

Trendy

a zdraví

**VĚK JE JEN
ČÍSLO ANEB
KRÁSNÝ ŽIVOT
PO ČTYŘICÍTCE**

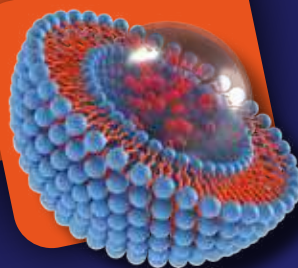
**ÚLEVA PRO
DÁSNĚ
A SLIZNICE**

**KNIŽNÍ
TIP**

ROZHOVOR
BARBORA ČERNÁ



NOVINKY s liposomálním vstřebáváním



až **9x vstřebatelnější***
na imunitu, srdce a energii



**Liposomální
vitamin D3**



**Liposomální
vitamin C se šípký**



**Liposomální
koenzym Q10**

Účinnost na 1. místě

Doplňky stravy. GS Koenzym Lipo Q10: Vitamin B1 pro podporu srdce a normální energetický metabolismus. GS Koenzym Lipo Q10 je 9x vstřebatelnější v porovnání s běžným koenzymem Q10. GS Vitamin Lipo D3 je 4,5x vstřebatelnější v porovnání s běžným olejovým vitaminem D. GS Vitamin Lipo C se šípký je 2,5x vstřebatelnější v porovnání s běžným vitaminem C. Vitaminy C a D podporují imunitu. *než běžné formy.

Zubní náhrada nemusí být noční můrou, aneb úleva pro dásně a sliznice zatížené zubní náhradou

MUDr. Jitka Zvejšková

Přechod ze svých vlastních zubů na zubní náhradu může být náročným obdobím, a to nejen fyzického, ale i emočního rázu.

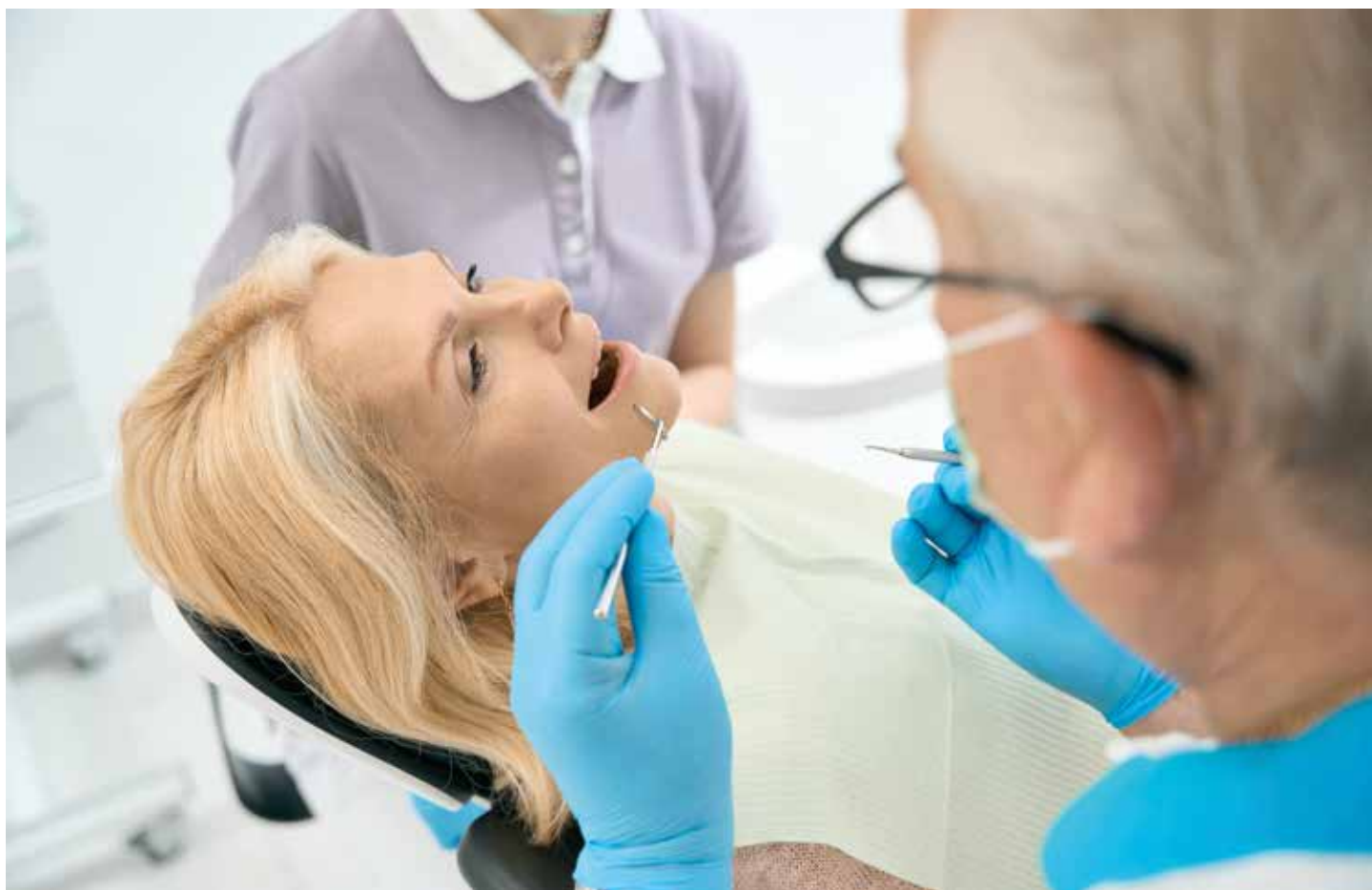
Ztráta vlastních zubů může mít velký dopad na psychiku našich pacientů, ať už se to stane v jakémkoliv věku, z jakéhokoli důvodu. Zuby a úsměv ale potřebujeme nejen pro svou vnitřní pohodu. Je třeba pacienty ujistit, že v tom nejsou sami a je třeba hledat řešení cestou zubní náhrady. Dle potřeb pacienta zvolíme fixní nebo snímatelnou, částečnou nebo celkovou. Dnešní doba již nabízí mnoho řešení a většinou velmi kvalitních. Není se proto čeho bát.

V prvních dnech může být snímatelná zubní náhrada trochu nepohodlná, než si na ni ústa zvyknou. Pacienti musí být trpěliví, tento diskomfort většinou ale po několika dnech zmizí. Pro zklidnění a posílení sliznic může pomoci například bylinný gel. Pokud obtíže přetrvávají a protéza nesedí, může se zvyšovat bolest a podráždění sliznice. Dlouhodobě nepadnoucí protéza může vést ke vzniku odřenin nebo otlaků. Proto je třeba se s tímto problémem včas obrátit na svého zubního lékaře.

Přechod na snímatelnou zubní náhradu může ovlivnit i ústní mikroflóru, neboli bakteriální osídlení, které se přirozeně vyskytuje na sliznici. Na ni má vliv změna pH v ústech i změna v distribuci slin. Tyto faktory vedou k horší schopnosti neutralizovat kyseliny a také k nedostatečnému odplavování zbytků bakterií a potravy.

Lze ulevit dásním, které jsou chronicky namáhané?

