3 360 Kč

Žloutenka typu A

Věděli jste, že více než třetinu pacientů s touto nemocí tvoří naši nejmenší? Tímto onemocněním způsobeným virem, které napadají jaterní tkáň, se u nás nakazí nejčastěji děti do deseti let věku. K přenosu žloutenky typu A stačí dotek rukama, ve kterých jste předtím drželi kontaminovaný předmět.

Maximální příspěvek v roce 2018 až 2 000 Kč

Plané neštovice

Patří mezi nejčastější choroby dětského věku (3 až 6 let). Jsou velice infekční, a to ještě předtím, než se nemoc projeví. Typickým příznakem je vyrážka, která se mění na puchýřky obsahující čirou tekutinu, jež se postupně zakalí a je velmi infekční. Dalším projevem nemoci může být, kromě bolestí hlavy, také horečka. Velmi často dochází k nepříjemnému svědění, které nutí děti ke škrábání puchýřků, a to může být problém. Do kůže se totiž může dostat infekce a zanechat zde jizvy.

Pneumokoková meningitida, zánět středního ucha a rotavirové infekce

Pneumokoky patří mezi hlavní původce závažných forem zápalu plic, meningitidy či otravy krve. Často mají na svědomí také bakteriální záněty středního ucha, které jsou pro malé děti velmi nepříjemné, ale bohužel jsou také velmi obvyklé. Nakazit se mohou při kontaktu se starším sourozencem či v dětských kolektivech, jeslích nebo školkách (kašlem či dotykem).

Maximální příspěvek na očkování proti meningitidě v roce 2018 až 5 980 Kč

PS:

Sledujte nabídku zdravotní pojišťovny. Ve Vitakartě můžete využít příspěvek na očkování kdykoli v roce.



NAŠI NEJMENŠÍ

NEŽ SE NARODÍ

KLÁRA KOTÁBOVÁ

PÉČE O DÍTĚ NEZAČÍNÁ OKAMŽIKEM NAROZENÍ, ALE OD MOMENTU, KDY MU ZAČNE BÍT SRDCE JEŠTĚ UVNITŘ BŘÍŠKA. TĚHOTENSKÉ PROHLÍDKY A JEJICH ČETNOST JE PŘESNĚ ODVOZENA OD ELIMINACE MAXIMA RIZIK, KTERÁ MOHOU TĚHOTNOU ŽENU BĚHEM DEVÍTI MĚSÍCŮ GRAVIDITY POTKAT. POJĎME SE PODÍVAT NA TO, NA JAKÉ PROHLÍDKY A V JAKÉM OBDOBÍ JE TŘEBA SE PŘIPRAVIT.



A jaká vyšetření vás vlastně čekají?

Jestliže vám vyjdou na těhotenském testu dvě čárky, kontaktujte svého gynekologa a objednejte se na první prohlídku, kde se těhotenství potvrdí, či vyvrátí. Mnoho lékařů doporučuje zatím zprávu o možném těhotenství nikde nešířit a počkat, co přinese 12 rizikových týdnů. Když bude vše v pořádku a vy se budete cítit dobře, je pravděpodobné, že na další kontrolu přijдете zhruba do čtyř týdnů. A takto se to bude opakovat do ukončení osmého měsíce gravidity, pak již budou kontroly četnější. V posledních týdnech těhotenství budete již na kontroly docházet do zvolené porodnice.

1-12

První trimestr

Je dobou, během které byste měla absolvovat všechna prenatální vyšetření. Lékař zjistí možná rizika spojená s vaším genetickým i zdravotním stavem. V tomto období získá maminka i těhotenskou průkazku.

Důležitou součástí vyšetření je ultrazvukové vyšetření plodu, během kterého se například zkoumá šíjové projasnění. Vyšetření v I. trimestru není hrazeno ze zdravotního pojištění, pojištěnci OZP však mohou prostřednictvím VITAKARTY čerpat bonusy až do výše 5 520 Kč.

20

V polovině druhého trimestru,

tedy kolem 20. týdne, je miminko vyšetřeno pomocí ultrazvuku. Zjišťuje se, zda plod roste, jakého je pohlaví. Toto vyšetření je považováno za to nejzásadnější v průběhu celé gravidity.

26

Kolem 26. týdne těhotenství

je třeba absolvovat vyšetření, které potvrdí nebo vyvrátí riziko rozvoje těhotenské cukrovky.

Toto vyšetření jde, při podezření na těhotenskou cukrovku, udělat i dříve a je možné ho během následujících týdnů i zopakovat.

24

Po ukončení druhého trimestru

absolvujete další krevní testy, během kterých se zjišťují poruchy krvevotby, infekce HIV, vývojové vady apod.

36

Frekvence návštěv u lékaře

roste s blížícím se porodem. Od 36. týdne chodí gravidní žena na kontrolu jednou týdně, plod je sledován na monitoru, hodnotí se cervix skóre a další body, které mohou signalizovat blížící se porod.

Tyto kontroly již probíhají v porodnici, kde je rodička registrována.

27

Na přelomu druhého a třetího

trimestru nechává lékař ověřit krevním testem množství protilátek v krvi. Také to, jak je na tom gravidní žena s množstvím červených krvinek a tedy chudokrevností.

