

ZDRAVÁ VÝŽIVA • DIETA • KONDICE • ZDRAVÍ • KRÁSA • MÓDA • GASTRONOMIE • CESTOVÁNÍ

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK V • ČÍSLO 19/2017  
CENA 79 Kč • 2,95 €

**JARNÍ  
PRAVIDLA,**  
která musíte  
vyzkoušet

Proč začít  
BOSOVAT?

**RADUJEME SE  
Z ÚSPĚCHŮ:**

- ▶ Jindřich:  
Česká Lípa  
-14 kg
- ▶ Lucie: Praha  
-16 kg
- ▶ ROK POTÉ  
Jana: Turnov  
-50,6 kg

*Drew Barrymore:*

**VELKÝ ZADEK, VELKÁ SLÁVA**







Snaha stihnout toho co nejvíc narušila naše přirozené biorytmy. Spíme v průměru o dvě hodiny méně, než bychom potřebovali.



i naše tvořivost. Vy sami budete podráždění a pochopitelně se zhorší váš pracovní výkon. Nedostatek spánku vás může i zabít – například když vás přepadne mikrosnánek za volantem.

#### CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O SPÁNKU

Při spánku dochází k utlumení vegetativních funkcí organismu. Klesá krevní tlak, snižuje se frekvence srdečních stahů, většina svalů v těle odpočívá. Přesto však po celou noc není kvalita spánku stejná – přibližně 70% jeho doby tvoří NREM spánek, který se dělí do čtyř stadií.

V prvním stadiu dochází k přechodu z bdělosti k usnutí, postupně se zklidňuje dýchání a srdeční tep. Je to zvláštní, ale tahle fáze je skvělá pro učení: pokud si v téhle chvíli opakuje učivo pro zítřejší zkoušku nebo si připravujete prezentaci, bezpochyby uspějete.

Druhé stadium nazýváme lehký spánek. Během jeho trvání se zpomaluje mozková činnost, ale stačí jen málo, aby vás ze spánku něco vyrušilo. Zabírá asi 50% celkové doby spánku.

S třetím stadiem přichází hluboký spánek a s ním i první sny, které si ale po probuzení nepamätujeme. Tvoří asi jen 10% celkové doby spánku.

Ve čtvrtém stadiu spíme opravdu hluboce. Kdyby vás v této fázi někdo vzbudil, pravděpodobně budete zmatení, dezorientovaní, nebudete vědět, kde jste a co se děje. Připadá na něj také asi jen 10% celkové doby spánku, ale právě v této fázi se nejvíce regeneruje organismus a nervový systém.

Asi nejzajímavějším stadiem je REM spánek. Naše tělo v téhle fázi sice odpočívá, ale náš mozek je velmi aktivní. Díky tomu se nám zdají sny, které sice postrádají logiku, ale zato bývají velmi živé. REM spánek zabírá asi 25% celkové doby spánku. >>>

## Věděli jste, že MELATONIN UPRAVÍ VÁŠ SPÁNKOVÝ RYTMUS?

POŘÍDILI JSTE SI PERFEKTNÍ POSTEL, ZDRAVOTNÍ MATRACI NA MÍRU, POD HLAVOU MÁTE POLŠTÁŘ Z PAMĚŤOVÉ PĚNY A PŘIKRYLI JSTE SE PŘIKRÝVKOU S TERMOREGULAČNÍMI VLASTNOSTMI, PŘESTO SE V NOCI POŘÁD PŘEVALUJETE A STÁDA VÁMI NAPOČÍTANÝCH OVCÍ ČÍTAJÍ MILIONY? MÍSTO VNĚJŠÍ PŘÍČINY HLEDEJTE UVNITŘ.

připravila: Jana Micková, foto: Shutterstock

Vaši nespavost může mít na svědomí 5-metoxy-N-acetyltryptamin, který budete spíš znát pod názvem melatonin. Jedná se o hormon, který produkuje nadvěsek mozkový a hraje důležitou roli při řízení našich denních a nočních rytmů. Jeho vzestup způsobuje usínání a jeho produkce je největší právě během tmy – maxima zpravidla dosahuje mezi druhou a čtvrtou hodinou ranní.