Ke zmírnění obtíží a zklidnění dásní můžete doporučit bylinný gel určený k použití se zubními náhradami (PROTEO GEL), který má chladivé a zklidňující účinky a podporuje regeneraci sliznic a dásní. Dásně i sliznice ocení kyselinu hyaluronovou a například složku Mucosave (výtažku z opuncie a olivových listů), které jsou součástí složení gelu a mají nejen regenerační účinky, ale také optimální adhezivní vlastnosti, aby gel na sliznicích vytvořil ochrannou bariéru.





Takovéto přírodní gely se mohou používat na denní bázi. Obsahují látky prospěšné dásním a jsou pro pacienty se zubní náhradou vhodným doplňkem k běžným fixativům, které plní pouze funkci fixace zubní náhrady.

Správná péče o bolavé dásně

Gel dle zkušeností pacientů výrazně pomáhá se snížením obtíží a zlepšuje komfort nošení zubní náhrady. Používá se snadno. Sundejte zubní náhradu a kdykoli během dne, ideálně po jídle nebo před spánkem, potřete dásně a sliznice patra bylinným gelem a nechte jej působit. Gel můžete nanést i přímo do vyčištěné protézy, použít ji v tu chvíli jako jakýsi nosič a vložit ji do úst. Výhodou PROTEO gelu je, že se nemusí oplachovat.

Proč je důležité o dásně správně pečovat?

Špatné zdraví dutiny ústní může ovlivnit celkový zdravotní stav pacienta. Pokud je hygiena zubní náhrady nedostatečná, může dojít ke vzniku zánětu či kandidózy. Taková sliznice je navíc náchylná k drobným poraněním, a tím se zvyšuje riziko rozšíření zánětu do krve a celého těla. Ve vážnějších případech může dojít i ke vzniku zápalu plic – pneumonii.

Jak nejlépe pečovat o snímatelné zubní náhrady

Aby zubní náhrady vydržely dlouho funkční a čisté, vyžadují náležitou péči:

Po jídle protézu vždy vyjměte a opláchněte. Omyjte ji vodou a zbavte zbytků jídla. Poté ji položte na ručník, ať ji nepoškodíte a nechte oschnout.

Buďte opatrní. S protézou zacházejte šetrně. Čistěte ji jemně, ať neohnete spony a nepoškodíte plast.

Po vyjmutí zubní protézy si vyčistěte ústa. Pomocí kartáčku s měkkými štětinami očistěte dásně a patro, tím odstraníte zbytky fixačního přípravku.

Zubní protézu čistěte každý den. Namočte ji do vody a očistěte kartáčkem s měkkými štětinami a čisticím prostředkem na zubní protézy, který není příliš abrazivní. Optimální je čištění v ultrazvukové čističce. Tím zbavíte protézu jídla, plaku a dalších usazenin. Pokud používáte fixační přípravky na zubní protézy, vyčistěte drážky, které přiléhají k dásním, abyste se zbavili zbytků lepidla. Čisticí prostředky na zubní protézy nepoužívejte uvnitř dutiny ústní.

Na noc zubní protézu namočte. Aby zubní protéza dlouho udržela svůj tvar, musí zůstat vlhká. Proto ji vložte přes noc do vody nebo slabého roztoku, který je na to určený. Řiďte se pokyny od výrobce čisticích a namáčecích prostředků.

Před vložením zubní protézy zpět do úst ji důkladně opláchněte, zvláště pokud používáte roztok na namáčení zubních protéz. Tyto roztoky mohou obsahovat škodlivé chemikálie, které při požití způsobí zvracení, bolest nebo poleptání sliznice.

Chodte pravidelně na zubní prohlídky. Váš zubní lékař vám poradí, jak často byste si měli nechat protézu prohlédnout a odborně vyčistit. Také vám zkontroluje dásně a sliznice dutiny ústní, jestli nemáte od protézy otlačky, či jiný problém. Pokud vám zubní protéza nesedí, je to také důvod k návštěvě zubaře. Uvolnění a tlačící zubní náhrady mohou způsobit podráždění dásní, vředy, nebo zánět.

Čeho se vyvarovat při péči o zubní protézu

Abrazivních prostředků. Nepoužívejte kartáčky s tvrdými štětinami, silné čisticí prostředky a drsné zubní pasty, protože mohou poškodit zubní protézu.

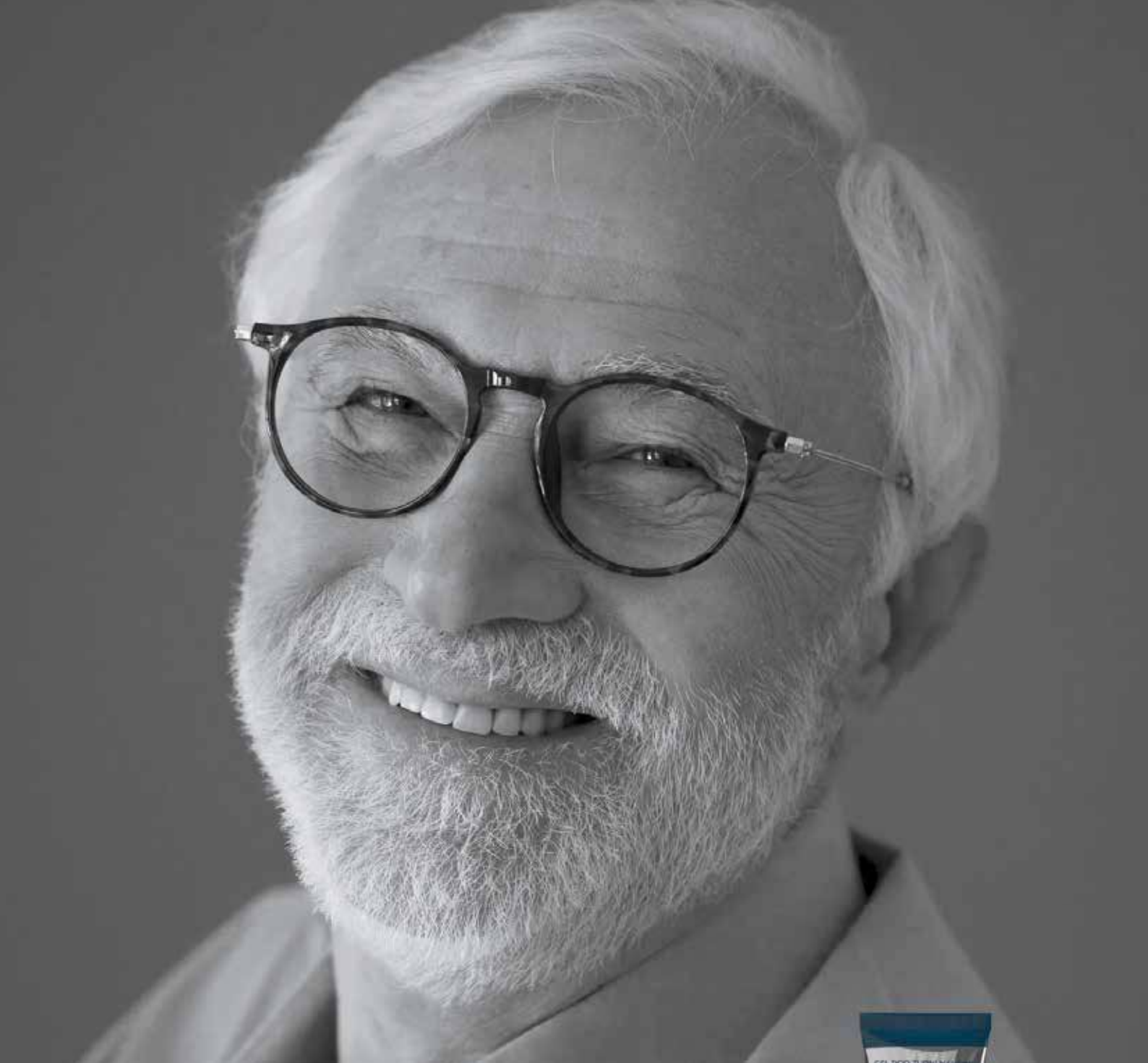
Bělících zubní past a výrobků s peroxidem. Tyto výrobky mohou měnit barvu protézy. Není doporučeno ani namáčení protéz do roztoků obsahujících chlór, který poškozuje kov.

