

Zajímavosti a novinky

CITÁT MĚSÍCE:

„ZNÁM POUZE DV
SKUTEČNÁ ŽIVOTI
NEŠTĚSTÍ – VÝCITĚ
SVĚDOMÍ A NEMO

Lev Nikolajevič

Jídlem proti depresi, tvrdí vědci. Ale jakým?

Padla na vás jarní deprese? Kdo o této potíži něco ví, má možná vyzkoušeno na vlastní kůži, že se nejhůř cítí na podzim a pak zjara.

Zkuste změnit jídelníček. Výzkum španělských vědců totiž dokázal, že na riziko vzniku deprese má složení stravy dost velký vliv. Přestože lidé, kteří se výzkumu zúčastnili, pocházeli ze stejné země, neměli ani zdaleka stejný sklon k úzkostným a podobným stavům. Hlubším zkoumáním odborníci přišli na to, že čím víc zeleniny, ovoce, ryb, ořechů a olivového oleje lidé konzumovali, tím lépe odolávali rizikovým faktorům deprese. Ti, kteří upřednostňovali západní stravu (více červeného masa, fast foody, méně vlákniny a podobně), měli depresi daleko častěji.



Připomínáme!

20. března, na Světlanu, je **první jarní den**.

Doufejme, že to nedopadne jako loni, kdy jsme si na jarní teploty museli počkat až skoro do června.

Čeká vás vyšetření? Informujte se

Čeká vás vyšetření, jestli netrpíte cukrovou, kolik máte cholesterolu nebo jestli máte v pořádku krev? Neumíte si představit, co vás čeká? Vyzkoušejte webovou stránku, které vám přiblíží jednotlivá laboratorní vyšetření.

Stránky labtestonline.cz fungují u nás už víc než pět let a pomáhají lidem připravit se na jednotlivé vyšetření. Portál obdržel jako jeden z mála zdravotnických serverů v České republice označení Honor Code, což je prestižní švýcarský certifikát. Ten potvrzuje, že správnost informací je tu odborně garantována.



VĚDCI ZJISTILI...

Alergií proti rakovině?!

Kýcháte, smrkáte a pšíkáte a nevidíte na tom nic pozitivního? Projevy alergie ale mají jedno velké plus. Podle zjištění vědců Cornellovy univerzity v New Yorku pomáhají alergikům předcházet nádorovým onemocněním. Jak? Rakovinotvorné látky odstraní z těla ještě dřív, než spustí nádorové bujení. Všechno zlé je na něco dobré a alergická reakce není jen poruchou imunitního systému, je také první obrannou linií proti parazitům a nádorům.

Fitness program pro maminky

Máte malé dítě a už vás nebaví stále stejné procházky s kočárkem po parku? Spojte příjemné s užitečným. Fitness program pro maminky s dětmi Fitmami vám umožní být v kondici i s malými dětmi, navíc bez nutnosti hlídání. Probíhá venku na čerstvém vzduchu (po celý rok) a kombinuje aerobní a posilovací cviky. Budejte hubnout a zároveň si krásně zformujete postavu. Aby cviče-



ni bavilo i děti, které už kočárkům odrostly, doplňuje se lekce různými říkankami, písničkami a pohybovými hrami. Primárně se ale pořádně zadýcháte vy! **Víc můžete najít na fitmami.cz.**