#### PŘÍRODĚ NAVZDORY

Lidská činnost se dříve řídila určitými cykly a mezi ně patří i střídání dne a noci, práce a odpočinku. Jenže pak jsme si začali na práci svítit: loučemi, svíčkami a pak si na nás posvítil Thomas Alva Edison (který prý sám spal jen čtyři, maximálně pět hodin denně). Lidstvo se tak sice stalo nezávislým na slunečním světle, ale také přestalo dodržovat svoje přirozené biorytmy. Možná tak máme pocit, že jsme výkonnější a víc toho stíháme, jenže... Když okrádáme tělo o kvalitní spánek, vážně ohrožujeme svoje zdraví. Spánek je totiž nezbytný pro regeneraci nervového systému (a to žádná káva neumí). Bez něj nemůžeme spoléhat na své soustředění, pozornost, paměť, zpomaluje se naše rozhodování, psychomotorické tempo i reakce a k šípku půjde





Před spaním  
si důkladně  
vyvětrejte. Ráno  
poznáte rozdíl...

### PROČ JE SPÁNEK ZDRAVÝ?

Napoleon tvrdil, že spánek je pro slabochy, a byl ochoten obětovat mu maximálně čtyři hodiny denně. Hesla čtyři a dost se držela i železná lady Margaret Thatcherová. Přesto se vědci, kteří se spánkem zabývají, shodují na tom, že zdravý spánek by měl trvat 7 až 8 hodin, a dokonce varují, že spánek kratší než 6 hodin je spojen s výraznými zdravotními riziky. Prof. MUDr. Soňa Nevšimalová, DrSc. z Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze upozorňuje, že za posledních 15 let vzniklo více než 300 odborných prací, které potvrzují, že narušení hormonální rovnováhy při spánkovém deficitu zvyšuje nebezpečí tvorby nádorů prsu, prostaty nebo ne Hodgkinsonských lymfomů. Nedostatek melatoninu totiž podporuje proces nekontrolovaného dělení buněk, a tedy vznik nádorů. Naopak jeho dostatek působí ochranně... Tým profesora Karla Šonky z Neurologické kliniky 1. LF UK a VFM v Praze zase zjistil, že pacienti s poruchami spánku kromě nižší tělesné zdatnosti trpí také mírnou obezitou. Podobným tématem se zabýval i Nathaniel Watson z University of Washington, který zkoumal spánkové návyky dvojčat a zjistil, že účastníci výzkumu, kteří spali méně než sedm hodin, neměli svoji váhu pod kontrolou a pochopitelně tak vážili více. Závěr zní jasně: ten, kdo nespí, tloustne. Jak si tedy zajistit zdraví i štíhlou postavu? Vlastně to jde velmi jednoduše: zkuste dodržovat pravidla spánkové hygieny.

### KOMU MELATONIN POMÁHÁ?

Ameriku svého času posedlo melatoninové šílenství – léky s tímto hormonem se hojně užívaly nejen na nespavost, ale i na potlačení pásmové nemoci, ke které dochází při rychlém překonání několika časových pásem.

Lékařsky podávaný melatonin ale opravdu může pomáhat – například lidem, kteří trpí nespavostí. Ta je často způsobena stárnutím, protože s narůstajícím věkem se schopnost tvorby melatoninu snižuje. Melatonin se podává také nevidomým, kteří nepřijímají světelný signál, takže jejich tělo nerozeznává den od noci. Je tedy třeba, aby před spaním dostali dávku melatoninu a zvýšili tak jeho hladinu v krvi.

### Pravidla spánkové hygieny

- *Zvyk je železná košile, a platí to i pro spánek. Zvykněte si proto každý den chodit spát i vstávat zhruba ve stejný čas.*
- *Zdravému spánku prospívá také přiměřená fyzická aktivita, například krátká procházka. Pozor, večer není vhodný čas pro náročné cvičení, které tělo povzbuzuje k aktivitě.*
- *Přibližně čtyři hodiny před spaním se vyhněte nápojům obsahujícím kofein i alkoholu. Večeři si dejte s dostatečným časovým předstihem, protože i jídlo aktivuje řadu hormonů a ty povzbuzují tělo k aktivitě.*
- *Větrejte. V dobře vyvětrané místnosti, kde se teplota pohybuje mezi 18 až 20 °C, se spí mnohem lépe než v přetopeném pokoji. A protože pro tvorbu melatoninu je nezbytná tma, stáhněte žaluzie nebo zatáhněte závěsy.*
- *Práce do postele nepatří. Notebook, tablet i všechny starosti se pokuste zanechat přede dveřmi ložnice.*