Horké vody. Nenamáchejte zubní protézy do horké vody. Vyhněte se tak jejich zprohýbání.

Předcházejte kvasinkovému onemocnění

Stále je dost lidí, používajících zubní náhrady, kteří nevěnují jejich správné hygieně dostatečnou péči. Při nedostatečném čištění zubní náhrady hrozí mimo jiné i kvasinkové nebo zánětlivé onemocnění sliznic dutiny ústní. Nejčastěji jde o plísňové onemocnění – kandidózu. Tomuto onemocnění lze předcházet správnou péčí o zubní náhradu. Vzniklou kandidózu lze léčit pomocí antiseptik, nebo přírodní cestou přípravky s obsahem Salixinu. Ten má dle in-vitro testů pozitivní výsledky v omezení růstu kvasinek i jejich potlačení.

Správnou péčí o zubní protézu prodloužíte její životnost, ale také udržíte sliznice v dutině ústní zdravé.



HERBADENT

PROTEO GEL

Na základě unikátní receptury Herbadent ze 7 léčivých bylin byl vyvinut nový gel na dásně zatížené protézou.

Začněte se znovu usmívat.

S kódem **TAZ20** získáte **20%** slevu na
SHOP.HERBADENT.CZ



VYROBENO Z BYLIN

Věk je jen číslo aneb Krásný život po čtyřicítce

Mgr. Jan Haase

klinický psycholog a psychoterapeut, spolupracovník AquaLife Institutu



Stárnutí není chorobnou změnou, ale normálním biologickým pochodem¹⁾, který začíná už početím. Z biologického hlediska lze stárnutí definovat poměrně přesně, psychologické stárnutí je však něco jiného. V první doložené publikaci o stárnutí, jejímž autorem je římský filozof Cicero, se píše: „Stáří obsahuje možnosti a příležitosti k pozitivním změnám a produktivnímu životu – i když v jiném směru, nežli tomu bylo v mládí. Ve stáří se může člověk konečně soustředit v plné míře na další vývoj a rozvoj duševního života, radovat se z něho – a nebýt přitom obtěžován tím, co mu v tom bránilo v mládí.“

Běh času nezastavíme, ale nemusíme se ho bát. Lidé, kteří o stárnutí smýšlejí pozitivně, často žijí déle a zdravěji. Dlouhodobé studie prokázaly na vzorcích až 160 000 lidí, že optimismus je spojen s prodloužením délky života o cca 5–15 % a s vyšší pravděpodobností dosažení výjimečné dlouhověkosti o 50 %^{2,3)}. Lidé s pozitivním přístupem ke stáří měli o téměř 50 % nižší riziko rozvoje demence než lidé s negativním přesvědčením, přičemž se to týkalo i osob s jedním z nejsilnějších rizikových faktorů

demence (ApoE4)⁴⁾. Výzkum také ukazuje, že lidé s pozitivnějším vnímáním stárnutí častěji dodržují preventivní zdravotní opatření, což jim může pomoci žít déle. Zásadním obdobím v životě člověka je v tomto směru střední věk.

Co s načatým odpolednem života

Střední věk představuje zásadní zlom, kdy se otevírají možnosti nového vývoje. Bývá chápán jako období přerodu, kdy vstupujeme do druhé poloviny, respektive třetí čtvrtiny života. Mnoho lidí v tomto období prožívá změnu perspektivy na svůj život a poprvé ho vnímá jako celek. Z jeho pomyslného středu či vrcholu bilancuje svoji dosavadní životní cestu a zároveň se častěji zamýšlí nad jejím pokračováním. Na mnohé tak z různých důvodů začíná doléhat tíha nazývaná se obvykle jako krize středního věku. Někteří autoři popisují tento stav slovy: „Co s načatým odpolednem života?“

Psychologové mají tendenci pojímat krizi jako příležitost ke změně. Člověk středního věku disponuje zdroji a schopnostmi, které v žádném jiném období nemá dostupnější a lépe zvládnuté. Je tedy zatížen hodnocením dosavadního průběhu života i výhledem do budoucna, což s sebou může nést mimo jiné obavy ze stárnutí, zároveň je však vybaven jedinečnými schopnostmi ke zvládnutí těžkostí a stresu.⁵⁾ A to lze chápat pozitivně!

Pozitivní postoj ke stárnutí

Odborníci se čím dál více soustředí na možnosti podpory zdraví a spokojenosti ve stáří, které by se daly shrnout do sdělení: „Udržujte si optimistický postoj k životu i ke stárnutí, zůstávejte aktivní fyzicky i duševně a družte se!“. Existuje několik způsobů, jak podpořit, zejména ve středním věku, svůj pozitivní postoj ke stárnutí:

• Uvědomte si zdroje vašich přesvědčení o stárnutí

Výzkum prokázal, že u třicátníků s negativními stereotypy o stárnutí byla výrazně vyšší pravděpodobnost kardiovaskulární příhody v pozdějším věku než u lidí s pozitivními stereotypy. Kdo chce změnit svá negativní přesvědčení o věku, musí si je nejprve lépe uvědomit. Zkuste si týden vést „deník přesvědčení o stárnutí“, kam si budete zapisovat každého staršího člověka, který vás zaujme – ať už z běžného života, novin, filmu, literatury či sociálních sítí. Pak si položte otázku, zda bylo toto zobrazení negativní nebo pozitivní a zda by daná osoba mohla být vyobrazena jinak. Samotná identifikace zdrojů vašich představ o stárnutí vám může pomoci získat určitý odstup od negativních postojů.

• Najděte dobré vzory

Rozhlédněte se kolem sebe po vzorech a podívejte se, kdo to dělá dobře. Zkuste vytipovat pět starších lidí, kteří dokázali něco, co

považujete za působivé, nebo mají vlastnosti, které obdivujete – ať už je to zamilovanost v pozdějším věku, oddanost pomoci druhým nebo udržování fyzické kondice.

• **Nepleťte si vynucenou pozitivitu s optimismem**

Myslet pozitivněji na stárnutí neznamená zakrývat skutečné obavy veselými myšlenkami nebo používat fráze typu "Ty vypadáš pořád stejně dobře!" jako kompliment.

• **Nezavrhujte výhody stárnutí**

Kromě zlepšujícího se sociálního úsudku a tzv. krystalizované inteligence (složka inteligence ovlivněná prostředím, kulturou apod., mají na ni zásadní vliv získané zkušenosti) může být pro mnohé přínosem dostatek volného času a možnost konečně se soustředit na sebe a své zájmy.

