

Když vás trápí suché oči

Jsou vaše oči zarudlé, slzí, pálí vás nebo řezou? Možná trpíte syndromem suchého oka. Síla jednotlivých projevů může být u každého různá, od jemného tlaku až po pocit „pisku“ nebo cizího tělíska v oku. Můžete mít problémy s ostrostí vidění, zaostrěním, slzením, pocitem suchého oka a únavou.

Proč oko vysychá?

Mezi nejčastější příčiny vysychajících očí patří suchý vzduch v místnosti, klimatizace, sauna, znečištění vzduchu, hlavně cigaretový kouř či prach, prudké změny teplot, silný vítr, dlouhá práce na počítači, čtení, sledování televize, nošení kontaktních čoček. Odborníci syndrom suchého oka spojují také s vyšším věkem, hormonálními změnami a některými nemocemi, jako je například revmatismus a cukrovka.

Upravte svůj životní styl

Léčba suchého oka se standardně neprovádí. Lékař vám s největší pravděpodobností doporučí zvlhčovat oční sliznici kapkami pro suché oči nebo tzv. umělými slzami. Důležitá je také správná úprava životního stylu. Při práci na počítači směrujte svůj pohled často raději trochu dolů, často mrkejte, aby se vaše oči přirozeně vlhčily, na slunci noste ochranné brýle, větrejte v místnosti a dodatečně zvlhčujte vzduch v místnostech.



Často mrkejte a zvlhčujte oči očními kapkami.

Které léčivé rostlinky vás naladí do pohody a zbvají vás úzkosti?



Bylinkový čaj vás úžasne uklidní.

BYLINKY, KTERÉ VÁS ZBAVÍ STRESU

To, v jakém se nacházíte duševním rozpoložení, se odráží i na vašem zdravotním stavu. Proto po dlouhodobém stresu zákonitě přichází i nějaká nemoc. Poradíme vám, co s tím!

a mnoho dalších. Většina bylin jako rostlinné sedativum. Kropatických do této skupiny má mě nespavosti pomáhá taky antioxidační vlastností. To při bolestech hlavy způsobených stresem, tiší neutralizovat čili zneškodnit volné radikály dřív, než stačí poškodit zdravé buňky. Mnohé léčivé rostliny mají i další příznivé účinky: ochraňují játra, povzbuzují činnost srdce, působí jako ochrana před rakovinou či záněty a pomáhají také účinně zmírňovat nežádoucí účinky chemoterapie a ozařování.



Mučenka zajistí klidný spánek.

Bazalka posvátná na uklidnění

Jinými slovy také tulsí, což v sanskritu znamená „ten, jemuž se nikdo nevyrovná“. V Indii ji považují už 3000 let za jednu z nejúčinnějších, až posvátných rostlin. Bazalka patří k všestranným adaptogenům – posiluje velmi účinně imunitu a vitalitu, prospívá srdci a pomáhá snižovat dopad stresu na organismus. Obsažená kyselina ursolová udržuje v organismu zdravou hladinu cholesterolu a krevního cukru.



Čaj z maralu posiluje cévy.

Maralí kořen posluje srdce

Neboli také parcha saflorovitá. Pravidelná konzumace této léčivé byliny se doporučuje ke zlepšení fyzických výkonů a celkové výdrže. Maralí kořen totiž podporuje tvorbu svalové tkáně a taky posiluje vylučování kyseliny močové a mléčné. Bylina působí na celkové osvěžení těla, pomáhá udržovat v dobrém stavu celý kardiovaskulární systém a tím zlepšuje nervový systém a mentální zdraví.

Mučenka pletní pro lepší spání

Bylina, která je nejen krásně barevná, ale má výborné uklidňující účinky. Když nemůžete usnout nebo se v noci budíte a hlavou vám víří tisíce myšlenek, pak vyzkuste mučenku pletní. Mučenka působí



Klanopraška chrání vaše játra.

Klanopraška čínská upravuje krevní tlak

Klanoprašce nebo také schizandře se v čínštině říká „plod pěti chutí“ – podle jejich tradiční medicíny totiž bobule této rostliny obsahují kyselou, sladkou, slanou, hořkou i pálivou chuť. Na konci 16. století si v Číně klanoprašky natolik považovali, že ji poslali tamnímu císaři jako vzácný dar. Klanopraška zvyšuje obsah jaterního glutamátu a antioxidantu a tím pomáhá účinně chránit játra. Zároveň snižuje zvýšený krevní tlak a zvyšuje nízký.



V kyslíkové masce se omladí vaše buňky.