# STABILINAT

na bázi GARUM ARMORICUM®

Pro vaši psychickou i fyzickou pohodu



Složení: Garum Armoricum, Vitamín B6







# Menopauze neutečete,

## NÁRŮSTU VÁHY V MENOPAUZE ANO

VĚTŠINU ŽIVOTA NÁS UBÍJÍ MENSTRUACE A PMS, ALE I MENOPAUZA A LÉTA PROŽITÁ PO NÍ MAJÍ ŘADU NEŠVARŮ, O KTERÝCH JE TŘEBA MLUVIT NAHLAS. BOHUŽEL SE TÝKAJÍ I NAŠÍ VÁHY.

připravila: Michaela Trochová, foto: Shutterstock



**M**enstruace nám dokáže narušit plány, kazí se nám při ní pleť, máme tendenci přejídat se nezdravými jídly, jsme náladové a protivné, stresující je, i když menstruace nepříjde v očekávaném čase. Možná se proto těšíte, až se jí konečně zbavíte a nebude každoděsíční otravnou součástí ženského života. Jenže ani postmenopauza, tedy období bez menstruace, ovulace a hormonálních výkyvů, není procházka růžovým sadem.

Období, kdy začne klesat hladina pohlavních hormonů, představuje pro ženské tělo plno změn. Zpravidla se těšíme jen na ztrátu menstruace, to ostatní, co se ukončení fertilitní (plodné) části života ženy týče, už zpravidla tak lákavě nezní. Návaly horka, ztráta chuti na sex, vaginální suchost, výkyvy nálad, skokový nárůst váhy... – to jsou nejčastěji zmiňovaní strašáci, kterými si ženy po přechodu „musejí“ projít. Pravda je ale taková, že i menopauza je čistě individuální a každá žena ji prožívá trochu jinak. Ať jsou tyto obávané faktory mezi ženami jakkoli časté, dnešní medicína a úprava životního stylu si s každým z nich dokáže poradit.

### NEJSTE NEMOCNÁ

„V první řadě je třeba ujasnit si, že klimakterium není nemoc. Je to stav, který má své charakteristiky a projevy, ty se však také liší případ od případu. A pokud snižují kvalitu života ženy, existuje řada cest a způsobů, jak je zmírnit nebo úplně odstranit,“ uklidňuje gynekoložka MUDr. Dagmar Makalová.

Menopauza vás nepřepadne zničehonic. Náznaky ukončení plodného života potichoučkem oznamují tuto zprávu ženám s předstihem dvou až tří let (toto období se označuje jako perimenopauza). Dá se na ni tedy připravit a doprovodným rizikům můžete předcházet úpravou životního stylu, jídelníčkem, pohybových aktivit i rituálů vaší každodenní péče. Důležité je signály neignorovat a na „nové já“ si postupně přivykat a srovnat se s ním. Menopauza dnes rozhodně neznamená konec života. „Naopak, může začít jeho nová fáze, kdy ženu nijak neomezuje menstruace, děti jsou již obvykle velké a samostatné a kariéra stabilizovaná. Po dlouhých letech tak opět vzniká prostor k tomu, aby se žena věnovala sama sobě, svým zálibám a kamarádkám,“ vysvětluje lékařka.

Pokud jste o záliby či kamarádky v průběhu let přišla, protože pro vás byly důležitější děti a rodina, je na čase udělat si nové. Je to lepší než hořekovat, že vás děti již nepotřebují, v práci vás neocení a vy se cítíte nepotřebná a odmítaná. „Žít aktivně, to znamená starat se o své tělo i duši, dělat sport, který tělu vyhovuje, setkávat se s lidmi, dále se rozvíjet a nestagnovat. To vše pomáhá lépe snášet konec plodných let,“ dodává MUDr. Makalová.

### KDYŽ TO ŠPATNĚ SNÁŠÍTE

Stejně jako se u každé ženy liší menstruace, ani menopauza nemusí mít úplně hladký průběh. A tak jako jste v mládí řešila různými cestami (od bylinek a cvičení až po bolest tlumícími léky) premenstruační syndrom nebo křeče v podbřišku, i nyní máte na výběr. Na trhu jsou k dispozici nehormonální přírodní doplňky stravy i hormonální substituční léčba. Jestliže nechcete na pomoc hned brát hormony a mnohem radši byste se vydala přírodní cestou, neměly by vaši pozornosti uniknout tzv. fytoestrogeny.