Kognitivní funkce a zdařilé stáří

Ve středním věku můžeme významně ovlivnit kvalitu svého budoucího života také trénováním mozku a posilováním kognitivních funkcí, které s přibývajícím věkem klesají až do podoby demence. Vzhledem k prodlužujícímu se věku dožití a zároveň omezeným možnostem farmakoterapie se čím dál více odborníků zaměřuje na možnosti preventivních nefarmakologických intervencí, které takovému stavu pomáhají předcházet.

V poklesu kognitivní výkonnosti existují mezi lidmi značné rozdíly – lidé s vyšším vzděláním a vyšším socioekonomickým statusem jsou na tom s myšlenkovými procesy ve stáří mnohem lépe. To vysvětluje koncept tzv. kognitivní rezervy – čím větší je, tím je daný mozek odolnější vůči dopadům poranění či patologickým

změnám ve stáří. Předpokládá se, že je zčásti vrozená, ale může být dále posilována intelektuálně náročnými pracovními i volnočasovými činnostmi, a to v mladším a středním věku. Díky tréninku a učení v mladém věku se v mozku vytvoří určitá rezerva plasticity – tvárnosti mozku. Ta poté umožní ve stáří nebo v případě nemoci lepší kompenzaci ztrát. Důležité je zjištění, že mozek lze trénovat, a to i u starších lidí. Tělesná aktivita, a ještě o něco více myšlení, posiluje vytváření nových nervových buněk. Neurovědci tvrdí, že zachování kognitivních schopností našeho mozku má v rámci úspěšného stárnutí absolutní prioritu. Opakování jednou naučené aktivity (například křížovek) není tolik efektivní jako neustálé učení se něčemu novému.

Je prokázáno, že 14 ovlivnitelných faktorů životního stylu a zanedbání zdravotní prevence má za následek cca 40 % případů demence na světě. V raném období života se jedná o nízké vzdělání, ve středním věku o nekorigovanou poruchu sluchu, vysoký cholesterol, neléčenou depresi, traumatické poranění mozku, fyzickou pasivitu, neléčený diabetes, kouření, nekorigovaný vysoký krevní tlak, obezitu a nadměrné požívání alkoholu. Ve starším věku je to pak sociální izolace, znečištěný vzduch v životním prostředí a ztráta zraku.⁶⁾ Pro mozek je důležitá i dostatečná hydratace. Když organizmus nemá dost tekutin, potřebné látky se dostávají do mozku pomaleji, následně jsme i my pomalejší a také unavenější, včetně našich kognitivních funkcí – naše schopnost reagovat, rozhodovat se a myslet je podstatně nižší. Nejvhodnější tekutinou pro mozek i celý organizmus přitom je kvalitní neochucená voda v čele s přírodními minerálkami, které doplňují tělu i důležité minerální látky – na zlepšení mozkových funkcí a pozornosti se doporučují zejména minerálky s obsahem hořčíku.

inzerce

SARAPIS Soja

**Klimakterium sice není nemoc,
ale zaslouží si naši pozornost.**

**Nečekejte až na rozvinutí
nepříjemných příznaků
klimakteria!**



Doplňek stravy

www.vegall.cz

Psychologické proměny ve středním věku

Ve středním věku si podobně jako při nadcházejícím přelomu roku mnozí lidé dávají předsevzetí a uvažují o změnách ve svém životě. Dosáhnout větší změny a vytrvat v ní je v dospělém, respektive ve středním věku skutečně náročné, ale rozhodně ne nemožné...

• Změna vnitřního přístupu a vnějších podmínek

Jak je těžké ve způsobu života něco měnit, je patrné například z prostředí léčby závislostí. Náročnou změnu nelze postavit na tzv. silné vůli. Laická představa je, že alkoholik přece ví, že nadměrné užívání alkoholu nedělá dobře jemu ani okolí, a tak by měl přestat. Avšak nejen z dlouhé historie léčby závislostí víme, že změna je možná zejména změnou vnitřního přístupu a změnou vnějších podmínek. Pokud se chcete zaměřit na něco nového, potřebujete se pro to rozhodnout, přijmout to za své, dělat to v prvé řadě kvůli sobě a nastavit takové podmínky, aby změna byla možná. Zcela jiný dopad má postoj: „Musím se sebou něco dělat a začít cvičit!“ oproti: „Chci cvičit, ...!“

• Rozdělení delších časových úseků na kratší

Další cestou k delší a trvalejší změně je rozdělení delších časových úseků na kratší, které lze zvládnout lépe. To souvisí i s realističností a dosažitelností plánovaných změn. Dobrá změna je ta, která je dlouhodobě udržitelná.

• Pozitivní motivace s odměnou

Zcela zásadní roli hraje práce s motivací. Mnoho předsevzetí a tužeb po změně bývá motivováno srovnáváním se s okolím nebo se sebou v mladším věku, přičemž obojí se pojí s kritickým postojem vůči sobě. Ten nás sice může vybičovat, ale člověk nerad podléhá a tlaku se přirozeně vzpírá. Tato negativní motivace nám ubírá příliš mnoho sil ke změně, která sama o sobě je „energeticky“ velmi náročná. Navíc je nezbytně nutné zažívat za naše úsilí dostatečně často vhodnou odměnu. Z teorie i praxe víme, že daleko úspěšnější je pozitivní motivace. Pokud chcete omezit sladké, ale budete tak činit každý den na sílu, pak to není dlouhodobě udržitelné. Například při úpravě jídelníčku potřebujete zažívat pocit lehkosti – to samo o sobě může být významným posílením dané změny, které vám pomůže vytrvat do té doby, než nastane i viditelná změna.

• Paradoxní teorie změny

Změnu potřebujeme v zásadě postavit na pozitivním vztahu k sobě samotným – změna přichází, když se člověk stává tím, kým je, a ne když se snaží stát tím, kým není. Zároveň nesmíme mířit rovnou k cíli, mnohem efektivnější je soustředit se na dílčí kroky. Například štěstí nelze dosáhnout tím, že o něj přímo usílujeme, ale tím, že vyhledáváme činnosti, při kterých pocítíme štěstí jako vedlejší produkt. Nelze si poručit „musím lépe spát“ – realističtější je upravit denní režim a ostatní faktory dle tzv. spánkové hygieny, což posléze vede ke zlepšení délky a kvality spánku. Stejně tak nebude příliš úspěšné předsevzetí: „musím se více hydratovat“ – účinnější bude, když se rozhodnete a rovnou si pořídíte láhev na pití nebo si koupíte minerální vody, které budete mít po ruce.

Psychologická pomoc – kde ji hledat

V případě, že na vás přesto začne doléhat krize středního věku nebo obava z nadcházejícího stárnutí, je vhodné obrátit se na



ověřeného odborníka. Pokud vám potíže či obavy v zásadě nenarušují kvalitu života ani vás neomezují v běžných činnostech a chcete se díky spolupráci s odborníkem spíše rozvíjet, můžete se obrátit na poradenského psychoterapeuta pracujícího mimo zdravotnictví – ideálně na psychologa s psychoterapeutickým výcvikem, který využívá ve své práci supervizi. Svě služby bude poskytovat v rámci vázané živnosti „Psychologické poradenství a diagnostika“ (v příštím roce bude pravděpodobně platná lépe definovaná vázaná živnost „Poradenská psychoterapie“) a nejspíš bude členem České asociace pro psychoterapii.