36

Před koncem těhotenství

je plánováno vyšetření, zda gravidní netrpí vaginální infekcí. Je velmi důležité, protože streptokoky v pochvě mohou být příčinou předčasného porodu. Navíc by infekce mohla ohrozit i novorozeně procházející porodními cestami.

Nezapomeňte se podívat, jaké programy pro maminky nabízí vaše zdravotní pojišťovna.

Jejich nabídky se od sebe výrazně liší. Například pojištěnci OZP mohou prostřednictvím Vitakarty čerpat příspěvky na všechny dodatečně hrazené programy pro maminky a těhotné, jde mimo jiné o ultrazvukové vyšetření, kde OZP hradí průměrně 1 000 Kč (maximálně až 4 400 Kč), nebo náklady spojené s porodem až do výše 7 680 Kč.

Více se dozvíte na www.benefitozp.cz



ZÁZRAK POD SRDCEM

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

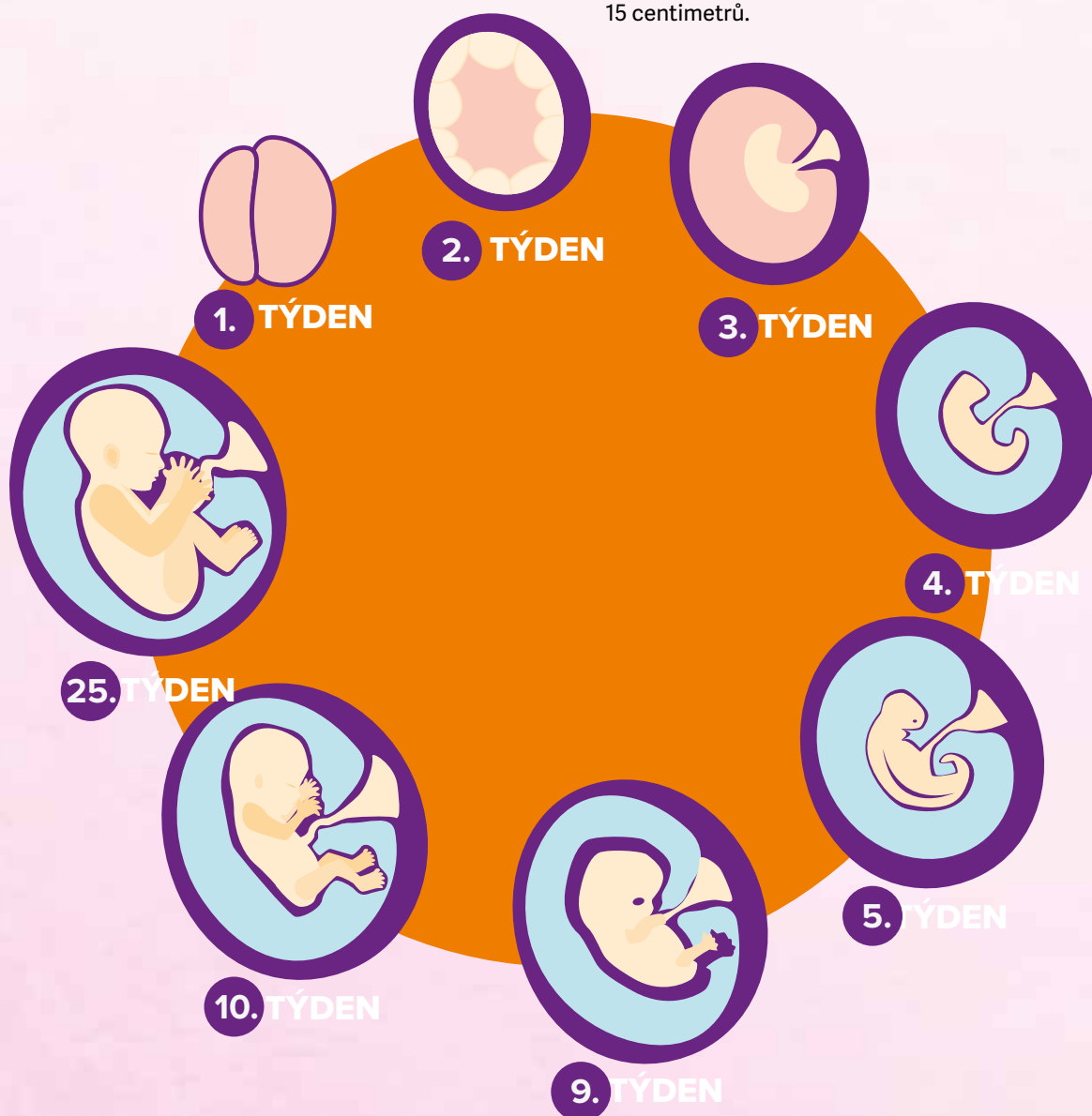


I. TRIMESTR: Čas velkých zvrátů

Když zjistíte, že pod vaším srdcem bije ještě jedno minisrdíčko, jste cca ve třetím nebo čtvrtém týdnu. K oplodnění totiž dochází 14 až 21 dní od počátku menstruace. Okolo 5. týdne už je na ultrazvuku často rozeznatelné tečka, uvnitř které dochází k rychlému vývoji tělesných orgánů. Embryo na konci 5. týdne už měří zhruba dva milimetry a váží 1 gram. Od osmého týdne se už mluví o plodu, jeho délka dosahuje 1,6 centimetru. Na konci trimestru, tedy okolo 13. týdnu, miminko dokáže svírat dlaně, prstíky na nohách a umí pohybovat rty.

