



42/2011
30 Kč
Předplatné 25 Kč

KRONIKA ZEMĚ

Krásní vs. oškliví

Vědci tvrdí, že
se hezcí lidé
mají lépe

**Jak jste
na tom vy?**

TÉMA KVĚTŮ

Zabiják STRES útočí!

Je všude
a drtí naši
populaci.
Dá se mu
bránit?

*I když bojuje s těžkou
nemocí, jeho nová píseň
pobláznila davy*

Václav Neckář, Velký navrát

Týdeník Květy č. 42 je v prodeji:

• Samostatně za 30 Kč

• S CD pro děti za speciální cenu 39 Kč



42



facebook

JEDNA VELKÁ RODINA. Přidejte se i vy na www.facebook.com/CasopisKvety



nejdou děti nijak chráněny a v současnosti tvoří třetinu pacientů obezitologických ambulancí.“

Hubne celá rodina

Zatímco léčba dětské obezity je obtížná, prevence představuje naopak levnější a snazší variantu. Režimová opatření, více sportu a ozdravení jídelničku mohou pomoci zastavit tloušťnutí tehdy, kdy jde jen o pár kilo nadváhy. To se povede snáz než později zkoušet shazovat 20 či 40 kg.

Nejlepší je, když ratolest hubne v rodinném prostředí. „Mnoho dětí s nadváhou zhublo zároveň se svými maminkami, našimi klientkami, jen proto, že celá rodina začala zdravěji jíst,“ říká Kristýna Galová. „Ženy, které většinou zabezpečují stravování, vedeme k tomu, aby všechny vědomosti o zdravé výživě přenášely do své rodiny. Děti tak získávají vedle zlepšení výživy také další benefit: zásady zdravého stravování si osvoji přirozeně.“

MIRKA DROZENOVÁ

jsou malí tlouštki vystaveni, zbývá to podstatnější: hrozba vážných chorob. „Obezita představuje základní kámen vzniku takzvaného metabolického syndromu,“ říká Zlatko Marinov. „Rozvíjí se časná cukrovka druhého typu, urychluje se kornatění cév a následně přes rozvoj vysokého krevního tlaku brzy propukají srdečně cévní onemocnění. Proti těmto metabolickým komplikacím

Hubnutí



Podaná ruka pomůže

Efektivně zhubnout a vyhnout se následnému jojo efektu nelze bez celkové změny životního stylu. Právě na tom však naše snahy o štíhlou linii nejčastěji ztroskotávají.

Potřebujeme povzbuzení, kvalifikovanou podporu a pomocnou ruku. Tu napřahuje společnost STOB ve svých kurzech snižování

nadváhy. Například v říjnu probíhá v pražském Gymnáziu Na Vítězné pláni kurz rodinný (pro děti a rodiče) a začínají také kurzy v Expreskách, kde je pohybová aktivita realizována prostřednictvím kruhového tréninku na speciálních posilovacích strojích (vhodné i pro začátečníky). Více informací najdete na www.expreska.cz. Další kurzy využívají například veslování na veslařských trenažérech (indoor rowing), cvičení na fitballech nebo cvičením s flexibary (gumovými tyčemi). Více na www.stob.cz.

ef

Babská rada

ČAJ PROTI ÚZKOSTI

Někdy, zvláště když se mi nahromadí problémy v práci (stíhat všechno, co si šéfká vymyslí, je fakt na hlavu) a doma to taky skřípe, cítím v noci před usnutím, jak mi srdce buší až v krku. Dokonce se hrůzou i zpotím. K psychiatrovi se mi nechce, tak to řeším podle kamarádky: vstanu, uvařím si heřmánkový čaj a myslím na to, že jsem zatím vždycky vše zvládla. Pak se mi podaří usnout a druhý den je to už lepší.

MÍŠA KUSÁ, e-mail

Cukrovka

Epidemie jako daň

Od roku 1989 u nás přibýlo dvojnásobné množství diabetiků. Převážná část z nich (90 %) trpí cukrovkou 2. typu, která úzce souvisí s životním stylem. Tato epidemie je daň za nadbytek jídla, ustavičný stres a nedostatek aktivního pohybu. Pokud i vás trápí zvýšená hladina cukru v krvi, máte nadváhu nebo genetické predispozice, vyzkoušejte Dialevel. Tento doplněk stravy obsahuje tři účinné látky: kyselinu alfalipoovou, skořici a chrom, které významně regulují hladinu krevního cukru, snižují hodnoty cholesterolu a pomáhají při pálení a brnění v nohou. Nyní v limitované edici k dostání v lékárnách v cenově výhodném akčním balení s glukometrem. Více na www.dialevel.cz.



Doplněk stravy

Zažívání

Balonové problémy

Nadýmání je problém mnoha lidí. Kromě bolesti a křečí však také velmi komplikuje společenský, pracovní a osobní život. „Pokud nadýmání trvá delší dobu a doprovázejí ho bolesti břicha, říhání a zvýšený odchod plynů, může být příčinou i stres, jenž vede k porušení nervové regulace trávicího ústrojí,“ vysvětluje prof. MUDr. Milan Lukáš, CSc., gastroenterolog z pražského ISCARE. Vyhýbání se „nervákům“, dodržování vhodného jídelníčku a pravidelný pohyb jsou dlouhodobá preventivní opatření. Pokud se potřebujete problémů zbavit rychle, vyzkoušejte novinku – doplněk stravy Simebene carbox, který jako jediný přípravek na trhu obsahuje kombinaci dvou účinných látek, simethiconu a aktivního uhlí.



INZERCE

Chlamydie zbavené tajemství

Chlamydie jsou nepohyblivé bakterie, které parazitují uvnitř hostitelských buněk. Jsou původci řady onemocnění lidí i zvířat, mezi které patří zejména záněty močových cest,



chronické záněty spojivek, zápalý plic a pohlavní onemocnění. Chlamydie se přenášejí kapénkovou infekcí nebo přímým kontaktem a přenašečem mohou být i domácí zvířata.

PM Chlamydil® tbl 60

Protivirová a antibakteriální očistná kúra organismu.

(Klinicky testováno na dechlamydizaci – MUDr. Zdichynec, CSc., Medicom Praha 2006)

PM Chlamydil® extra tbl 60

Zesílená očistná kúra od širokého spektra bakterií a virů.

(Klinicky testováno na dechlamydizaci – MUDr. Ammer, Stará Turá, listopad 2008)



PURUS - MEDA, s.r.o.

Doplňky stravy jsou dostupné v lékárnách, v internetovém obchodě www.purusmeda.cz nebo na dobírku na lince 516 499 667.