

● ZDRAVÁ a fit

Malý průvodce používáním čoček



Hygiena je velmi důležitá. Vždyť čočku nosíte v oku.

Pokud jste se rozhodli vyměnit brýle za kontaktní čočky, jste možná trochu nervózní. Ty malé kousky jsou skoro neviditelné a vypadají hodně křehce. Není

se ale čeho bát, moderní čočky jsou pohodlné, snadno se nasazují a nemusíte jim věnovat tak velkou péči jako starším modelům. Přesto byste se ale měli seznámit s několika zásadami, které byste při používání kontaktních čoček měli vždy dodržovat.

Před nasazováním kontaktních čoček si vždy pečlivě umyjte ruce. Tak zabráníte tomu, aby se

na čočku přenesly choroboplodné zárodky, které mohou způsobit například zánět spojivky.

Nejdříve si nasadte čočky a potom se teprve namalujte. Při opačném postupu by se pod čočku mohly dostat drobné částičky líčidel a podráždít oko.

Před nasazováním čoček si také nikdy nekrémujte ruce. Trocha krému na čočce by znamenala zhoršené vidění a následně třeba i bolest hlavy.

Čočky nikdy nenoste, když jste nachlazená nebo když máte horečku. Choroboplodné zárodky se mohou z rukou dostat na čočky a odtud do očí.

Čočky (pokud používáte dlouhodobé) čistěte jednou týdně. Čisticí roztok každý den vymě-

ňujte. Voda z kohoutku je pro čištění čoček zcela nevhodná.

Nádobku na uložení čoček vyměňujte každé tři měsíce.

Jakmile se čočka poškodí, už si ji nenasazujte, mohli byste si totiž poškodit oko.

Pokud máte zarudlé oči, čočky si raději neberte. Zarudnutí může být příznakem choroby nebo podráždění. Obojí mohou čočky ještě zhoršit.

Tvrdé čočky propouštějí více kyslíku, proto je můžete nosit celý den. Měkké čočky ale nenoste déle než 14 hodin.

Připadá vám to příliš složité? Poradte se se svým optikem nebo očním lékařem o denních kontaktních čočkách. Ty jednoduše ráno nasadíte a večer vyhodíte.

Je pravda, že kyselina listová chrání před osteoporózou?

Kyselina listová skutečně působí preventivně proti vzniku osteoporózy. Dobrou prevencí je samozřejmě také pohyb na čerstvém vzduchu, resp. na slunci (nezapomínejte ale na ochranu před UV zářením). Sluneční záření je totiž podmínkou pro tvorbu vitamínu D, který je pro zdravé kosti nezbytný. Pravidelným pohybem zase posílíte svalstvo a silné svaly podporují pevnost kostí. Jezte potraviny bohaté na vápník. Každý den pijte čerstvé zeleninové šťávy (z bílého zelí, špenátu) nebo jezte brambory s tvarem. Maso zafazujte do svého jídelníčku jen 2 až 3x týdně. Zredukujte také množství kávy a alkoholu. Na nikotin zapomeňte úplně.



Dlouhé procházky jsou zdravé i příjemné.

Nejlepší léčivé bylinky pro ženy: POPENEC

■ **Kde se vyskytuje:** Popenec břečťanovitý je v Evropě hojně rozšířen, roste i v zahradách jako plevel.

■ **Jak pomáhá:** Popenec je vhodný jako přísada do koupele při ischiasu a dně, používá se také jako koření do velikonoční nádivky. Posiluje svaly a klouby. Urychluje také hojení vyrážek.

■ **Použití:** Pět hrstí popenece (k dostání v lékárnách, obchodech s čajem a bylinkami) povařte v 5 litrech vody, sceďte a vlijte do koupele. Pro částečné koupele, např. rukou, nohou, použijte odpovídající menší množství bylinky. Dopřejte si dvacetiminutovou koupel.



minuty proti nadýmání

● Tímto cvikem se zbavíte přebytečného vzduchu v břiše. Lehnete si na záda, nejlépe na měkkou deku. Pravé koleno přitáhněte k tělu. Pokrčenou nohu chyťte oběma rukama. Nyní po dobu jedné minuty dýchejte pomalu a zhluboka do břicha. Poté pravou nohu položte a cvik provádějte levou nohou. V případě potřeby cvik opakujte.



SMS soutěž

POVÁNOČNÍ RELAXACE

Soutěžte o zdravotní podložku VitaBeach v hodnotě 3990 Kč, která funguje na principu reflexní terapie chodidel. Pomocí podložky VitaBeach, jejíž povrch napodobuje oblázkovou pláž, je možné zmírnit nebo odstranit řadu nemocí jako například bolesti zad, migrény, zažívací potíže, cukrovku, srdeční obtíže. Pozitivně ovlivňuje jak fyzickou, tak i psychickou stránku. Příjemný pocit si navíc můžete užít kdekoli – doma, v kanceláři či v tělocvičně. K dostání na www.vita-beach.cz

Soutěžní otázka: Pomáhá reflexní terapie chodidel při bolestech zad?

Tvar SMS: CL SMS 1 odpověď ANO/NE

Odpovědi posílejte do 18. 1. 2010 (do 24.00 hod.) formou SMS zprávy 18 Kč vč. DPH na 906 15 08 ve tvaru uvedeném pod sout. otázkou. Poskytovatel služby SMS na str. 32.