II. TRIMESTR: Příprava na svět

Od 14. týdne začíná plod nabývat podoby malého človíčka, i když jeho rozměry dosahují sotva 4 centimetrů. Vyvíjí se plíce, mozek a žaludek. Vaše miniatúrka tak už dokáže vnímat chutě nebo cítit bolest. Pokud budete mít štěstí, můžete v tomto týdnu vidět na 3D ultrazvuku, jak miminko otevírá pusku, polyká vodu či se směje, zatíná pěstičky a kope nožičkami nebo si cucá palec. Někteří odborníci doporučují začít na miminko mluvit, přes břišní stěnu totiž vnímá váš hlas. Okolo 16. týdne jsou cítit první pohyby. Zpočátku si je ale mohou některé maminky splést s peristaltikou střev a opravdové kopání cítí až ve 20. týdnu. V polovině těhotenství váží miminko asi čtvrt kilogramu a měří okolo 15 centimetrů.



III. TRIMESTR: Velké finále

Třetí trimestr začíná 28. týdnem těhotenství. Plod už je vyvinutý a životaschopný. Miminko stále více reaguje na zvuky. Je také aktivnější – rozpíná ruce a kope. V 31. týdnu již dokáže otáčet hlavu ze strany na stranu. Od tohoto týdne začíná nabírat svalovou hmotu, zesiluje a připravuje se na svět. Ve 33. týdnu už má spojené kosti lebeční a začíná shazovat chmýří. S každým týdnem až do porodu nabere asi 28 gramů. Od 36. týdne se již v děloze miminko neotáčí a zaujme definitivní polohu. V rozmezí 38. až 40. týdne přichází velké finále...

Cestovní pojištění – základ klidné dovolené

V oblasti cestovního pojištění spolupracujeme s pojišťovnou Vitalitas, kde si snadno sjednáte pojištění on-line. Klienti OZP navíc mohou získat až 100% na pojištění léčebných výloh.

- Na sjednání cestovního pojištění není třeba navštěvovat žádné pobočky! Objednejte cestovní pojištění ze svého počítače, tabletu nebo telefonu.
- Pojištění je možné zaplatit platební kartou on-line a začne platit hned druhý den po provedení transakce. Alternativně je také možné platit pojistné bankovním převodem.
- Klienti OZP ve věku 0-26 let a od 60 let výše mají pojištění léčebných výloh zcela zdarma. Ostatní klienti mají na pojištění léčebných výloh slevu 50 %.

Více o podmínkách a sjednání cestovního pojištění získáte na stránkách: www.vitalitas.cz

Než vyrazíte na hory – pojištění zimních sportů

Komplexní cestovní pojištění specializované na zimní sportovní aktivity zahrnuje:

- pojištění léčebných výloh v zahraničí, včetně sportovního pojištění (s plněním do 5 000 000 Kč),
- pojištění pro případ úrazu,
- pojištění osobních věcí a zavazadel,
- pojištění odpovědnosti za škody (nově až do 10 000 000 Kč).

... a navíc za vás uhradíme půjčovné v případě odcizení Vašeho sportovního vybavení a poskytneme kompenzaci za nevyužitý skipas v případě úrazu či nemoci!

Klikněte na: www.vitalitas.cz

Livigno Freestyle Park

Foto Samuel Confortola



NĚKAM SI ZAJET

KAM JEZDÍM S...



MARTIN BŘEZINA

**LETÍ TO NESKUTEČNĚ, ČERSTVĚ ČTYŘICET, DVA PRCKOVÉ SE MOTAJÍ
POD NOHY, ČASU JE MÉNĚ, VÍCEMÉNĚ ŽÁDNÝ, ALE CHUŤ CESTOVAT MNE
ASI NIKDY PROSTĚ NEPUSTÍ. MLADÁ RODINA SI ŽÁDÁ JISTOTY, POHODLÍ
A BEZPEČÍ, COŽ SE SE SPONTÁNNÍMI VÝLETY MOC NEPOTKÁVÁ – NEŽIJETE-LI
TEDY JAKO NOVODOBÍ NOMÁDI.**

S RODINOU



Livigno, lyžařský manžestr

Foto Samuel Confortola

LIVIGNO JE EVROPSKÝM MĚSTEM SPORTU 2019

Když jsem se dočkal osmnáctých narozenin, tak jsem se těšil, jak s partou vyjedu na skutečnou horskou „pařbu“ za hranice české kotliny. Volba padla právě na italské Livigno, protože pro pubertáka to již tehdy bylo poměrně finančně dostupné. Nikdo nedostane druhou šanci

udělat první dojem, a to platí i pro cestovatelskou destinaci. Livigno mě úplně dostalo a nadšení mě nepustilo, a proto není divu, že když vyvezu rodinu na hory, tak je to právě sem. Jde o místo s vyváženou kombinací ingrediencí – sportovní vyžití pro hobíky i profíky, dokonalé zázemí pro aktivity s dětmi, skvělá italská

gastronomie „šmrnclá“ nedalekým Švýcarskem a třešničkou na dortu je možnost bezcelních nákupů. Přivést tak luxusní parfém nebo archivní lahev není žádný luxus, ale spíše povinnost.