„Svou molekulární strukturou a velikostí jsou fytoestrogeny velmi podobné

### S OHLEDEM NA KLIMAKTERIUM JSOU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ:

- **isoflavony:** zdrojem jsou sójové boby, červený jetel, kručinka barvířská, janovec metlatý, žito, rybíz
- **lignany:** lněný olej, lněné semínko
- **kumestany:** sójové klíčky, vojtěška
- **stilbeny:** červené vinné hrozny







estrogenům, které jsou pro ženskou hormonální rovnováhu těmi nejdůležitějšími hormony. Z nich je nejdůležitější estradiol, který je nezbytný pro fyzickou i psychickou pohodu žen. Během našeho reprodukčního věku se vytvářejí ve vaječnicích, a jak s věkem činnost vaječniců začíná stagnovat, klesá i hladina tohoto hormonu. Pak se dostávají ony známé nepříjemné průvodní jevy jako návaly a neklidné spaní, které lze řešit nasazením substituční léčby či právě přírodními fytoestrogeny," doporučuje nutriční terapeutka Věra Burešová. Fytoestrogeny najdete v mnoha druzích ovoce a zeleniny alespoň v minimálním množství, proto se jim rozhodně nevyhýbejte.

#### JÍDELNÍČEK VĚKU NA MÍRU

Pokud chcete nejen zamezit nežádoucím projevům menopauzy, ale i si udržet váhu a kondici, je potřeba o to přísněji si hlídat životní styl. Ať si to uvědomíte nebo ne, naše tělo v tomto věku zpomalí

tempo, proto ho energií nemůžete zásobit tolik jako dřív. Také budete přísnější vůči mlsání a občasným hříčkům. Jsou-li skutečně jen občasně, nevaří, ale dlouhodobě nezdravý životní styl berte vážně. Nepravidelná strava, nedostatečný pitný režim a absence základních složek potravy či některých vitaminů a minerálů se na těle podepisuje kvůli zpomalujícímu se metabolismu i trávení bohužel intenzivněji. Obecně pomáhá vzdát se alkoholu, uzenin, fast foodu a cigaret.

Hlídejte si v jídelníčku příjem kvalitních sacharidů, který by měl tvořit zhruba 50 % z celkové stravy. Místo knedlíků, těstovin a pečiva z bílé mouky preferujte celozrnné těstoviny, rýži basmati, kváskový chléb, bulgur, kuskus či quinoa. Můžete si udělat čerstvý salát nebo zkuste tepelně upravenou zeleninu, např. brokolici, růžičkovou kapustu, květák, lilek či cuketu. Zelenina vám díky obsahu vlákniny pomůže i s trávením.

Nezapomínejte na tuky, ale především

ty kvalitní a zdravé. Dejte šanci ořechům, bílému jogurtu, česneku, avokádu a rybímu masu. Ve studené kuchyni zkuste olivový olej, v teplé olejem šetřete, místo smažení zkuste třeba vaření v páře. Pánev si poříďte teflonovou nebo se silným ocelovým dnem, ty si vystačí s minimem oleje.

Doporučuje se také zvýšit příjem zinku, který podporuje přirozenou tvorbu hormonů. Najdete ho v mase a játrech, bohatým zdrojem jsou též ořechy, slunečnicová a dýňová semínka, obilné klíčky, pohanka, kroupy, špalda, listová zelenina, meruňky a kvasnice.

#### VE SPORTU ZPOMALTE, ALE NEVYNECHÁVEJTE HO

S příchodem padesátky se metabolismus zpomaluje. „Také se změní princip ukládání tuků – u žen se začínou přemisťovat do oblasti břicha, kde tvoří výživu pro další hormony,“ vysvětluje Věra Burešová. Zařaďte proto do jídelníčku potraviny, které pomáhají tuk ště-

K dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE

  
**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

# Chci ploché břicho!

## Řešení pro muže i ženy

- Balíček na tři týdny
- Váš dietní plán
- Vaše cílové potravinové doplňky
- Našich 10 rad pro ploché břicho
- Náš exkluzivní recept

#### KDY TO ČEKAT?

Mezi 40. a 60. věkem dochází k utlumení primární funkce ženských orgánů, čímž dochází k přirozenému procesu, jehož výsledkem je zastavení činnosti vaječniců a s tím související produkce hormonů (estrogen, progesteron). Menstruace časem vymizí a v této fázi mluvíme o neplodnosti. Do tohoto stadia se však nedostanete ze dne na den, vesměs tato hormonální pout trvá i několik let. Obecně se mluví o tom, že první příznaky klimakteria vám zasáhnou do života přibližně pět až sedm let před poslední menstruací.