Pokud vám potíže již zasahují do kvality života a omezují vás při zvládání běžných denních činností, narušují spánek, pracovní výkonnost, vztahy apod., bude vhodnější obrátit se na klinického psychologa. U těchto odborníků poskytujících péči ve zdravotnických zařízeních máte jistotu, že jsou plně kvalifikováni vaše potíže adekvátně diagnostikovat a v případě potřeby poskytnout vhodně zaměřenou psychoterapii nebo doporučit konzultaci praktického lékaře či psychiatra pro případnou podpůrnou medikaci. Kliničtí psychologové jsou sdruženi v Asociaci klinických psychologů ČR.

Zdroje:

- 1) Švancara, J.: Psychologie stárnutí a stáří. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983
- 2) Koga HK, Trudel-Fitzgerald C, Lee LO, et al. Optimism, lifestyle, and longevity in a racially diverse cohort of women. J Am Geriatr Soc. 2022; 70(10): 2793-2804. <https://doi.org/10.1111/jgs.17897>
- 3) Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., 3rd, Grodstein, F., & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 116(37), 18357–18362. <https://doi.org/10.1073/pnas.1900712116>
- 4) Levy, B. R., Slade, M. D., Pietrzak, R. H., & Ferrucci, L. (2018). Positive age beliefs protect against dementia even among elders with high-risk gene. PLoS one, 13(2), e0191004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191004>
- 5) Chrz, Vladimír & Šolcová, Iva & Dubovská, Eva & Bajgarova, Zdenka. (2021). Zdařilá transformace ve středním věku otevírá možnosti zdařilého stárnutí. In H. Georgi (Ed.), Stárnutí 2021: Sborník příspěvků z 5. Gerontologické mezioborové konference (s. 87-99). Pražská vysoká škola psychosociálních studií. https://www.konferencestarnuti.cz/files/Starnuti_2021_sbornik.pdf
- 6) Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission

Probiotika pro zdravou dutinú ústní, dásně a zuby



- Orální probiotikum s bohatým obsahem **přátelské probiotické orální kultury** se živým kmenem ***Streptococcus salivarius* M18** pro péči o chrup a dutinu ústní.
- Stabilizovaná forma bakterie je přirozenou součástí mikrobioty v ústní dutině. Je schopna obsadit povrch zubů, periodontu a dásní, čímž **zabráni tvorbě škodlivého plaku**.
- Jako unikátní přátelská orální bakterie se vyznačuje produkcí tzv. **bakteriocinů** přispívajících k fyziologické **rovnováze mikrobioty** v dutině ústní.
- Probiotikum vytváří **zdravý mikrobiální ekosystém v ústní dutině**, čímž harmonizuje fyziologické procesy výživy a následně pokračuje do trávicího traktu.

Dentoblis®
VYROBENO PODLE SVÝČARSKÉHO PATENTU

SEŘADY K ZUBNÍM testovány

favea+

Bactodent

Streptococcus salivarius M18 JAHODA

+ VITAMÍN D NA PODPORU IMUNITY
+ PRO KRÁSNÉ A ZDRAVÉ ZUBY A DÁSNĚ

doplňek stravy pro dospělé a děti od 3 let
výživový doplněk pro dospělé a děti od 3 roků

30 tablet rozpustných v ústech
30 tablet rozpustných v ústech

Jahodová příchut'

ORÁLNÍ PROBIOTIKUM | ORÁLNÍ MIKROBIOTA

Dentoblis®
VYROBENO PODLE SVÝČARSKÉHO PATENTU

SEŘADY K ZUBNÍM testovány

favea+

Bactodent

Streptococcus salivarius M18 MÁTA

+ VITAMÍN D NA PODPORU IMUNITY
+ PRO KRÁSNÉ A ZDRAVÉ ZUBY A DÁSNĚ

doplňek stravy pro dospělé a děti od 3 let
výživový doplněk pro dospělé a děti od 3 roků

30 tablet rozpustných v ústech
30 tablet rozpustných v ústech

Mátová příchut'

ORÁLNÍ PROBIOTIKUM | ORÁLNÍ MIKROBIOTA

Dávkování: 1 tableta denně během dne, nejlépe ráno, vždy po čištění chrupu nechat volně rozpustit v ústech.

Aktivní látky v 1 tabletě: *Streptococcus salivarius* M18 (40 mg, 5×10^8 CFU*), vitamín D (cholecalciferol) (5 µg=200 IU, 100 % DRHP**)

Složení: plnidlo (isomalt), lyofilizovaná kultura *Streptococcus salivarius* M18, protispěškové látky (hořčičné soli mastných kyselin), mátové nebo jahodové aróma, vitamín D (cholecalciferol).

*CFU - colony-forming unit (kolonie tvořící jednotky)

**DRHP – denní referenční hodnota příjmu

**Zátěž zubním kazem:
2,43 miliardy lidí na celém
světě mají zubní kaz**

Vos et al. Lancet 2012; National Institute of Health

favea+
pro vaše zdraví



Bakteriální nerovnováha
Bakterie žijící v ústní dutině
a ulpívající na zubech



Záněť dásní
Bakterie, např. *Porphyromonas gingivalis*,
vytváří zubní plak
a vyvolává záněť dásní

Zubní kaz
Bakterie, např. *Streptococcus mutans*,
produkují kyseliny z cukrů v potravě

Onemocnění dásní



Zubní povlak

Zubní kaz

Tip na dárek pro maminku



Fotodeníček, který vypráví příběh... vašeho dítěte i celé rodiny

Deníček a fotoalbum v jednom – pro miminko od prvního kopnutí až po třetí narozeniny

Tento jedinečný **fotodeníček miminka** není jen kniha. Je to osobní kronika plná lásky, vzpomínek a každodenních zázraků, které tvoří první roky života dítěte. Na jeho podobě se podílelo více žen, které samy hledaly, co jim chybělo v běžných denících.

Univerzální barevné provedení je vhodné pro holčičku i chlapečka.

Co v něm najdete?

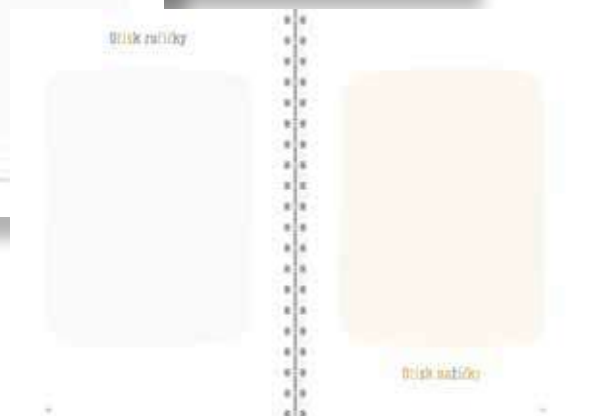
- 11 tematických kapitol – od těhotenství a porodu až po třetí narozeniny
- Stránky pro zápisky vývoje, lékařských kontrol, rodinných zážitků a oslav
- Prostor pro otisky ručičky a nožičky, první kresby, vlásky, vzkazy od blízkých
- Ilustrované galerie pro fotografie i vlastní kresby
- Přehledy růstu a milníků – bez tlaku, bez šablon, s láskou

„Tento deníček vznikl proto, že jsem marně hledala ten ideální pro svého syna. Chtěla jsem mít jednu kompletní pomůcku i s prostorem pro vlastní fotografie. Spolu s kolegyněmi v redakci jsme vytvořily deníček podle svých přání a představ. Takový, který vede k zapisování, ale nic nevnučuje a nechává prostor pro vlastní fantazii. Takový, který se mění s tím, jak děťátko roste. Vždyť každý půlrok je jiný a čas s dětmi tolik letí.“

Martina Boledovičová, nakladatelka a maminka čtyř dětí



*Vydalo nakladatelství Smart Press,
k dostání na www.smartpress.cz.*



Dva minerály pro jedno lidské zdraví!