Víte, že kyslík je téměř všelék? Dodatečný přísun kyslíku vám dodá energii, vitalitu, pomůže v boji proti nemocem, zlepši váš vzhled a také vás podpoří i v boji s nadváhou...

Kyslík vás omladí zevnitř i zvenčí

Většina z nás žije v nepřilíh čistém ovzduší a je vystavena stresu. Nedostatek kyslíku ve vzduchu ovlivňuje naši výkonnost i kondici. Usínáte pak unavená, trápí vás bolesti hlavy a máte oslabenou imunitu.

Co přesně je oxygenoterapie?

Pokud vás pronásleduje permanentní rýma, neustále se vracející virózy a cítíte se unavená, zkuste oxygenoterapii. Jde o léčebnou a regenerační metodu založenou na vdechování menších dávek kyslíku, kterým se

lépe okysličuje krev v těle. Účinky vdechování kyslíku se zvyšují s věkem. Starší lidé jsou na kyslík citlivější a působí na ně blahodárněji než na mladší věkové skupiny.

9 problémů, kdy kyslík pomáhá:

- potíže v klimakteriu
- oslabený imunitní systém
- deprese
- odbourání poruch výkonu při stresu
- snížení náchylnosti k onemocnění
- zvýšení paměti a koncentrace
- artróza
- snížení vedlejších účinků různých léků

● zlepšení vitality a energie například před operací

Kdy se tato metoda nedoporučuje:

- při epilepsii
- při zvýšené činnosti štítné žlázy
- po transplantaci orgánů

Jen pár decí kyslíku

Pravidelná kyslíková terapie posiluje imunitu a slouží jako prevence chřipek a viróz. Je vhodné si vždy naplánovat alespoň pět půlhodinových procedur během několika dní. Terapii je dobré si dopřát dvakrát ročně. Cena jedné půlhodinové inhalace se pohybuje kolem 150 Kč.

Voda, co vás drží nad vodou

Hotové zázraky dokáže i obyčejná voda. Tentokrát ji však nebudete pít, ale necháte ji na sebe působit zvenčí.



Posilněte své tělo pomocí vody.

Jak funguje na tělo teplota vody?

Jako příjemnou pociťujete vodu mezi 34 a 36 °C. V teplé vodě poklímávejte, protože se uvolňuje svalové napětí. Chladná voda zase působí povzbudivě a vymrští vás na nohy. Na oživující efekt chladné vody si tělo poměrně rychle zvyká, a pokud se snažte probírat tímto způsobem, budete za chvíli budít obdiv. Dobře tím povzbudíte krevní oběh a imunitní systém. Ušetříte také za ohřev vody i za vodné, protože pokud vydržíte prudký proud studené vody jednu minutu, jste fakt dobrá!

Mokrě zábaly

Tato léčivá procedura se užívá při velké únavě (například

nohou po dlouhé a náročné chůzi), ale použít ji můžeme i na celé tělo. Poradíme vám 3 způsoby: ● Nohu, její část či celé tělo zabalte do vyždímaného froté ručníku, který jste napřed namočila do studené vody o teplotě 10–16 °C. ● Rychlými pohyby nahoru a dolů plochou dlaně třete část těla asi 20 sekund. ● Vzápětí třete suchým ručníkem kůži až do červena. ● Proceduru ještě jednou zopakujte a potom ošetřenou část těla zabalte do něčeho suchého a teplého.

Účinná pomoc pro vaše klouby a páteř

I když se v duši cítíte stále plná života, tělo bohužel stárne a dává o sobě čím dál tím častěji vědět nejrůznějšími bolestmi. Co vám může úspěšně pomoci? Už jste slyšela o léčivé metodě magnetické rezonanční terapie?

Co jíst, aby byly vaše klouby zdravé?

Bolest kloubů se může objevit náhle, bez ohledu na věk. Jaké potraviny by neměly chybět ve vaší lednici, aby vaše klouby byly zdravé a pružné i ve vyšším věku? Nejlepší je zaměřit se na potraviny a jejich složky, které pomáhají přirozeně produkovat kolagenu a vašem těle. Dopřejte si hodně hořčiku, který najdete v banánech, ořechech,

mandlích, celozrnném pečivu. Nezapomeňte ani na vitamin C, který obsahují šípky, černý rybíz, kiwi a jahody, červené papriky, křen nebo brokolice. Denně byste měla vypít asi 2 litry vody a jíst velké množství ryb, které jsou velkým zdrojem omega 3 mastných kyselin. Nezapomínejte ani na ořechy, které obsahují velké množství selenu, vápníku a železa.



Přístroj přenáší energii do postižených buněk.