O výjimečnosti oblasti se hovoří i na oficiálním webu, kde se po zásluze chlubí oceněním v podobě titulu Evropské město sportu pro rok 2019, které Livigno získalo od organizace ACES, a stříbrné medaile v soutěži o Nejlepší evropské lyžařské středisko pro rok 2019. Proč jsem tuto oblast vybral pro rodinné dovolené, když sem cesta autem trvá kolem osmi hodin jízdy? Každý rok Livigno přichází s tradiční akcí Skipass zdarma. Ten můžete získat při rezervaci čtyř nocí ve vybraném hotelu nebo sedmi nocí v apartmánu v období od začátku prosince až téměř do Vánoc. Na jaře pak od 6. dubna 2019 až do konce sezony. My si určitě opět nenecháme ujít akci „Family Week“, v době od 26. ledna do 2. února nebo od 23. do 30. března 2019, kdy jsou výrazné slevy na ubytování, půjčení lyží, lyžařskou školu i vstup do relaxačního komplexu Aquagrande. Navíc pro dvě děti je připraven Skipass zcela zdarma! Příjemné, ne?

Na milovníky sjezdového lyžování zde čeká 115 kilometrů sjezdovek, které



Livigno, nákupní ulička

Foto Roby Trab

začínají ve výšce 1816 m. n. m. a končí až ve 2900 m. n. m. Resorty Carosello 3000 a Mottolino dohromady nabízí 12 černých, 37 červených a 27 modrých sjezdovek, které obsluhuje 6 kabinkových lanovek, 14 sedačkových lanovek a 11 lyžařských vleků. Na obou stranách údolí se nachází snowparks – Mottolino Fun Mountain a The Beach na Carosello 3000.

V restauracích a Apré ski barech pozor na množství konzumace alkoholu, chcete-li ještě pokračovat v jízdě. Ani byste nevěřili, jak například místní „vaječňák“ Bombardino leze do hlavy, pijte raději až po odevzdání výbavy. Alkohol na svahu má vliv i na platnost vašeho pojistění! Mně osobně se to před několika lety moc nevyplatilo, protože jsem se na svahu setkal s lyžařem v modré uniformě „Carabinieri“, kterého jsem evidentně zaujal, protože mi dal přímo na svahu dýchnout. Přišel jsem o skipass a odpoledne jsem strávil ve městě. Mladická nerozvážnost, ale rozhodně dobře, že se tomu tak děje. Kdo někdy snil vyzkoušet si heliski, resp. heliboard (dostat se na lyžích/snowboardu z vtulníku přímo na panenský svah), tak v Livignu má šanci, ale chce to opravdu kondičku. Rostoucí popularita běžeckého lyžování má za



Livigno, Dětské centrum

Foto Roby Trab

příčinu prodloužení běžecké trati, se startem v centru města, na stávajících 30 km.

I Čechy tolik opěvovaný biatlon má zde své místo a můžete si zajet na střelnici s 12 terčí! Nevím, jak vaše děti, ale moje na svahu celý den prostě nevydrží. S tím nemám problém, protože v každém muži je pořád kus dítěte, a tak odpoledne strávené na sáňkařské dráze, na kole s megatlustým obutím – fat bikem nebo na Tubing slope – prostě baví

i mě a nemusíme dělat žádné kompromisy. Bruslit umím pouze v sebeobraně, a tak se na zmrzlém jezeře prohání dcera s manželkou.

My kluci máme fat bike! Třetí den se doporučuje relax a oddech pro tělo, tak po snídani vyrazíme do bazénového wellness komplexu Aquagrande Active You. Odpoledne pak na vynikající italskou kávu a „shopping“ bez daní a cla, který nikdy neomrzí.



Livigno, Fat Bike

Foto Roby Trab

Vypadnout z domu je nutnost pro zachování zdravých rodinných vztahů a rozumu. I když vám dávají prarodiče a rodiče celý život moudra a předávají zkušenosti, na většinu věcí si stejně musíte přijít sami a cestování není výjimkou. Jako pubescent jsem nechápal, proč už roky jezdíme do stejného kempu v Třeboni nebo proč začínáme každou lyžařskou sezónu v Malé Úpě. Ejhle, už tomu rozumím, umět odpočívat je umění a nejlépe to jde tam, kde to znáte. Také již máme úniková místa, kde víme, že si v zimě odpočineme. Připojuji tak pár tipů na destinace, které mě nadchly a rád se sem vrátím, ať tu bude led či slunce pražit...

S KAMARÁDY

TYROLSKO SI VÁS ZÍSKÁ ROZMANITOSTÍ

Když se manželky kamarádky ptají, zda ji nevadí, že si tak vyrazím bez rodiny na hory, usadí je tím, že nechat mě „vyblbnout“ pár dní v roce na horách je rozhodně lepší, než aby mě tahala obden z hospody. Jsme jasným důkazem, že to funguje! Vždy se na sebe těšíme. Tak když vyfasuji kapesný, sbalím snowboard, pár věcí na sebe, jako snowboardák v letech a otec od rodiny tím myslím páteřák, helmu, polstrované trenýrky a lavinový vyhledávač, pojištění a jedeme na jistotu na některý z pěti oblíbených tyrolských ledovců – Hintertux, Kaunertal, Pitztal, Sölden nebo Stubai.