Běžná strava je v dnešní éře průmyslového zemědělství a chemizovaných potravin hypermarketového typu chudá na nutriční látky a základní minerály, které jsou pro lidské tělo nepostradatelné.

Podle existujících údajů je přibližně 75 % euro-americké populace chronicky podhodnoceno v příjmu magnézia a podobně vysoké procento lidí je ohroženo nebo již trpí řídnutím kostí, což zase souvisí s nedostatkem kalcia.

Jak nedostatek magnézia, tak kalcia v našich tělech, se neprojevuje viditelným onemocněním zásadního typu, jako je tomu např. při nedostatku vit. C nebo železa. O to je to zákeřnější.

U magnézia se většinou jedná o poruchy nervové činnosti (zvýšená dráždivost, křeče, migrény, Alzheimer), lámání nehtů, kazivost zubů, metabolické poruchy vstřebávání tuků, bílkovin a cukrů, nepravidelná srdeční činnost, tachykardie atp. Může to končit tetanií, hypertenzí, mrtvicí nebo infarktem.

V dnešní době je již nutností jak kalcium, tak magnézium doplňovat.

Bohužel, drtivá většina lékařských preparátů obsahuje obtížně vstřebatelné formy hořčíku, např. oxid hořečnatý, který podobně jako písek prochází trávicím traktem a vstřebává se ho velmi málo. Nebo v případě kalcia se obvykle jedná o drčené vápencové kamení, navíc bez souvisejících vitamínů a mikroprvků, které tělu umožňují jak kalcium, tak magnezium naplno využít.

Magnesium Biokomplex + B6 se od ostatních doplňků stravy liší zejména vysokou vstřebatelností, která je dána jeho složením. Obsahuje dnes již 5 forem organického hořčíku. Zásadní je magnézium z mořských řas v kombinaci s chelátovou bioformou a chlorofylem, doplněný o vit. B6, který podporuje celkovou bioprostupnost magnézia. V ČR neexistuje tak komplexní přípravek. Zákazníci nepocítují vedlejší účinky jako průjemové potíže, což se dostavuje při užívání běžných preparátů.

Přípravek je zajímavý zejména pro lidi, kteří bývají postiženi bolestmi hlavy, migrénami a diabetem. Důležitý je pro sportovce a každého, kdo manuálně pracuje a potí se. Zvýšenou pozornost by mu měli věnovat lidé s hypertenzí, srdečně cévními problémy či osoby užívající alkohol nebo držící diety. Zásadní je pro těhotné a kojící ženy a pacienty, kteří užívají léky, zejména diuretické popř. hormonální. Nepostradatelné je u seniorů.

Calcium Biokomplex s vitamínem K2 a D3 přináší zcela revoluční řešení vstřebávání kalcia, které je založeno na organických komponentách. Přípravek obsahuje kalcium z mořských řas, organické kalcium i bioformu vápníku v podobě kalcifikovaných aminokyselin. Vápník se používá k prevenci úbytku kostní hmoty, při zvýšené zátěži u sportovců a manuálně pracujících, popř. jako doplněk stravy v období klimakteria. Nepostradatelný je pro těhotenství a kojení. Kalcium napomáhá k normální srážlivosti krve, energetickému metabolismu, správné funkci nervových přenosů a trávicích enzymů. Přítomný vitamín D3 se podílí na správném vstřebávání kalcia a fosforu, je prospěšný pro správné fungování imunitního systému, a společně s vápníkem přispívá k udržení normálního stavu kostí, zubů a svalů. Vitamín K2 - MK -7 je nezbytný pro růst osteoblastů tj. kostní hmoty a bohužel je v běžné stravě u většiny populace nedostatečný.

Velmi důležité a potřebné je správné užívání obou minerálů ve vztahu k sobě navzájem a stravě. Kalcium při souběhu užívání s magnéziem dostává v našich tělech přednost při transferu do krve před magnéziem. Proto, aby se magnézium optimálně využilo, je dobré jeho užívání oddělit od kalcia alespoň o cca 6 a více hodin. Magnesium není dobré kombinovat s mlékem či mléčnými výrobky obecně - protože tyto potraviny přirozeně obsahují kalcium.

Oba přípravky a řadu dalších lze získat na www.medicinka.cz nebo na tel.: 603 141 931

inzerce

Organické, extra silné, opravdu účinné!



MAGNESIUM BIOKOMPLEX

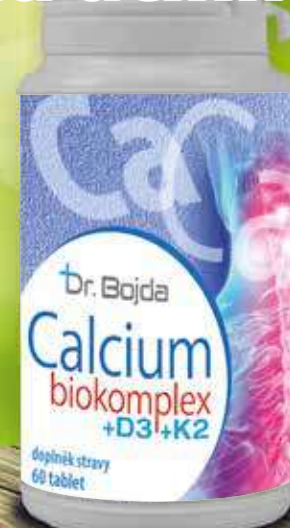
s obsahem hořčíku z mořských řas

- nejúčinnější preparát na českém trhu
- 5 forem hořčíku - 2x organická, iontová, chelátová a biologická
- nejvyšší vstřebatelnost
- vitamin B6 na podporu vstřebávání

CALCIUM BIOKOMPLEX

s vitamíny D3 a K2 a s bórem

- nejmodernější kalciový doplněk stravy v ČR
- 3 organické zdroje kalcia
- Vit. D3 - pro podporu vstřebávání kalcia
- Vit. K2 - MK-7 pro růst osteoblastů
- Bór pro vyšší využití a snížení ztrát kalcia



medicinka.cz

Barbora Černá: Unáší mě životní události

Její hvězdička září na českém hereckém nebi čím dál jasněji.

Barbora Černá začala psát svoji kariéru už na základní škole a po krátkém odklonu k žurnalistice je dnes atraktivní devětadvacetiletá brunetka velmi obsazovanou herečkou. Poslechněte si její příběh, o kterém sama říká, že je plný štěstí.



Jestli se nepletu, máte vystudovanou žurnalistku. Vedla jste tedy někdy rozhovor?

Ano, vedla. A několikrát... Vystudovala jsem nejdřív v Praze a potom ještě v Anglii. Během těch let jsem měla stáž v Českém rozhlase v kulturní redakci. Těch rozhovorů jsem udělala poměrně dost... (usměje se)

Výborně! Jaká by tedy byla Vaše první otázka na Vás samotnou?

Hezká otázka. (směje se) Na tohle se mě ještě nikdo neptal, to jste zvládnul na jedničku. Ale budu se muset zamyslet... (odmlčí se) Samozřejmě bych si udělala rešerše a asi bych se ptala na nějaký můstek mezi žurnalistikou a herectvím. Tohle téma by mě zajímalo, ale nevím, zda dokážu být sama vůči sobě dostatečně objektivní.

Vida, tak to jsme se shodli. Mě totiž první také napadá, jak to bylo s žurnalistikou? Její studium mělo být jako zadní vrátka pro herectví?

No... Já byla odjakživa dost zvědavý člověk. A vzhledem k tomu, že jsem odmalička hrála, měla jsem pocit, že se o světě dozvím víc skrze žurnalistiku. Navíc mě bavilo psát, vyprávět a tvořit, proto když jsem si v osmnácti letech dala na miský vah herectví a žurnalistiku, vyhrálo to druhé.