## JAK TO STOPROCENTNĚ POZNAT?

*I když máte pocit, že přechod právě započal i u vás, jasné potvrzení vám dá jedině gynekolog.*



pit. Ráno začněte sklenicí vlažné vody s citronovou šťávou, přes den popíjejte kvalitní zelený čaj, zkuste i účinky zelené kávy. Na ochucení salátu zkuste jablečný ocet, ke svačině si dejte kousek grepu či ananasu, naučte se kořenit zázvorem a chilli, sladké pokrmy skořicí. Tyto potraviny umějí povzbudit metabolismus a spálíte díky nim více energie.

Nebojte se ani pohybu. Když už nic jiného, dopřejte si každý den procház-

ku na čerstvém vzduchu, kde můžete, chodte pěšky. Jinak si naordnujte pohyb tak, aby vás bavil a nepřetěžoval kosti a klouby. Jestliže se vám nechce do fitka mezi davy mladších a více vysportovaných lidí, zkuste běh, tempo i vzdálenost máte ve svých rukách. Existují ale i fitness centra výhradně pro ženy, kde mají často nabídku speciálních cvičení či posilovacích kruhových tréninků, které míří na ženské

problematické partie. Pokud vás trápí značná nadváha, zkuste plavání či jakékoli cvičení ve vodě, nabízí se různé zábavné formy aquaerobiku, aqua-spinning, aquakickbox, aquazumba nebo aquagymnastika.

Cvičení by mělo kombinovat intenzivnější aerobní aktivitu i silový trénink, nepamenejte rovněž protahovat zkrácené svaly. Dobré je i balanční cvičení na rovnováhu, které zpevňuje vnitřní svalstvo. ●

## CO VŠECHNO SOUVISÍ S MENOPAUZOU?

Mezi vegetativní potíže značící hormonální rozvrat v těle patří bolest hlavy, únava, bušení srdce, vyšší krevní tlak či problémy s trávením. A pokud je v nerovnováze tělesná schránka, vesměs se její zhoršení projeví i na té duševní. Charakteristické je střídání nálad jako na houpačce, podrážděnost se často mění v slzy, pocity melancholie, pochybování o svém já a nervozitu. Stejně nepříjemné i závažné mohou být i poruchy metabolismu. Organismus neštěpí tuky a sacharidy jako dříve. Dochází k přibírání na váze a v této životní fázi se také často objevuje cukrovka. Nedostatek estrogenu způsobuje osteoporózu – stav kostí může prověřit denzitometrie, kdy speciální ultrazvuk nebo rentgen zjisti hustotu vašich kostí. Metabolický klimakterický syndrom je také často dáván do souvislosti s výskytem infarktu nebo náhlých příhod mozkových. Naopak subakutní symptomy vypadají nevinně a mnohdy byste si je do souvislosti s přechodem ani nedávala. Pokles hormonálních hladin způsobuje vypadávání vlasů, zhoršuje stav pleti, vede k lámání nehtů, vysušuje sliznice, a to jak tu poševní (nemožnost dostatečně se zvlhčit), tak i tu oční: vaše oči nejsou tolik zásobovány slzami. Mnoho žen také popisuje časté nutkání k močení a milostný život často doprovází bolest, svědění či pálení bezprostředně po aktu.

# ZPĚT do POHODY



Omega-3  
Omega-6  
Pupalkový olej  
Rybí olej  
Vitamin E



Doplňek stravy







# MÁTE VŠECHNY nemoci světa?

TŘI MUŽI VE ČLUNU, KTERÉ NAPSAL J. K. JEROME, POPIŠÍ TUTO POTÍŽ DOKONALE. PŘIPOMEŇTE SI, JAK HLAVNÍ HRDINA JEDNOHO DNE ZAŠEL DO KNIHOVNY, ABY SI PŘEČETL, CO MÁ PODNIKAT PROTI JAKÉSI NEPATRNÉ CHORŮBCE, KTEROU TRPĚL.

připravila: Jana Hrabáková, foto: Shutterstock

**P**rostudoval si odstavec, který potřeboval, ale pak mu zrak zabloudil k informacím o dalších chorobách. Objevil, že má také tyfus, tanec svatého Víta, Addisonovu chorobu – začal potom systematicky od A – cukrovku, cholera a další. „Svědomitě jsem probádal všechna písmena abecedy,“ píše, „a pouze o jediném neduhu jsem mohl s jistotou usoudit, že jím netrpím, a to o sklonu k samovolným potratům.“

Mezi slavné hypochondry patřil prý Immanuel Kant, Arthur Schopenhauer a Woody Allen. Takže pokud jím jste i vy, budete v dobré společnosti. Vyzkoušejte to (a buďte k sobě upřímní). Za každou odpověď **A** si započítejte **JEDEN BOD, ZA B 2 BODY A ZA C 3 BODY.**



## 1. Cítíte se zdravý?

- A) Ano, žádné choroby si nepřipouštím.
- B) Někdy ano, občas mám potíže – asi jako každý.
- C) Pořád mi něco je a lékaři to neřeší.