Každé místo má něco do sebe a především je zde jistota perfektních sněhových podmínek, skvělá gastronomie a wellness zázemí. Tyrolsko má také dost freeride tratí a dostat se legálně mimo sjezdovky do volného terénu nemusí být problém, jen ale na to pamatujte při uzavírání cestovního pojištění.

Livigno, skialpinistický výšlap

Foto Samuel Confortola

Při cestách do zahraničí využijte nejvýhodnější cestovní pojištění od OZP po celé Evropě. A nezapomeňte si připojistit sporty, abyste si mohli svůj pobyt užívat naplno.

Hintertux

Hintertuxský ledovec (Hintertuxer Gletscher) v Zillertalu je jediný rakouský celoroční lyžařský resort, a tak nemusíme řešit sněhové podmínky a navíc si s jediným skipasem vystačíme na téměř 200 kilometrů sjezdovek s nejvyšším bodem snowparkem Betterpark (3 250 m. n. m.). V době psaní tohoto článku zde bylo 120 cm sněhu! Dost toto středisko zviditelnil irský zpěvák oblíbený u žen každého věku – Ed Sheeran, který zde natočil klip ke skladbě Perfect. A když za přírodou, tak nemohu vynechat pozvánku do jeskyně Spannagelhöhle a přístupné ledovcové trhliny s ledovým palácem Natur Eis Palast.



Kaunertal

Znáte ty televizní upoutávky, jak lyžař vyleze z postele, nasadí lyže a přímo z terasy skáče na sjezdovku? Vždy mě fascinovalo tohle místo najít a vyzkoušet si to. A našel jsem jej právě na Kaunertalu. Ledovec leží v nádherné krajině uprostřed více než třiceti tisícovek, který je známý především místním snowparkem pro vyznavače snowboardingu a freestyle lyžování. Pro nás, věčně mladé, je také tahákem Grand Opening, tedy oficiální zahájení sezony z kraje zimy, který zmínil mezi svými nejlepšími zážitky z této oblasti i hvězdný skikrosář Tomáš Kraus.



Sölden

Výběr lyžařských areálů v údolí Ötztal je bohatý. Lyžovat můžete na ledovci v Söldenu, ve vysokohorském skiareálu Obergurgl-Hochgurgl nebo v rodinném středisku Hoch-Oetz. Jako fanoušek Jamese Bonda tenhle výlet rozhodně vynechat nemohu a musím se alespoň zastavit na kávu v restauraci Ice Q na horní stanici lanovky Gaislachkogel, která si zahrála ve filmu „Spectre“ jako zdravotní klinika. Jedna filmová scéna také proběhla přímo v lanovce Gaislachkogelbahn a na

ledovcové silnici se zase odehrála typicky bondovská honička. Navíc od července 2018 má hora Gaislachkogel novou atrakci. Ve výšce 3 048 metrů tu otevřeli celosvětově unikátní filmový svět Jamese Bonda. Interaktivní výstava o rozloze 1 300 m² je z velké části ukryta uvnitř hory. Do světa Jamese Bonda se dostanete jednoduše lanovkou Gaislachkogelbahn. O významu oblasti taky hovoří to, že zde letos startoval Světový pohár v lyžování.



Pitztal

Pitztal mě poprvé překvapil poměrně vysokou koncentrací Čechů, přeci jen šest hodin cesty autem není za rohem a jsou střediska, která jsou dostupnější. Vysvětlením může být i to, že je zde několik českých penzionů, které si můžete rezervovat přes tuzemské cestovní kanceláře. Jsou cenově zajímavé a hlavně personál hovoří česky. Vzhledem ke stále omezené jazykové vybavenosti Čechů to může být jedním z hlavních argumentů. Pro mě je nezapomenutelným zážitkem silvestrovský pobyt v jednom z českých penzionů. Bylo to retro se vším všudy, opravdu jsem si připadal jak na lyžařáku v osmé třídě. Největší překvapení nás čekalo v místní restauraci, kde polopenze začínala klasickou českou snídaní s obloženým talířem – eidam, šunkáč, vejce a přibináček. Večeře byly ve stylu knedlo, vepřo, zelo nebo segedín. Také silvestrovské menu bylo v ceně, ale chlebíčky, půlka bohemky a český

silvestrovský program přes satelit nás opravdu nepřesvědčil a zašli jsme raději do nejbližší tradiční restaurace, která nabízí lokální speciality. I proto do Tyrolska jezdím, k poznání místní kultury se musíte i projít. Místní speciality mají velice blízko naší kuchyni, jsou syté a hutné, ale především díky lokálním dodavatelům je to prostě vysoká gastronomie. Ať si dáte gulášovku nebo špecle, pochutnáte si. Pro mě osobně je hlavním tahákem Pitztalu fakt, že jde o nejvyšší ledovec v Tyrolsku. Dát si kávu nebo weisbier ve výšce 3 440 m. n. m. je nezapomenutelné. Kromě sjezdového lyžování a snowboardingu si zde až do konce jara můžete užít skialpinistický park. Pokud máte rádi výzvy a chcete si třeba vyzkoušet noc v iglú, tak je ideální leden až únor, ale pozor! V iglú nejsou toalety a věřte, že ve dvě ráno se klubat ze spacáku chce silnou vůli.

