

zdraví trendy

■ Rádce při nakupování potravin

Trávíte při nákupu dlouhé minuty studováním etiket výrobků, abyste zjistili, zda ta či ona potravina obsahuje všechny atributy zdravé stravy? Teď už se nemusíte tak namáhat, stačí, když na vybraném výrobku uvidíte logo „vím, co jím“, a můžete si být jisti, že kupujete výrobek, který stojí za to. Značka „vím, co jím“ zkoumá především to, zda má daná potravina snížený obsah tuku, soli, cukru a dodržuje povolený podíl transmastných kyselin. V některých kategoriích dokonce hodnotí i energii a obsah vlákniny. Zkrátka výrobky, které jsou označeny logem „vím, co jím“, stojí za to vyzkoušet. Více se dozvíte www.vimcojim.cz



■ Lék pro celou rodinu

Máte pocit, že na vás „něco leze“? Pak zkuste zkrotit nemoc hned v zárodku přírodními prostředky. Jednou z alternativ jsou protizánětlivé antibakteriální pastilky Propolki. Tyto chuťově příjemné „bonbony“ obsahují standardizovaný propolis RS-97, který je zbaven všech nedostatků běžného včeliho tmelu. Náš tip: Vyzkoušejte novinku Propolki s šípem a malinou (balení obsahuje 16 pastilek, cena 70 Kč). Šípek je jeden z největších zdrojů vitamínu C – mírní záněty v krku. Malina je zase skvělým prostředkem proti infekcím. Tento přírodní lék mohou užívat i děti starší 3 let.



Nebezpečná umělá prsa

Malá (ale stejně tak i příliš velká) prsa mohou ženu pěkně potrápiti. Svě o tom vědí ženy, které si nechaly hrudník zvětšit pomocí **implantátů** od firmy Poly Implant Prosthesis (PIP)

Před dvěma lety otřásl světem plastické chirurgie skandál kolem francouzských prsních implantátů od firmy PIP, které byly vyráběny ze zdravotně závadného průmyslového silikonu, proto byly levnější, tudíž přístupnější pro spoustu žen po celém světě včetně České republiky. Podle propočtů byly v „našich vodách“ tyto vycpávky použity v necelých 3000 případech, a to jak při zvětšení prsou, tak při

jejich náhradě (což bylo v případě pacientek s rakovinou prsu).

Prsa na prasknutí...

Problém PIP silikonových implantátů je, že jsou vyrobeny z nekvalitního materiálu, který může prasknout, případně prosakovat. Podle výzkumů však gel obsažený v PIP implantátech není toxický. Takže pokud by došlo k poškození „prsní vycpávky“, hrozí maximálně riziko, že při kontaktu



Plánujete svatební cestu do dalekých krajů? Pak se na ně pořádně připravte... Máme pro vás tipy, jak lehce překonat **časová pásma**

Líbánky bez stresu

Někdy se stane, že cestou ke svému cestovnímu cíli musíte vystřídat několik leteckých spojů. Pokud váš letoun má zpoždění nebo přiletí až za delší čas, snažte se zkrátit si

čekání popíjením kávy. Vědci z Harvardské univerzity totiž tvrdí, že **pomalé popíjení silné černé kávy zásobí tělo kofeinem, tudíž mu dodá rovnoměrné množství energie a utlumí únavu.**

Chodte dřív spát

Pokud se svým novomanželem letíte do dalekých krajů, jako je Kalifornie, Karibik nebo Thajsko, počítejte s větším časovým posunem. Ve vašem případě se však