

žijeme zdravě

[RADY HITY TIPY]

ve zkratce

■ Polévka je grunt

A kdo ji nejí, ten je špunt! Kromě toho, že se většinou jedná o nízkokalorické jídlo, obsahuje díky zelenině antioxidanty a minerální látky a je důležitá také v pitném režimu. Vzhledem k tomu, že dospělý člověk by měl vypít denně 2,5 až 3 litry tekutin a ne všichni jsou toho schopni, je polévka výborným zdrojem vody.

■ Program Amelie

Psychoonkologickou a psychosociální pomoc onkologicky nemocným lidem i jejich nejbližším nabízí nové občanské sdružení Amelie, které založila pacientka Pavla Tichá: „Naším cílem není řešit otázky metod a přístupu k léčbě. Za prvotní považujeme přijetí životní situace se všemi příčinami a následky. Když převezmeme zodpovědnost za svůj život a zbavíme se strachu a paniky, můžeme aktivně spolupracovat na léčbě.“ Více se dozvíte na www.ProgramAmelie.cz

■ K čemu Inocell?

Podáváním tohoto potravinového doplňku můžete výrazně podpořit ochranu organismu před všemi typy nádorových onemocnění, protože se zvyšuje aktivita „přirozených zabijáčů“ (bílé krvinky), které jsou schopné nechtěnou buňku zničit. Je ale i silným antioxidantem a dokáže vyvažovat z organismu nadbytečné minerály, takže zabraňuje tvorbě močových kamenů a působí proti zánětům v těle.

Téměř 360 tisíc dívek a žen trpí menstruačními potížemi tolik, že sahají po lécích



Chce se mi brečet

Některým dospívajícím dívkám by prý stačilo menstruat maximálně jednou za čtvrt roku a třetina by se jí nejraději zřekla úplně. Důvod? Tělesné a psychické obtíže, které provázejí především první dny.

Důsledky potíží

Řada dívek zažívá v době menstruace školní neúspěchy – mívají mnohem horší známky a častěji jsou napomínány a trestány za výkyvy v chování.

Proč nejsem kluk?

„Náš tělocvikář odmítá omluvy žákyň, které se cítí mizerně a žádají při cvičení úlevy. Myslí si, že se chceme z tělocviku jenom ulít, i když přineseme z domova omluvenku s vysvětlením své absence na hodinu,“ svěřuje se žákyň deváté třídy základní školy. Přitom právě v této fázi cyklu trápí dospívající dívky bolesti hlavy, trpí nespavostí, mají pocit napětí, velké emoční výkyvy a další problémy.

Hormonální nerovnováha

Nepříjemné menstruační potíže postihují především mladé ženy do čtyřiceti let. „V období od začátku menstruace, tedy v pubertě, i v období

dospívání – adolescence – ještě všechno nefunguje tak, jak má: hormonální regulace teprve dozrává a v důsledku hormonální nerovnováhy může být menstruace velmi bolestivá,“ vysvětluje MUDr. Marcela Danielová z ordinace pro děti a mládež. Zvláště často se podle ní vyskytují případy, kdy dochází ke zvýšené produkci hormonů s místním krátkodobým účinkem. Právě ty způsobují bolestivé stahy svalových vláken dělohy, kdy nastávají nepříjemné křeče, na které si dospívající dívky nejvíce stěžují.

Kde hledat pomoc?

Analgetika by mladé dívky neměly užívat, protože mohou v budoucnu mít na jejich organizmus negativní vliv. Okamžitou úlevu může přinést přiložení horkého termoforu na podbříšek, klid a především dostatečný přísun tekutin. Vhodné jsou bylinné čaje z kontryhele, hluchavky, chmele nebo šalvěje. Přípravkem, který mohou mít dívky neustále při sobě, je například bylinný sirup Novo-passit. Díky svému složení je účinnou pomocí právě i při menstruačních obtížích.