## 2. Jak často chodíte k lékaři?

- A) Výjimečně.
- B) Na preventivní prohlídky.
- C) Docela často.

## 3. Baví vás pobyt v čekárně u lékaře?

- A) V žádném případě.
- B) Nevadí mi.
- C) Aspoň se něco dozvím, každý má nějaké problémy.

## 4. Máte svého oblíbeného lékaře, k němuž chodíte častěji?

- A) Ne, nemám.
- B) Někteří jsou mi sympatičtější, k nim chodím raději.
- C) Ano, mám jich několik.

## 5. Domníváte se, že jste nemocný častěji než vaši známí?

- A) Ne.
- B) Někdy ano, jindy ne.
- C) Určitě.

## 6. Svěřujete se lékařům se svými potížemi rád?

- A) Spíš ne, jen pokud je to naprosto nezbytné.
- B) Řeknu jim o svých potížích, odpovím na jejich otázky.
- C) Raději jim o sobě řeknu všechno, aby mě dobře léčili.

## 7. Svě zdravotní potíže při návštěvě lékaře trochu zveličujete?

- A) To vůbec ne, spíš naopak.
- B) V čekárně se mi obvykle uleví, tak řeknu jen to hlavní.
- C) Ano, aby mi něco předepsal a poslal mne ke specialistovi.

## 8. Myslíte, že vám lékař říká o vašem stavu pravdu?

- A) Samozřejmě, proč by lhal.
- B) Asi ano.
- C) Nejsem si jistý, nějak divně na mě kouká, asi mi něco tají.

## 9. Střídáte své ošetřující lékaře často?

- A) Ne.
- B) Někdy.
- C) Ano, potřebuju si ověřit, jestli mi říkají pravdu.

## 10. Myslíte na to, že máte (mohl byste mít) nějakou vážnou nemoc?

- A) Ne.
- B) Občas mě napadne, že to může přijít.
- C) Ano, hodně často.

## 11. Když si přečtete informaci o nějaké nemoci, napadne vás, že ji máte?

- A) Ne.
- B) Někdy se nad popsány příznaky zamyslím.
- C) Obvykle se příznaky shodují s mými potížemi.

## 12. Čtete si v časopisech (na internetu) o nemocech?

- A) Ne.
- B) Někdy ano, abych měl informace, třeba o prevenci.
- C) Ano, často.

## 13. Pokud vám lékař sdělí název vaší nemoci, zapíšete si jej?

- A) Ne, stačí mi vědět, co budu užívat.
- B) Někdy, pokud je to složitý název.
- C) V každém případě.

## 14. Když se dozvíte, že jste vážněji nemocný, rozhodí vás to?

- A) Prakticky ne, co se dá dělat, je to tady.
- B) Trochu ano, ale chci podrobně vědět, co dělat.
- C) Jsem úplně na dně.





**15. Lékař vám řekne o tom, jak vás bude léčit. Stačí vám to?**

- A) Ano, co jiného bych měl dělat.
- B) Vyslechnu jej, ale chci vědět, co mohu dělat i já.
- C) Hledám na internetu (v knihách), čtu internetové diskuze.

**16. Na internetu najdete stránku s upozorněním „pro odborníky“. Otevřete ji?**

- A) Ne, proč?
- B) Raději ne, radě věcí bych nerozuměl nebo bych je špatně pochopil.
- A) Samozřejmě, tam mi nebudou lhát.

**17. Myslíte si, že vám lékař tají negativní informace o vašem zdravotním stavu?**

- A) Ne, proč by to dělal?
- B) Snad ne, i když ví, že raději nechci špatné zprávy.
- C) Docela určitě, tvářil se nejistě.

**18. Bojíte se o své zdraví, třeba při cestách na dovolenou?**

- A) Ne, proč bych měl?
- B) Zařídím si dobré pojištění a nezapomenu vzít základní léky.
- C) Když vyložene nemusím, raději necestuju.

**19. Kupujete v lékárně potravinové doplňky?**

- A) Prakticky nikdy.
- B) Občas nějaké vitaminy nebo podle rady lékaře.
- C) Často podle reklamy v televizi, utrácím za ně hrůzu peněz.