Tím jste rozjetou hereckou kariéru vlastně přerušila. Nelitovala jste nikdy?

To víte, že přišlo období, kdy jsem toho trochu litovala a říkala si, že jsem byla možná až moc impulzivní

a měla zkusit spíš DAMU... Ale zase mě to rozhodnutí zavedlo mimo ČR a dnes s odstupem času vím, že to za to stálo. Pamatuji si, že jsem si tehdy, možná trochu naivně, myslela, že herectví mohu dělat i bez školy a...

...a očividně můžete, ne?

Ano, asi můžu. (směje se)

A jak jste se tedy ocitla v Anglii?

Vždycky jsem chtěla do zahraničí, ale ne formou půlročního Erasmu, chtěla jsem být jednou z nich. Ve studijní agentuře mi tehdy pomohli s přihláškou na pět britských škol, na čtyřech jsem dělala pohovor přes Skype a vyšlo to. A protože jsem studovala žurnalistiku už v ČR, vzali mě rovnou do třetího ročníku, což bylo brutálně těžké. Jednak tam už byl vytvořený kolektiv a bylo těžší zapadnout, a pak to bylo velmi náročné na angličtinu. A tak jsem se vlastně na rok zavřela na pokoj a učila se a učila. Možná jsem to až přehnala, protože jsem dokonce získala nějakou novinářskou cenu. (usměje se) Byl to nakonec jeden z nejlepších roků v mém životě. Takový komplexní balíček, kdy se člověk osamostatní, naučí se anglicky a ještě navíc dostane kvalitní vzdělání.

Zní to skvěle! Tak jak a proč jste se ocitla zpátky v herecké branži?

To byla zase náhoda a štěstí! Já mám vůbec pocit, že jsem tak hezky unášena životními událostmi... Zůstala jsem v Anglii ještě druhý rok, abych si udělala titul magistra nakladatelství. Ale v březnu 2020 přišel Covid a já posledním letadlem z Birminghamu odletěla domů. Prakticky půl roku se nikde nic nedělo, dodělala jsem školu na dálku a v tom mi přišla nabídka na casting na seriál Anatomie života. Ten konkurz jsem vyhrála, měla jsem hned obrovské štěstí na práci snů. A od té doby zase točím, v posledních pěti letech tedy převažuje hlavně herectví...

Novinařina je za Vámi, vůbec už se jí nevěnujete?

Trochu nerada o tom mluvím, protože mám pocit, že když člověk není vyhraněný



Černá se svým seriálovým otcem Bolkem Polívkou.

do jednoho oboru, lidem okolo se to nelíbí. Při studiu žurnalistiky se mě s opovržením ptali, proč jdu na nějaký casting a dnes na castingu mám zase pocit, že radši nebudu mluvit o svém studiu... Ale jednu dobu jsem k hraní ještě psala fejetony do Světa ženy, odkud mě po chvíli vyhodili, že prý jsem psala moc sofistikovaně pro ženské čtenářky, což urazilo mě i ty čtenářky... Nemyslím si, že ženské publikum zajímají jen horoskopy a jednoduché věty. A tím zatím má novinářská cesta v Česku skončila. Když zrovna nic nenatáčím, píšu si jen tak něco pro sebe, tzv. „do šuplíku“. (usměje se)

Ještě než navážeme současností, jako první se o Vás všude píše, že si Vás už na základní škole vybrali do reklamy. Je to pravda?

Trochu bych to upřesnila... Se sestrou nám bylo asi dvanáct, když si nás vybrali do reklamní agentury. Tam jsme musely složit vstupní zkoušky, které spočívaly v tom, že jsme si měly vychutnávat nějaký bonbon. (směje se) To jsme zvládly a asi po dvou měsících jsme šly na casting na reklamu, která se natáčela s Bradem Pittem.

Ano, to se také všude píše...

Byl to tenkrát trochu šok, máma byla samozřejmě nadšená a my nemohly uvěřit, že si jako holky z malého města najednou před kamerou házíme míčem s hollywoodskou ikonou.

Logicky mi z toho vychází, že jste musely být atraktivní a na první pohled výrazné dívky?

Tak to rozhodně vůbec! (směje se) Myslím, že jsme byly se sěgrou trochu ADHD děti, které pořád někde lítaly. A ve čtrnácti letech jsme pak nosily brýle a rovnátka, takže myslím, že prototypem dívčí krásy jsme tehdy fakt nebyly. Asi spíš zafungovalo, že jsme byly výrazné tmavé typy a navíc dvě stejné...

Tmavý typ jste stále, navíc tedy přibyla atraktivita a rázem je o Vás velký zájem. Na čem aktuálně pracujete?

Momentálně čekám na premiéru našeho studentského filmu The Dance of Solitude, česky Ve stínu tance, kde ztvárňuji hlavní roli. Přípravovala jsem se na to dlouho a dala do toho srdce, je to takový můj miláček! Ale nejdřív to asi půjde na festivaly a potom teprve film budou moct vidět i běžní diváci. No a brzy začnu natáčet jeden seriál pro Novu, na to se moc těším.

A diváci Primy se na Vás mohou už nyní těšit v druhé řadě seriálu Hořký svět. Na co byste pozvala ty, kteří neviděli první sérii?

Seriál je o rodinném pivovaru a v druhé sérii ještě lepším způsobem graduje peprné vztahy a válka o pivovar. Je to seriál ze života a má divákům přinést příjemný

a odlehčený pocit. Zároveň není nouze o emancipační témata, protože se řeší, že řízení pivovaru převzou ženy. Má postava Terezy Víznerové je moc hezky napsaná, je to upřímná holka, která chce vařit pivo i přesto, že je to spíš mužská záležitost. A zrovna nedávno mě v obchodním centru požádala jedna dívka o fotku a říkala, že je sládková, a na seriál kouká. Potěšilo mě, že takové role skutečně mohou inspirovat ostatní.

Vzhledem k tomu, že vypadáte výborně, můžete inspirovat ostatní i zdravým životním stylem?

Já sama se snažím dělat věci tak, abych se cítila dobře. Ráda běhám a také ráda jím. A někdy víc běhám, jindy víc jím. (směje se) Ale obecně si myslím, že otázka zdravého životního stylu ve společnosti čím dál víc rezonuje, lidé na sebe víc dbají a já jsem rozhodně jedna z nich. Snažím se udržovat si kvalitní spánek, ideál je pro mě sedm až devět hodin. V poslední době mi moc nechutná alkohol, takže ten přirozeně omezují, a také věřím, že důležitým aspektem je psychická stránka. Proto se snažím omezovat i sociální síť, taky ráda čtu knížky, to je pro mě důležitá kotva v dnešní hektické době.

Co dalšího má Bára Černá v životě nejradši?

Je to dost široká otázka... V poslední době mám ráda samotu. Škodí, když jí je moc, ale když mám čas pro sebe a mohu být chvíli sama, je to balzám pro duši. A pak to dobré jídlo... Absolutně miluji polévky, bez nich bych nemohla žít! Takže zelňačka, kulajda, francouzská cibulačka a také další tekutá jídla, to je moje.

A co naopak ráda nemáte?

Nerada sleduji, co se momentálně děje ve světě. Obecně když roste ve společnosti extrémismus, tak mě to docela zasahuje. A také nemám ráda, když se šlape po ženských právech.

