



Jak poznáte, že dítě BERE DROGY?

Největším důkazem je samozřejmě nález samotné drogy. Do obrazu však ale mohou uvést i láhve od alkoholu, rozpouštědel, krabičky od léků, nálezy tzv. nádobíčka apod.

Varovat by vás mělo i časté používání žvýkaček či bonbonů proti zápachu z úst a kapek do očí či nosu, Dále pozor na změny ve stravovacích návycích (nechutenství, žravost, náhlé zvýšení spotřeby mléka), zanedbávání hygieny, lhaní, spavost, předrážděnost, ztráta zábrán, zastávání se drog... Pokud si nevíte rady, vyhledejte odborníka. Svěřit se můžete dětskému lékaři, poradit se s (pedo)psychiatrem, sociálním kurátorem i výchovným poradcem.

DĚTSKÉ A DOROSTOVÉ DETOXIKAČNÍ CENTRUM, PRAHA

objednání: detox@nmskb.cz, tel: 257 197 148, psychoterapeuti: 257 197 138

Při podezření, že se váš potomek užívá drogy, především nepropadejte panice, nekřičte, uklidněte se a až potom:

- 1) Shromážděte důkazy
- 2) Svolejte rodinnou radu
- 3) Zůstaňte pevní
- 4) Udělejte test na drogy
- 5) Vzdělávejte se o účincích a příznacích braní drog

IMUNITA ZÁKLAD PEVNÉHO ZDRAVÍ

Stres, zvýšená fyzická námaha, znečištěné životní prostředí, po zimě pak nedostatek slunečního svitu, vitaminů a dalších pro tělo důležitých látek – to jsou faktory, které oslabují náš imunitní systém, který pak mnohdy atak různých bacilů a infekcí není schopen ustát. Navíc v případě napadení organismu se naše obranyschopnost stále více oslabuje, což může vést k dlouhodobým či chronickým onemocněním. V případě oslabené imunity můžeme sami podpořit její činnost dodáním přírodních enzymů zvenčí pomocí léků tzv. systémové entymoterapie. Nejznámějším enzymovým lékem je Wobenzym. Ve světě si ho lidé kupují už přes čtyřicet let. Jeho výhodou je, že působí komplexně. Příznivě ovlivňuje průběh zánětů,

zmírňuje otoky a posiluje oslabenou imunitu. Enzymy, které Wobenzym obsahuje, mobilizují imunitní systém, aby se organizmus s nemocí nebo její hrozbou vypořádal co nejlépe sám.



KADEŘAVÁ DOKTORKA

Petrželka je bohatá na vitamin C, provitamin A, železo, křemík a další minerály. Zabraňuje chudokrevnosti, posiluje imunitní systém, povzbuzuje játra a pomáhá při dně. Je užitečným zdrojem vápníku.

- Odvar ze semen zmírňuje bolesti hlavy a podrážděný žlučník. Žvýkání čerstvé petrželové natě odstraňuje v dechu zápach po cibuli a česneku.



Z KIL NAVÍC SE VYSPĚTE

Obezita je spojena s kratším spánkem.

Dalo by se to vysvětlit jednoduše – kdo nemůže spát, plení ledničku. Jde ale o složitější problém. Může jít o růstový hormon, který se vyplavuje ve večerních hodinách. U dětí

podporuje hlavně růst, ale u dospělých dokonalé zpracování živin z potravy. Ponočování jeho vyplavování brání, živiny pak nejsou dokonale spáleny a tělo si vytváří zásoby v podobě tukových polštářů.

Najděte si svého zubaře

Na webu www.orbitklub.cz je nové přehledné vyhledávání stomatologických ordinací. V obsáhlé databázi zubních lékařů z celé ČR si podle vlastních kritérií snadno vyberete. Databáze vám také prozradí, který zubní lékař spolupracuje s vaší zdravotní pojišťovnou.



ŽIVOT & kondice

Pasdfaghdafasghdfahsfdasdasgdghsdfagsfda hsfjdfasdgafsdgasgahsdfahjsdgdgashdahdfhag

3x novinky z lékárny



1 Proenzi Premium nabízí kombinaci glukosaminu a chondroitin sulfátu. Ideální při bolestech drobných kloubů a rukou. Stojí asi 522 Kč.



2 Celadrin obsahuje inovativní patentovanou látku Celadrin a rosový olej. Poskytuje účinnou lubrikaci kloubů. Balení na dva měsíce stojí 485 Kč.



3 MioArtro 3, komplexní kloubní preparát, působí pozitivně na zdraví kloubů a zvyšuje jejich pohyblivost. Zvýhodnění balení až na sedm měsíců stojí 679 Kč.

OTÁZKA(&)ODPOVĚĎ

JAKÁ JSOU RIZIKA NELÉČENÉ NESPAVOSTI?

Pokud není odstraněna skutečná příčina, problémy narůstají



ODPOVÍDÁ:
MUDr. Ján Praško, CSc., přednosta Psychiatrické kliniky FN Olomouc

Čím je deficit spánku větší, tím víc se ho nemocný snaží navodit uměle, např. sklenkou vína či tabletkou. Neodstraní-li se příčina nespavosti, je tu tendence zvyšovat si dávky

alkoholu i léků na spání (hypnotik), což vede k závislosti – léčba chronické nespavosti komplikované závislostí je o to těžší. Přitom existují bezpečné léčebné postupy a léky. Přípravek obsahující melatonin s prodlouženým uvolňováním zlepšuje kvalitu spánku i ranní bdělost. Na rozdíl od hypnotik není návykový.



TENTO MĚSÍC

NOVINKA – otevřený a čtivý příběh stavebního inženýra Ivana Beneše o začátku nového života s diagnózou nevléčitelné chronické leukémie najdete v knize **JAK JINAK NA LEUKÉMII** s podtitulem Pro všechny, kteří hledají cestu ode dna. Stojí 250 Kč.