**20. Myslíte, že vaše zdravotní potíže nebere vaše rodina vážně?**

- A) Nemluvím s nimi o tom.
- B) Občas se jim svěřím, ale jen pro kontrolu svého rozhodnutí.
- C) Vůbec mé potíže nechápu.

**VYHODNOCENÍ:**
**20–25 BODŮ**
**HYPOCHONDR NEJSTE**

Pokud jste dosáhli jen 20 bodů nebo o něco málo víc, hypochondr nejste, ale otázka je, zda péči o své zdraví trochu neflákáte. Klidná mysl je pro zdraví sice důležitá, ale naprostý nezájem také není to pravé.

**RADA PRO VÁS:** Je dobře, že nic nedramatizujete, ale přece jen se s postupujícím věkem trochu víc zajímejte o to, jak si svůj skutečný nebo trochu předstíraný pocit zdraví udržet co nejdéle a ve správné míře.

**26–45 BODŮ**
**MÁTE ZDRAVÝ VZTAH KE SVĚMU ZDRAVOTNÍMU STAVU**

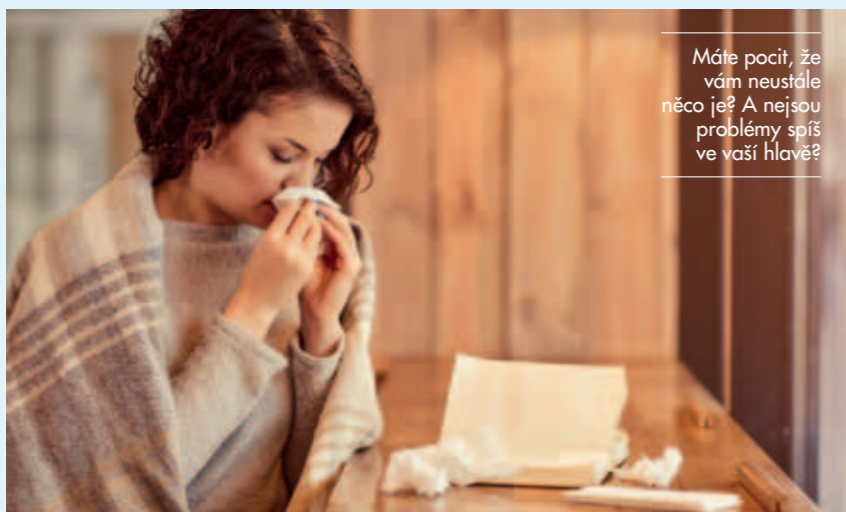
Je-li výsledný součet bodů kolem 26 až k 45, máte ke svému zdraví „zdravý“ vztah. Co se potřebujete dozvědět, to se dozvíte – bez zbytečného stresování a trápení.

**RADA PRO VÁS:** Uchovejte si svou rovnováhu, ale chodte na preventivní prohlídky a snažte se žít zdravě. Objevili-li se nějaké vážnější zdravotní potíže, neváhejte s návštěvou lékaře.

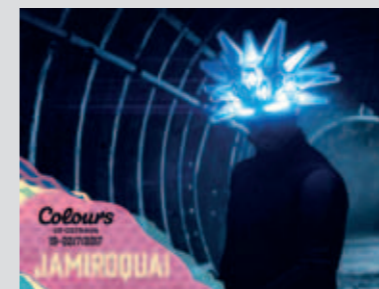
**46–60 BODŮ**
**HYPOCHONDR TO NEMÁ SNADNĚ, ALE...**

Dosáhli jste tohoto čísla? Potom hypochondrem zřejmě budete. Pohybujete se v začarovaném kruhu, žijete ve stresu a ten vaše nepříjemné pocity ještě zhoršuje.

**RADA PRO VÁS:** Věřte lékařům, nehlíďte se příliš, nečtěte o nemocech na internetu (slavný lékař Josef Thomayer dávno a dávno před jeho vynálezem – v roce 1885 – napsal: „O nemocech buď vědomosti řádné, anebo raději žádná.“), chodte mezi lidi a radujte se ze života. Pokud to nezvládnete sami, obraťte se na psychologa nebo psychiatra; není to žádná ostuda, je to naprosto normální.



Máte pocit, že vám neustále něco je? A nejsou problémy spíš ve vaší hlavě?