Partačky do konce života

Barbora Černá a Lucie Černá. Obě herečky, oběma je devětadvacet let a obě vypadají stejně... Ne, není to náhoda, Bára má jednovaječné dvojče! „**Má to rozhodně víc výhod, než nevýhod. A že máme to štěstí, že můžeme dělat v oboru herectví, někdy dokonce i společně, to už je třešnička na dortu,**“ naráží na seriál ZOO, kde si zahrála s Lucií po boku. A není to tak, že si sestry tvůrci pletou a mohou je tak snadno zaměnit? „**Ano, ten start v hereckém průmyslu byl pro nás těžký. Ale přeci jen máme každá jiný charakter a jak jsme zestárlý, tak jsme se vyprofilovaly každá trochu jinak,**“ vysvětluje Bára. „**Takže když to shrnu, je jednoznačně výhodou mít dvojče, protože jsme životní partačky do konce života, tím jsem si jistá!**“

Dvojčata se potkala na natáčení seriálu ZOO, poznáte Báru? Je to ta na fotce vlevo...



novinky a tipy

SPOLEHLIVÁ VOLBA PRO ZDRAVÍ CELÉ RODINY

NOVINKA

Kapky s obsahem přírodní vysoce vstřebatelné formy vitamínu K2 (99 % trans MK-7) a přírodního vitamínu D3 (Quali®-D) v olivovém oleji



*Generacemi
ověřená kvalita*

PRAKTICKÁ FORMA KAPEK

- FLEXIBILITA DÁVKOVÁNÍ
- MAXIMALIZACE ABSORPCE
- KOMFORTNÍ UŽÍVÁNÍ



GENERICA®

www.generica-bohemia.cz

Doplněk stravy. Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležitými faktory zdraví.



kosmetika

Ochranný balzám proti opruzeninám

- vhodný také pro oblast stehen, hýždí a podpaží
- prodyšný ochranný film bez okluze
- pro regeneraci ochranné kožní bariéry

www.linola.cz



Tradiční šetrná péče o vaše vlasy

CAPILLAN

ORIGINAL



www.capillan.cz

Značka Klorane: Síla přírody ve Vaší koupelně

Značka **Klorane** je synonymem pro přírodní péči o vlasy a pokožku, která spojuje vědecké poznatky s láskou k přírodě. S více než 50 lety zkušeností se Klorane zaměřuje na vývoj produktů, které respektují nejen lidské zdraví, ale i životní prostředí. Všechny produkty Klorane jsou navrženy s ohledem na ekologickou udržitelnost a využívají rostlinné extrakty, které jsou pečlivě vybírány pro své blahodárné účinky. Značka Klorane byla založena ve Francii v roce 1966 farmaceutem Pierrem Fabrem. Od svého vzniku se značka zaměřuje na využívání botanických znalostí k vytváření účinných a bezpečných produktů. Klorane klade důraz na etické získávání surovin a podporu biodiverzity, což se odráží v jejich závazku k ochraně rostlinného dědictví.

Řada s Chininem: Energie pro Vaše vlasy

Jednou z řad značky Klorane je **řada s chininem**, která je speciálně navržena pro posílení vlasů a prevenci jejich vypadávání. Chinin, získávaný z kůry chinovníku, je známý svými stimulačními vlastnostmi, které podporují mikrocirkulaci v pokožce hlavy a tím posilují vlasové kořínky.

• **Šampon s chininem a vitaminy B:** Tento šampon je ideální pro slabé a unavené vlasy. Kombinace chininu a vitaminů B posiluje vlasy od kořínků a dodává jim vitalitu a objem.

• **Balzám s chininem:** Balzám doplňuje účinky šamponu a usnadňuje rozčesávání vlasů, aniž by je zatěžoval. Vlasy jsou po použití balzámu hebké a lesklé.

• **Sérum s chininem:** Intenzivní kúra, která se aplikuje přímo na pokožku hlavy. Sérum stimuluje růst vlasů, pomáhá zastavit jejich vypadávání a zvyšuje jejich hustotu. Klorane se zavazuje k ochraně přírody prostřednictvím Klorane Botanical Foundation, která podporuje projekty na ochranu rostlin a biodiverzity po celém světě. Značka také usiluje o minimalizaci ekologické stopy svých produktů, což zahrnuje používání recyklovatelných obalů a snižování spotřeby vody při výrobě. Klorane je více než jen kosmetická značka; je to filozofie péče o sebe sama a planetu. Díky svému závazku k přírodě a inovativním produktům, jako je řada s chininem, poskytuje Klorane spotřebitelům možnost pečovat o své vlasy a pokožku s čistým svědomím.

Značka Klorane je známá tím, že používá (tajenka) ingredience ve svých produktech.

Klorane

Posilující výtažek z chinovníku *Cinchona succirubra*

-60% vypadávání vlasů*
Za 2 měsíce

ANTICHUTE
SHAMPOON FOR FINELY & SPARSE HAIR
ANTI-HAIRLOSS
STRENGTHENING & STIMULATING
VARIANTE

CHININ ET VITAMINS B1, B5, B6, B12

ŠAMPON S CHININEM

Chinovník

Zpomaluje vypadávání vlasů
Zlepšuje hustotu vlasů

*Studie provedená na 31 účastnících trpících vypadáváním vlasů. Denní používání šamponu po dobu 2 měsíců.

ZAKOUPÍTE V LÉKÁRNÁCH A ONLINE

www.klorane.cz

Pomůcka: elo	Samec ovce	Sarmati	Tajenka	KLORANE	Zápalka	Předložka	Papoušek nestor	Gibbon
Likérník				Podstavec				
Jednotka délky				Vůdčí myšlenka Chem. zn. titanu				
Mřížka						Setina hektaru Souhlas		
Řecký a římský starověk							Turek	Žaludeční léky
Africký veletok				Druh buvola Býv. SPZ Rokycan				
KLORANE	Antická bohyně úrody	Ostrovní Evropan Věnovat			Číslovka základní Velký pytel			
Postranní výhonek						Zn. miliampéru Římská šestka		
Muž				Vařené maso				
Číslovka řadová				Biografie				

Správné znění tajenky zašlete do 31.8.2025 na adresu: TrendyMat, Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 Petrovice,
e-mail: helena.johnova@trendymat.cz. 5 výherců obdrží praktický dárek.

ŠÉFREDAKTOR: Jana Jokešová, REDAKCE: TrendyMat s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, tel.: 604 268 259, e-mail: trendymat@trendymat.cz;
VYDAVATEL: TrendyMat s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, IČO: 24223204; místo vydání: Praha, číslo 1/25, ročník VII., vychází 29.5.2025, dvakrát ročně – jaro/léto, podzim/zima; MK ČR E 23654; reprodukce: Art D – Grafický ateliér Černý s.r.o., U Stavoservisu 659/3, Praha 10; tisk: CZECH PRINT CENTER a. s.;
Za obsah inzerátů odpovídá inzerent. Inzeráty uveřejněné v časopise neprezentují názory redakce ani autorů článků.

Aby trávení nebylo trápení

ZNÁTE Z TV



Také si občas
dopřejete pořádnou
porci jídla a pak je
vám těžko?

Vyzkoušejte
Pancreolan[®]
FORTE

Pancreolan[®] FORTE vám dodá potřebné
enzymy, které podpoří vaše trávení.



**VYSOCE
AKTIVNÍ ENZYM
PANKREATIN
K PODPOŘE TRÁVENÍ**