

## JAK SI VYBRAT?

**Třeba podle loga**



Logo výživově hodnotných potravin s minimem soli, cukru a nezdravých tuků se na potravinách objevuje čím dál častěji. V letošním roce přibýlo několik desítek potravin, mezi nimiž naleznete i ty zcela základní. Logo Vím, co jím, vám pomůže nyní i s výběrem šunek, sýrů, cereálií, sušenek, olivového oleje i kvalitních čajů. Seznam všech označených výrobků i informace o podstatě loga naleznete na [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz).



## Seznamte se S PAPÁJOU

Tahle exotická pochoutka vůbec nevypadá na to, že v sobě obsahuje jeden z nejmocnějších trávicích enzymů, které se v přírodě vyskytují. Enzym se jmenuje papain a odpradáva se využívá kvůli svým protizánětlivým a hojivým účinkům. Původní obyvatelé Havaje a Tahiti připravovali léčivé obklady především ze slupek papáji, protože v této části ovoce je koncentrace papainu největší.

## Doktora najdete i na webu



Česká lékařská komora zveřejnila na svém webu seznam 50 000 registrovaných členů. Lidé si v něm mohou najít lékaře vybrané odbornosti v blízkosti svého bydliště, zjistit jeho ordinací hodiny, ověřit jeho vzdělání a s jakými zdravotními pojišťovnami má smlouvu. Podívat se mohou také na ceník nadstandardních služeb, které lékař poskytuje.

### ZDRAVÍ NA FACEBOOKU

Každý měsíc přinášíme aktuální novinky a informace ze světa zdraví a životního stylu.

Pojďte se vy a vaši přátelé bavit a diskutovat o věcech, které vás zajímají!

**LIDÉ, KTERÍ ZTRATILI PRÁCI, ČELÍ PODLE VĚDCŮ VĚTŠÍMU RIZIKU INFARKTU NEŽ JEJICH VRSTEVNÍCI. V NĚKTERÝCH PŘÍPADECH JE TOTO RIZIKO VYŠŠÍ AŽ O 35 PROCENT.**



## Co všechno může způsobit NADITÁ PENĚŽENKA

Také váš manžel nosí tlustou peněženku po kapsách? Upozorněte ho, že si tím nejenom ničí oděv, ale možná i zdraví. Vědci totiž zjistili, že když si člověk sedne s takovou peněženkou v zadní kapse kalhot například do auta, po nějaké době se cítí nepříjemně a má tendenci hledat si jinou polohu posedu. Bohužel každou rádobu pohodlnější polohou si zatěžuje víc a víc dolní část zad, a svá záda si tak může dokonale zablokovat. Ublížit ale může i peněženka v přední kapse kalhot. Při sezení v autě může peněženka dlačit na tepny v tříslech, což omezuje krevní oběh v této oblasti a způsobuje bolestivost, necitlivost stehna a třísel či zdravotní komplikace s pohlavními orgány.