

## VYBRALI JSME PRO VÁS

### Spíte sladce

Nespavost trápí řadu lidí. Naneštěstí léky na spaní mohou často vyvolávat závislost. Pokud nechcete nic riskovat, tak vyzkoušejte novinku Swiss SLEEPNOX Forte, která nemá žádné vedlejší účinky ani u ní nehrozí vytvoření návyku nebo ranní omámenosti. Tento přípravek obsahuje extra silnou směs čtyř uklidňujících bylin (kozlíku lékařského, chmelu otáčivého, mučenky pletná a meduňky lékařské). Tato kombinace vám pomůže po dlouhém dni v práci navodit pocit uvolnění a večer budete snáze usínat.



### Udržte se v pohybu!

LITOZIN® FORTE přichází s inovovaným složením pro ještě lepší efekt. Aktivní látka z růže šípkové je nyní obohacena o vitamin C, který podporuje tvorbu kolagenu, a přispívá tak ke správné funkci kostí a chrupavek a pomáhá udržovat pohyblivost kloubů. Společnost Axellus uvádí převratnou inovaci a rozšíření produktové řady o novou formu podání s pohodlným dávkováním. Koncentrovaný prášek pro přípravu nápoje



### Zelený pomocník

Jedním z nechtěných důsledků diety či očistné kúry může být změna tělesného pachu. Mohou za ni chemické pochody v organismu. Chlorofyl je známým pohlcovačem zápachů. Čistě přírodní chlorofylová dražé Stozzon účinně brání vzniku nežádoucího tělesného pachu.



**S**tává se i vám, že máte husí kůže nebo tolik síly, že byste mohla káčet stromy? K navození těchto úžasných a zvláštních pocitů přispívají také hormony. Důležitou roli hrají i při vzniku smutku a zlosti.

Stejně jako u všech procesů probíhajících v lidském těle je také pro hormony důležitá harmonie a rovnováha. Pokud je rovnováha mezi dopaminem, serotoninem a dalšími hormony narušena, cítíme se unavení, jsme bez nálady, a dokonce můžeme i onemocnět.

Navození hormonální rovnováhy přitom není nijak složité. Musíte jen vědět, které hormony jsou důležité, jak pracují a jak zlepšit jejich „výrobu“ v těle.

### Přenášejí v těle důležité zprávy

Hormony jsou chemické přenašeče, které v těle přenášejí informace. Určité buňky, nazývané receptory, mohou tyto „zprávy“ číst a předávat je „adresátům“, určitým buňkám v konkrétních orgánech. Srdece např. dostává prostřednictvím stresového hormonu adrenalinu rozkaz, aby rychleji tlouklo. Hormony neřídí jen všechny důležité tělesné funkce, ovlivňují také naši výkonnost, citový život a to, jakou máme náladu.

### Endorfiny jsou zdrojem štěstí

Endorfiny jsou vlastně tělesné „drogy“, které se tvoří v mozku. Tlumí bolest, vyvolávají



**Při hlazení těla ve zvýšené míře vylučuje endorfiny.**

Studie dokládají, že k produkci endorfinů dochází i po konzumaci určitého koření, např. chilli. Pokud se často věnujete něžnostem, máte ráda ostrá jídla a chodíte běhat, tak se snáze vyrovnáváte s bolestmi a duševní zátěží.

### Melatonin: Bez odpočinku to nejde

K navození rovnováhy tělo nepotřebuje jen energii a sílu, ale také klid a uvolnění. Do klido-

**Boj se stresem: Jóga snižuje hladinu adrenalinu a uvolňuje napětí.**

# Síla ho

## Pocit štěstí, chuť na sex To vše a mnohem víc ov



## Proč si nechat poradit

**Z**dravý životní styl nám může zkvalitnit a prodloužit život. Ale jen menšina lidí se na zdravou výživu, pohyb a životosprávu zaměřuje už od mládí. Většina z nás začne uvažovat o změně až ve chvíli, kdy nás začnou trápit zdravotní problémy, nadváha nebo se objeví první příznaky stárnutí.

Snaha změnit svůj život k lepšímu je chválná, ale ne vždy dobré úmysly zaručují dobré výsledky. Např. při hubnutí se zvláště ženy často dopouštějí omylů, a snaha co nejrychleji shodit nad-

bytečná kila končí jo-jo efektem. Ani náhlá změna fyzické aktivity není bez rizika. Když několik neděláte nic a pak začnete 10 dní na den běhat nebo chodit do fitka, může to skončit špatně. To neznamená, že byste měla na zdravý životní styl rezignovat. Pokud ale chcete svůj život skutečně změnit, měli byste si nejdříve sehnat co nejvíce informací, případně konzultovat změny s odborníky. Pro všechny, kdo to myslí vážně, jsou tu stránky [www.zijmezdrave.cz](http://www.zijmezdrave.cz)



**Diety nic neřeší, je nutné změnit životní styl.**