Zatočte s bolestí navždy

Součástí stárnutí není bohužel jen moudrost a životní nadhled, ale také degenerativní změny v těle a s nimi spojené bolesti pohybového aparátu. Zhoršují se nejen věkem, ale urychluje je také nadváha, přetěžování těla a různé nemoci, jako osteoporóza. Výsledkem je zhoršování možnosti pohybu kvůli úporným bolestem kloubů či páteře. Později se může dostavit i trvalá bolest, která si

žádá dlouhodobou léčbu složenou z množství léků, rehabilitace a chirurgických zásahů do páteře či kloubů. Skončit to může bohužel až operativní výměnou umělých náhradních kloubů.

Jaká je nejmodernější metoda léčby?

Při léčbě degenerativních onemocnění se léčí hlavně důsledky nemoci. Důležité je ale zaměřit se i na její příčiny. Mezi současně nejúčinnější metody patří magnetická rezonanční terapie (MBST). Cíleně se zaměřuje na onemocnění chrupavek hlavních kloubů, kostí, meziobratlových plotének, šlach, svalstva a vaziva, které tak úspěšně regeneruje. Terapeutický přístroj přenáší energii z magnetické rezonance cíleně do poškozených buněk, což vede k následné regeneraci postiženého místa.

Rychlejší regenerace i po úrazech a operacích

Magnetická rezonanční terapie je v Čechách novou, úspěšnou metodou v léčbě degenerativních



Bolavá záda už vás trápit nemusí.

onemocnění pohybového aparátu a onemocnění kloubů i zranění páteře. Používá se nejen k odstranění bolesti, ale i k urychlení hojivých a léčivých procesů v těle, často i po operacích. Bližší informace i poradenství najdete na webové stránce: www.mbsterapie.cz.

Důležitý je pohyb

Kromě správné výživy je základem péče o klouby také pravidelný pohyb. Takový, při kterém se vyvarujete prudkých a rychlých pohybů nebo nadměrné zátěže. Často stačí i pravidelná každodenní procházky.

INZERCE

SMS SEZNAMKA

Pohodlné, diskrétní a rychlé seznámení prostřednictvím SMS zpráv! Místo Vašeho telefonního čísla bude na konci inzerátu uveden kód, díky kterému budete se zájemci komunikovat formou SMS zpráv zcela anonymně až do doby, než si sami přídáte svá telefonní čísla.

Osamělý muz, 67/185, domácí kutil se rád seznámí se zralou a kultivovanou ženou manesovského typu. IN RF 883821	Vdov. 67/178 hledám hodnou skromnou ženu z Vyšociny a okolí pr. IN RF 636193	Chces-li mít fajň str. vek a klid, napis. Ja, muz 52 let. SS, kldas, pry fajň - po nehode na inv. voz. Ne-nemocny. Byt v Orlove. IN RF 820170
Muz 53/164 rad bych se seznámil s hodnou ženou jsem pracovitý společlivý hodný Brno. Tel. IN RF 312592	Hledám ženu na vazny vztah pro zivot. Najde se žena pro 55 173 ziji v RD. Jestli nekde jses tak se ozvi. OI. IN RF 513003	Hledam nezadanou sympatickou ženu do 55 let pro spolecny zivot. Nabizim lasku a vernost. Praha vychod. IN RF 083648
Muz 57 nekurak prijemneho vzhledu bydlci v domku by se rad seznámil s ženou 50 az 60 let. Praha vychod a okolí Brandysa. IN RF 566510	Roz. muz 64 162 77 hleda hodnou skromnou drobnou ženu KH KO H. IN RF 086187	Chomutov. Muze pro zivot hleda 66 let, plnostihla blond. Napis. IN RF 168869

Jak podat inzerát

Napište SMS ve tvaru: **IN RF text inzerátu**
Tuto SMS zprávu odešlete na číslo **903 55 33**

Obratem obdržíte potvrzení o přijetí Vašeho inzerátu. Délka SMS zprávy nesmí přesáhnout 160 znaků.

Jak odpovědět na inzerát (nebo na došlou odpověď)

Napište SMS ve tvaru: **IN RF 6ti místný kód text odpovědi a odešlete na číslo 903 55 33**

Obratem obdržíte potvrzení o odeslání odpovědi inzerentovi.

Cena jedné SMS je 33 Kč. vč. DPH. Technicky zajišťuje ATS Praha, s.r.o./Topic Press s.r.o., info@topicpress.cz, www.topicpress.cz, www.platmobilem.cz, Infolinka ☎ 556 772 772 (Po-Pá 9-16 hod.)