Stubai

Svůj první freeride jsem si dal před lety právě zde, protože je zde momentálně 13 otevřených oblastí, takže je z čeho vybírat. Sjezd freeridových tras by měl probíhat pouze za doprovodu certifikovaného horského nebo lyžařského/snowboardového průvodce, ale i tak jezdíte na „vlastní triko“. Ale zpátky na upravenou sjezdovku. Co bych určitě doporučil, je 10 km dlouhá jízda od horní stanice Wildspitz (3 210 m. n. m.) až k údolní nástupní stanici (1 750 m. n. m.). Pokud nepustíte svůj smartphone z ruky jako já, tak to ani zde učinit nemusíte, protože v téměř padesátce lanovkových kabin je wifi, což nám dost šetří data. Také Stubai Gletscher patří mezi tradiční podniky v rámci FIS WORLD CUP lyžařských disciplín. Pokud budete mít štěstí, můžete potkat v místním snowparku DC Stubai Zoo partičku českých nadějných snowboardáků, které si zde bere do parády Richard Skandera, tuzemská snowboardová legenda a nyní také trenér. Pro mě nezapomenutelným zážitkem je víkend strávený ve vyhlášeném luxusním vitalhotelu v městečku Neustift, který je zahrnutý i v michelinském průvodci. Plnit si sny, je krásné.



Foto Christoph Schoech



S MANŽELKOU

JSEM ŠVIHÁK LÁZEŇSKÝ

Manželka je kavárenský typ, a tak zimu většinou přečkávala v kavárnách. Měla štěstí, že mě potkala, a tak krátce po třicítce vyzkoušela snowboard a nový svět. Hele, chytlo ji to a již první sezonu si dávala jízdu na sjezdovce. Byl jsem nadšen a plný odvážných plánů na další sezonu, ale neklaplo to, protože v těhotenství není snowboarding zase úplně ideální.

Lázně Slatinice

Slatinice u Olomouce začaly vznikat již v 16. století, kdy zde odkryli první mineralizovaný pramen. Našli jsme zde prakticky to, co od lázní očekáváte – klid, nepřeberně procedur, lázeňské oplatky, a protože jsme na Moravě, tak i skvělé víno. A kdo si potrpí na dobrou kávu jako my, tak doporučuji místní specialitu – kávu z vody z lázeňského pramene, kterou si nazvali „Slatinka“. Já se tu dávám do kupy především na rehabilitacích, protože si úspěšně ničím záda na gauči u televize nebo na židli v kanceláři. A malý tip – poskytují tu komplexní a příspěvkovou lázeňskou péči hrazenou z prostředků zdravotní pojišťovny.



Foto Lázně Slatinice

Lázně Libverda

Protože mám poměrně hektický životní styl a ve městě prostě nedokážu vypnout, tak právě v lázních jsem našel prostor, kde konečně dokážu relaxovat. Když máme pro sebe se ženou pouze víkend, tak si to chceme udělat pěkně. Proto jsme si našli i místo pro relax ve dvou poměrně nedaleko za Prahou, a to v lázních Libverda, kde se také specializují na nápravu chátrajícího pohybového ústrojí. Toto místo jsem objevil díky cyklovýjezdům na vyhlášený Singltrek pod Smrkem, protože v lázních trasa začíná. Hory nás baví, a proto se rádi při procedurách kocháme výhledem na panoramata Jizerských hor.



Foto Lázně Libverda





GOURMET

JÍDLEM K ENERGII, DOBRÉ KONDICI I RADOSTI

PŘIPRAVILA REDAKCE

DO KULINÁRNÍHO UMĚNÍ ZDEŇKA POHLREICHA NENÍ TĚŽKÉ SE ZAMILOVAT. JEHO RECEPTURY JSOU ZDRAVÉ, INOVATIVNÍ, ORIGINÁLNÍ A JEDINEČNÉ. PŘINÁŠÍME TY NEJLEPŠÍ, KTERÉ NÁS ZAUJALY V POŘADU PRIMA TV – TEĎ VAŘÍ ŠÉF!

FOTO PRIMA TV

Pohankové chlebičky se šunkou serrano



- pohanková mouka
- sušené droždí,
- kmín
- sodovka
- 2 lžíce olivového oleje
- hrubozrnná sůl, sůl

POMAZÁNKA

- měkký tvaroh, smetana
- pažitka, česnek
- pepř, sůl
- španělská šunka
- cherry rajčata

Mouku, droždí, kmín, sodovku, olej a sůl smíchejte v míse. Vypracujte těsto a nechte pod utěrkou asi 15 minut vykynout. Těsto vyválejte, nakrájejte na širší části, přendejte na plech vystlaný pečícím papírem, posypejte hrubozrnnou solí, pokapejte olejem a dejte péct do trouby předehřáté na 200 stupňů. Pečte asi 15 minut. Mezitím si připravte pomazánku: tvaroh promíchejte v misce se solí, pepřem, utřeným česnekem, ze kterého jste vyndali klíček, pažitkou a kapkou smetany. Upečené tyčinky vyndejte z trouby, namazejte pomazánkou, ozdobte rajčátky pokapané olivovým olejem a navrch položte španělskou šunku. Podávejte.