**COLOURS OF OSTRAVA UVÍTÁ MIX HUDEBNÍCH ŽÁNŘŮ**


Pestrý hudební mix i jedinečné prostředí Dolních Vítkovic, bývalého areálu hutí, dolů a železáren, láká na multizánrový mezinárodní hudební festival Colours of Ostrava desítky tisíc návštěvníků již od roku 2002. V roce 2016 jej deník The Guardian dokonce zařadil mezi 10 nejlepších festivalů Evropy. Letošní 16. ročník uvítá ve dnech 19. až 22. července taková hudební esa, jako jsou populární Imagine Dragons, britská zpěvačka Birdy, soulová zpěvačka Laura Mvula, legenda funku Jamiroquai či Grammy ověčená Norah Jones, která v Česku vystoupí vůbec poprvé. Kromě koncertů se návštěvníci mohou těšit i na diskuse, divadla, filmy, workshopy i výtvarné aktivity. Cena za čtyřdenní vstupenku na místě 2900 Kč. Více informací na [www.colours.cz](http://www.colours.cz).

**C. D. PAYNE: ZÁZRÁK V PLECHOVCE (JOTA)**

Zapomeňte na Nicka Twispa, teď je tady Divočák Flint! Další nálož nekorektního humoru od autora kultovního Mládi v hajzlu. Užijte si nejnovější zábavné dobrodružství s Divočákem Flintem, který by mohl být starším bratrem ďábelsky inteligentního Nicka Twispa, a Univerzítou, skoro jeho starší sestrou s nabroušeným jazykem a sexy hříšným tělem. Je léto roku 1949. Studená válka nabírá na obrátkách, do amerických domácností proniká televize, na stříbrném plátně vzdychají prsaté filmové divy, dělníci stávkují a lidé se houfně přesouvají z měst do kempů, aby strávili dovolenou v přírodě. A z ohyského Erie vyráží ve starém veteránu po strýci, obývaném léta jen myši kolonií, čerstvý maturant Wilder S. Flint, aby pátral po tajemném prodejci zázračného krému, se kterým mu utekla dívka jeho srdce...



Velkolepá výstava o lidském těle Body The Exhibition bude na Výstavišti Praha – Holešovice otevřena do 30. června 2017. Pokud jste ji zatím nenavštívili, neváhejte. Tato edukativní expozice nabízí více než 20 celotělových a k tomu dalších 300 exponátů pocházejících ze skutečných lidských těl. Vaši pozornosti by rozhodně nemělo ujít porovnávání nemocných a zdravých orgánů. Mezi exponáty, které byly do Prahy přivezeny, je například kompletní kůže z celého člověka, kosterní systém, svalstvo, nervový systém včetně mnoha detailů mozku, pohlavní orgány, vývoj lidského plodu, ale také ukázka ledviny s ledvinovými kameny, játra napadená rakovinou a mnoho dalšího. Vstupné od 190 Kč, více o výstavě na webu [www.bodyexhibition.cz](http://www.bodyexhibition.cz).

**DO PRÁZDNIN MÁTE ŠANCI ODHALIT TAJEMSTVÍ LIDSKÉHO TĚLA**

**INTERNETOVÝ BLOG NA DIVADELNÍCH PRKNECH**


Netradiční inscenace 1000 věcí, co mě serou aneb Tvoje bába je komedie, která vychází z populárního, dnes už kultovního blogu 1000 věcí, co mě serou, (oceneného Křišťálovou lupou), kde autoři Achjo Bitch, Attila a Curvekiller psali o věcech, které jim otravovaly život. Představení má v současné chvíli pod křídly pražské Divadlo pod Palmovkou. Představení svým humorem rezonuje se skupinou dnešních třicátníků a přesně pojmenovává témata, která tato generace řeší, ať už se jedná o xenofobii, rasismus, vlastní věk, smartphony na koncertech nebo ovoce v pisoárech. Více na [www.divadlopodpalmovkou.cz](http://www.divadlopodpalmovkou.cz).

**ZPĚVÁK MICHAL HRŮZA CHYŠTÁ TURNÉ PO ČESKÝCH ZÁMCÍCH**

K letošní oslavě 20 let na hudební scéně a nové autorské desce si zpěvák Michal Hruza se svojí Kapelou Hruzy nadělil koncertní turné po českých a moravských zámcích. Večerní vystoupení v historických prostorách zámků Sychrov, Zbiroh, Valtice a Telč doplní bohatý odpolední program pro celé rodiny. Koncertní šňůra odstartuje 20. května na Státním zámku Sychrov, 27. května se Michal Hruza s kapelou představí fanouškům na západočeském zámku Zbiroh, 3. června na Státním zámku Valtice a 17. června na Státním zámku Telč. Více informací na [www.michalhruza.cz](http://www.michalhruza.cz).

