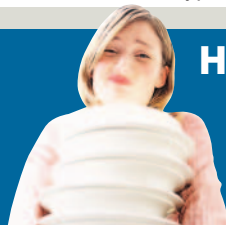


Pronásleduje vás chuť na sladké? Nemůžete se nasytit tučných jídel? Charakter vašich chutí vypovídá o aktuálním stavu těla mnohem víc, než si možná myslíte.

# Zdraví



## Hnízdem bakterií je i houbička na nádobí

Možná jste už slyšeli o bakteriích, které se skrývají v kuchyňské houbičce. Odhaduje se, že jich je tam až dvacet milionů. Odborníci tvrdí, že nejlepší způsob, jak špinavou houbičku vyčistit, je dát ji do mikrovlnné trouby (na maximální výkon po dobu asi jedné minuty) nebo do myčky na nádobí. Tím zničíte 99 procent bakterií.

# Aby se vaše čelo nemračilo

**PRAHA** Proč se pořád mračíte? Slyšíte to kolem sebe stále častěji. Ale vždyť já se nemračím, odpovídáte. Vy ne, ale vaše čelo tak vypadá. Mohou za to vrásky, které se tak „vryly“ do kůže, že vám změnilý výraz v obličeji.

Důvodem je hlavně vrozená dispozice, věk, typ kůže a další faktory, kdy intenzivní pohyb mimického svalu vytváří vrásku, která posléze na kůži zůstává, i pokud se právě člověk nesměje ani nemračí. Pomoci může botox, tedy botulotoxinové injekce. Aplikace se provádí v polosedě či pololeže tenkou injekční stříkačkou, kterou

vám lékař do nejhůř „mračících“ se míst vpraví roztok s účinnou látkou – neurotoxinem známým také jako klobásový jed. Látka způsobí to, že se na čas přeruší spojení nervu se svalem a ten přestane fungovat.

„Někteří lidé se proto botoxu obávají. Musíme si však uvědomit, že z jedů se léky připravují běžně, například základní lék na srdece je z prudce jedovaté rostliny,“ vysvětluje primářka kliniky Laser Plastic Marta Moidlová.

Nejčastěji se botoxové injekce aplikují do oblasti u obočí, kolem čela nebo ze-



Injekce s botoxem vyjde zhruba na dva až deset tisíc korun podle rozsahu za jedno sezení.

PROFIMEDIA.CZ

vních očních koutků. Další oblasti na obličeji se dají také ošetřit, ale velice opatrně, neboť omezení pohybu například v okolí úst přináší vždy pocit určitého nepohodlí. Proto je potřeba, aby tento zákrok prováděl pouze zkušený lékař, jenž zná dobře anatomii a pacientovi vše řádně vysvětlí. Injekce se dají použít i na oblast krku, ovšem pokud má být efekt znát, musí je aplikovat zvlášť zkušený lékař.

Pokud se pro botox rozhodnete, jedno sezení vám vystačí na tři až šest měsíců. Pak se efekt vytratí.

JANA ŠTEFANOVÁ

inzerce



## Hrozbu nákazy prasečí chřipkou můžeme společně zvládnout!

Ministryně zdravotnictví zajistila vakcínu proti prasečí chřipce jen pro 1/2 milionu lidí.

... na vás ostatní zřejmě nemyslí!

**Svaz pacientů ČR**  
ve spolupráci se společností ISOline  
přichází

s nabídkou prevence proti prasečí chřipce formou mimořádného balíčku!

**Využijte této nabídky a pořídte si tento BALÍČEK 1. POMOCI**

**Doporučení a opatření proti prasečí (mexické) chřipce**  
Abyste co nejvíce snížili riziko nákazy virem mexické chřipky, je doporučováno dodržovat následující:

1. Vyhněte se kontaktu s nemocnými lidmi.
2. Nechodte na místa s velkou koncentrací lidí.
3. Myjte si ruce pravidelně a opakovaně mýdlem.
4. Při kašli a kýchání si kapesníkem vždy zakrývejte nos a ústa. Tento pak vyhodte do odpadkového koše.
5. Nepůjčujte si od ostatních mobilní telefony, nádobí, u dětí hračky apod.
6. Nezdavte se podáváním ruky a líbáním.
7. Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči.
8. Zvyšte přísun vitamínů - jezte ovoce a zeleninu.



Máte-li zájem posílit svoji imunitu a snížit riziko nákazy prosím volejte bezplatnou linku: 800 100 344 nebo další informace získáte na [www.pacienti.cz](http://www.pacienti.cz)



## Našli jste znamení?

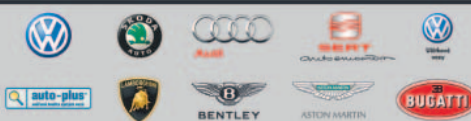
Následujte ho na [www.hledejteznamení.cz](http://www.hledejteznamení.cz) a vyhraďte se velké vánoční soutěži **IDNES.cz** automobil, zájezd nebo další z více než 100 zajímavých cen.

39.8.152



Generální partner

**Auto-Exner**  
rodičná tradice a profesionální servis



Hlavní partneři

Diamond travel – specialista na okružní plavby Asklepion – Klinika a institut estetiky medicíny

Více na [www.hledejteznamení.cz](http://www.hledejteznamení.cz)