Salát z bulguru s mozzarellou

- bulgur
- buvolí mozzarella
- hráškové lusky
- cherry rajčata, čerstvá bazalka
- čerstvá kurkuma
- sůl

NA DRESSING

- chardonnay ocet
- med
- citrónová šťáva
- olivový olej, pepř, sůl



V osolené vodě spařte hráškové lusky a pak je zchladte v ledové vodě. Bulgur dejte vařit spolu s čerstvou kurkumou nakrájenou na malé kostičky. Lusky nakrájejte na menší kousky a smíchejte v míse spolu s cherry rajčaty, mozzarellou a bazalkou. V misce si připravte dressing: smíchejte chardonnay ocet, med, olej, citrónovou šťávu, pepř a sůl. Do uvařeného bulguru vmíchejte dressing a spojte spolu s lusky, rajčaty, mozzarellou a bazalkou. Podávejte.

Fíkový koláč s ricottou a hořčičným dresingem



TĚSTO

- mouka
- máslo
- strouhaný parmezán
- mleté vlašské ořechy

NA CIBULOVOU MARMELÁDU

- červená cibule
- cukr
- máslo
- olivový olej
- sůl
- pepř

DRESING

- dijonská hořčice
- olivový olej
- žloutek
- sůl
- pepř

DIP

- ricotta
- limeta
- sůl
- pepř

V míse smíchejte mouku, změkklé máslo, strouhaný parmezán, mleté ořechy a sůl. Vypracujte těsto. Zabalte ho do fólie a dejte zchladit do lednice. Pokrájejte červenou cibuli na větší kousky a orestujte na rozehřátém olivovém oleji spolu s kouskem másla. Přidejte lístky tymiánu, balzamikový ocet, cukr, sůl a pepř. Promíchejte, zakryjte pokličkou a nechte dusit.

Vychladlé těsto vyndejte z lednice, namačkejte a přendejte do formy vytřené máslem a vysypané moukou. Na těsto přendejte cibulovou směs a ozdobte pokrájenými fíky. Vložte do trouby vyhřáté na 175 stupňů a pečte 25 minut.

Mezitím si připravte dresing: v misce smíchejte dijonskou hořčici, sůl, pepř a žloutek. Postupně přilívejte olivový olej a vyšlehejte. V další misce smíchejte ricottu s limetkovou kůrou a šťávou, solí a pepřem.

Pěna z kozího sýra s rakytníkovým sirupem



- kozí sýr
- smetana, 2 plátky želatiny
- pomerančová šťáva
- med
- citrónový tymián

OMÁČKA

- rakytníkový sirup
- badyán, šafrán
- vanilkový lus

Kozí sýr vložte do vodní lázně a nechte rozpustit. Ochutte pomerančovou šťávou, citrónovým tymiánem a medem. Na závěr vmíchejte želatinu, kterou jste nechali namočit v misce. Misku nechte chvíli zchladit na ledu a pak smíchejte s vyšlehanou smetanou. Přelijte do malých misek, vložte do lednice a nechte na několik hodin ztuhnout. Mezitím si připravte omáčku: do hrnce vlijte rakytníkový sirup, přisypte mletý badyán, šafrán a pár zrníček vanilky. Misku s vychladlou pěnou na chvíli ponořte do horké vody, aby šla lépe vyklopit. Přelijte rakytníkovou omáčkou a ozdobte badyánem.

Salát nicoise s chobotničkami

- chobotnice
- brambory vařené ve slupce
- mrkev, rajče
- zelené fazolky
- červená cibule
- šalotka,
- citrón

OSTRUŽINOVÁ PĚNA

- olivový olej
- balzamico
- sójová omáčka



Ostružiny vhodte do mixéru a promixujte. Pak ještě propasírujte, abyste se zbavili všech zrníček. V misce nechte namočit 2 plátky želatiny. Rozdělte žloutky a bílky. Ke žloutkům přisypte cukr, vložte na vodní lázeň a za stálého míchání vytvořte pěnu. Pak přilijte propasírované ostružiny a na závěr rozpuštěnou želatinu. Do bílků vsypte trochu soli a vyšlehejte sníh. Pak přisypte cukr. Část odlijte stranou a do zbytku postupně zapracujte žloutky s ostružinami. Smetanu vyšlehejte a přilijte do směsi. Promíchejte, naplňte do sklenic a dejte do lednice ztuhnout. Do zbytku bílků přisypte škrob a citrónovou kůru. Dejte na plech vystlaný pečícím papírem a vložte do trouby předehřáté na 90 stupňů. Nechte sušit asi hodinu. Pěnu s ostružinami vydejte z lednice, ozdobte čerstvými ostružinami a kousky pečeného sněhu.

