

DOPORUČUJEME

● Čistá lymfa

Lymfatický systém je „kanalizací“ lidského organismu.

Jeho funkci poškozují plísňe, infekce, těžké kovy a záněty různého původu. Důsledkem jsou otoky a hromadění škodlivých látek ve tkáních. Podpořit správnou funkci

lymfatického systému pomůže Abelia Lymfatis (341 Kč). K dostání je v akreditovaných centrech Joalis.



● Poškozená kůže

Trápí vaši pokožku akné, strie či dermatitida?

Látka, která dokáže účinně bojovat s poškozením kůže, se jmenuje retinol. A právě čistý retinol obsahuje i doplněk stravy Monoderm A15 (443 Kč). Stačí nanést jednu ampulku denně na oblast, kterou chcete ošetřit. Výsledkem kúry bude zdravá, pevná a elastická

pokožka. Přípravek koupíte v lékárnách.



● Klouby bez bolesti

„Pátráte“ v lékárně, čím byste mohli podpořit zdraví svých kostí a kloubů?

Vyzkoušet můžete doplněk stravy LitoZin Forte (434 Kč), který obsahuje 100% přírodní aktivní látku z růže šípkové. Ta společně s vitamínem C pomáhá udržovat zdravé a pohyblivé klouby a podporuje správnou funkci kostí a chrupavek. Přípravek koupíte v lékárnách.



Z operace nemusíte mít strach. Moderní laser „má“ vše pod kontrolou.

# 7 mýtů kolem očních operací

**Možná přemýšlíte o operaci očí, díky které uvidíte i bez brýlí. Ale...**

Odborník radí

MUDr. Lucie Valešová,  
Oční klinika  
DuoVize, Praha,  
www.duovize.cz



**P**orád ve vás hlodá červík pochybnosti, protože jeden známý slyšel o operaci to a druhý zase ono. Konečné rozhodnutí však musíte udělat sama. Třeba vám k němu pomohou následující otázky a odpovědi:

**1. S operací u žen je lépe počkat až na období po porodu.** Ženy nemusejí s operací očí vůbec vyčkávat. Jen asi u pětiny žen s vyšším počtem dioptrií se může po ukončení těhotenství zrak mírně zhoršit.

**2. Operaci je možné provést jen do určitého věku.** Věkové omezení neexistuje. Operaci můžete podstoupit kdykoliv, ve 20, ale i v 60 letech. U lidí starších 50 let věku se častěji volí nelaserové

formy zákroku, protože bývají v této věkové skupině účinnější a výhodnější a navíc umožňují odstranit potřebu brýlí na čtení. V řadě případů je ale možné vyřešit oční vadu i laserem.

**3. V žádném případě do 18. roku věku.** Operace u dětí možné jsou, běžně se operují už děti od deseti let. Tato hranice je důležitá z jednoho jediného důvodu – při zákroku je nezbytné, aby dítě bylo s lékaři schopné spolupracovat. Ale operovat lze i děti mladší, záleží na jejich vyspělosti.

**4. U většiny očních vad vada plně rozvine a stabilizuje.** Není k tomu žádný důvod. Pouze v případě, že jste před půl rokem neměli žádné

dioptrie a nyní máte -0,5 dioptrie, doporučujeme počkat.

**5. Vysoký počet dioptrií žádná operace neodstraní.** Dnes lze úspěšně operovat i pacienty, kteří mají -31 či +16 dioptrií. Ani vyšší počet dioptrií by při použití moderních nelaserových metod neměl být problém.

**6. Laserové operace nelze opakovat.** Moderní zákroky pomocí femtosekundového laseru přinášejí nespočet výhod. Jednou z nich je právě možnost kdykoliv v pozdějším životě, pokud se vada zhorší, oko opakovaně operovat, a to i mnoho let po původním zákroku.

**7. Po laserové operaci je jedno oko zavázané.**

Výhodou moderních operací NeoLasik a NeoLasik HD je nejen rychlost, ale také že nevyžaduje žádnou hospitalizaci či dlouhodobou neschopnost. Člověk navíc ihned po operaci vidí a oči není nutné přelepovat ani používat obvaz.