Kukuřičná polévka s koriandrem



- kukuřice
- červená paprika
- rýžové nudle
- kokosové mléko
- zeleninový vývar
- jarní cibulka
- kari pasta
- čerstvý koriandr
- olivový olej
- sůl

V hrnci nechte rozehtát olivový olej a orestujte na něm nejdříve kari pastu, pak papriku nakrájenou na menší kousky. Zalijte zeleninovým vývarem a vsypte kukuřici. Potom přilijte kokosové mléko a nechte povařit. Do vedlejšího hrnce dejte vařit rýžové nudle, pak slijte a propláchněte studenou vodou. Polévku osolte a rozmixujte. Do talířů nandejte uvařené nudle, nakrájenou jarní cibulku, pár kousků kukuřice a zalijte polévkou. Ozdobte čerstvým koriandrem a podávejte.

Bílá cibulová polévka s krevetami

- krevety
- 3 větší cibule, 2 brambory
- smetana
- zeleninový vývar
- citrónová šťáva
- olivový olej
- petrželka, sůl, pepř

MARINÁDA

- olivový olej
- balzamico
- sójová omáčka



V hrnci rozehtejte olivový olej a vmíchejte cibuli nakrájenou na větší kousky. Zakryjte poklicí a chvíli poduste. Brambory oloupejte, pokrájejte a přidejte do hrnce spolu se solí a pepřem. Promíchejte. Krevety vyloupejte, osolte a opepřte. Na pánvi rozehtejte olivový olej a orestujte na něm slupky z krevet. Po chvíli přidejte i celé krevety a orestujte do růžova. V misce si připravte marinádu – smíchejte olivový olej, balzamico a sójovou omáčku. Pak krevety vložte do marinády a zakápněte citrónovou šťávou. Do pánve od krevet vlijte zeleninový vývar, nechte spojit a pak přes cedník přilijte do hrnce s polévkou. Zakápněte smetanou a nechte ještě chvíli povařit. Potom rozmixujte, nandejte na talíř a ozdobte krevetami, nasekanou petrželkou a olivovým olejem.



ANKETA

CO CHCETE VE VZTAHU KE SVĚMU ZDRAVÍ ZMĚNIT?

Pavel Přeučil

novinář

Nejspíše životosprávu. Dopřát si spánek delší než pět hodin, mít čas na pěší toulky po krajině, změnit stravování a nahradit nejrůznější tzv. fastfoodové rychlovky dobrým domácím jídlem. Nejvíc mi asi vadí nedostatek pohybu, takže jsem si pořídil miniaturní rotoped, na kterém můžu šlapat celou dobu, co sedím u počítače.



Pavel Oliva

trenér street workoutu a kalisteniky

S věkem stoupá i míra naslouchání mému tělu s ohledem na profesionální sport, ale někdy jeho prosby nerespektuji. Rád bych měl ke svému tělu více respektu a větší míru porozumění!



Jarmila Palivcová

mateřská dovolená

Trošku pravidelnější a pestřejší stravu. Jinak snad nic.



Jana Tobrmanová Čiháková

šéfredaktorka

Nepatřím mezi učebnicové příklady – k lékaři chodím jen v případech největší nouze. S každým rokem ale cítím varovné kontrolky, že je na čase změnit přístup, že moje tělo reaguje na každé onemocnění intenzivněji a také se s ním pere delší dobu, což je dostatečný důvod využívat aspoň preventivních prohlídek.



Ondřej Hübsch

profesionální zápasník a trenér thajského boxu

Jsem na vrcholu své sportovní kariéry, do budoucna bych rád ubral na výkonu a zaměřil se na aktivity, které mi umožní prodloužit sportovní život. Mám v plánu úzce spolupracovat s fyzioterapeutem a pokusit se vyřešit vleklé problémy pohybového aparátu.



Lucie Leštinová

delegátka

Dopřát si více nerušeného spánku. Vyhnout se zbytečnému stresu.



Martin Březina

marketingový manažer

Určitě musím zlepšit pitný režim, který zanedbávám a piji málo. Také bych rád překonal svou lenost dojit si zacvičit třeba místo sledování TV. Chystám se oprášit kolo a projet se občas ráno do kanceláře.



Jana Uhlířová

redaktorka

Chtěla bych prožívat víc okamžiků radosti ze života, naučit se nestresovat zbytečnostmi a konečně pochopit, že opravdu platí – ve zdravém těle zdravý duch.





VYUŽIJTE
SPECIALIZOVANÉ
POJIŠTĚNÍ ZIMNÍCH
SPORTŮ
ZA ZVÝHODNĚNÝCH
PODMÍNEK

Zimní pohoda

s pojištěním Vitalitas

- kompletní pojistná ochrana při zimních aktivitách
- zahrnuje pojištění léčebných výloh vč. sportovního připojištění, pojištění pro případ úrazu, pojištění osobních věcí a zavazadel
- pojištění odpovědnosti za škodu s pojistnou částkou 10 000 000 Kč
- výhodné pojistné
- připojištění pro případ nevyužití skipasu a připojištění úhrady nákladů na zapůjčení náhradního sportovního vybavení ZDARMA
- příspěvek OZP pro všechny stávající a budoucí pojištěnce

www.vitalitas.cz

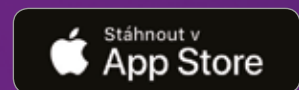
 +420 261 105 390


VITALITAS
POJIŠTOVNA



Vitakarta

šetří váš čas



Infolinka
261 105 555

Nejbližší pobočku najdete na
www.ozp.cz