

Doporučujeme

Hlíva s českými bylinkami
Nezapomeňte na podzim podpořit svou imunitu! Zbrusu nový doplněk stravy Imunit® Hlíva ústřičná s tradičními českými bylinkami obsahuje nejvyšší množství hlívy na trhu a selen, který komplexně udržuje přirozenou obranyschopnost organismu. Pomocí ostropestřce přispívá k přirozenému trávení a činnosti srdce i jater. Zároveň napomáhá díky kopřivě a pakaštanu koňskému k přirozené činnosti cévní soustavy. Koupíte v lékárnách za 263 Kč. Nyní k dostání i větší balení s dárkem – kuchařkou plnou báječných receptů našich babiček (482 Kč).



Blahodárná síla oliv

Olivový olej působí na pokožku jako životabudič: vyživuje, regeneruje, hydratuje. Vyzkoušejte novinky značky Doliva: Olivový balzám na ruce (141 Kč), Olivovou tyčinku na rty (113 Kč), Olivovo-mandlové tělové mléko (443 Kč) a Olivový intenzivní krém s retinolem a vitamínem E (308 Kč). K dostání v lékárnách.



Zatočí s pupínky

MaxiVita Premium AKNESTOP – to je nový přípravek s obsahem přírodních extraktů kopřivy, pivovarských kvasnic, vitamínu C a zinku proti akné. Kromě pleti zlepšuje i stav vlasů a nehtů! Je vhodný též pro diabetiky. Cena: 79,90 Kč.



Aby SEXUÁLNÍ HRÁTKY neměly dohru u lékaře...

Chcete okořenit svůj milostný život a vyzkoušet dosud nepoznané? Lékař vám poradí, jak při experimentování nepřijít k úrazu. Otevřeně a beze studu!

Milování – i to divočejší – by vám mělo přinášet především rozkoš a prohloubení partnerské intimity. Erotické hrátky však mohou skončit i dost neslavně! To Pestrému světu potvrdil venerolog MUDr. Přemysl Procházka: „U nás v ambulanci se většinou setkáváme s mechanickým podrážděním předkožky nebo žaludu, které je následkem intenzivního sexu, zvlášť pokud je partnerka málo vlhká. Zde pomůže kvalitní předehra nebo použití lubrikantu, nejlépe s nealergizujícími složkami na bázi přírodních olejů.“ Přílišná náruživost může způsobit také velmi bolestivé natržení uzdičky (část kůže spojující předkožku s žaludem), které se projevuje silným krvácením. To je nutné okamžitě zastavit ledem a přiložením obvazu a poté rychle vyhledat lékaře, který místo snadno zašije.

Karambol se vám může přihodit i při uspokojování

miláčka ústy! „Velice často dochází k úrazům při orálním sexu, kdy partnerka vlivem vzrušení přežene míru dráždění a způsobí muži oděrky svými zuby. V takovém případě nasadíme lokální antibakteriální krémy a dezinfekční

„Hrátky pro dospělé mohou být fajn, při nesprávné manipulaci si ale můžete ublížit.“



prostředky s antimykotickým účinkem a zároveň doporučíme po dobu hojení sexuální abstinenci.“

Při příliš vášnivém dovádění v obecně oblíbené pozici „na koníčka“ může někdy dojít k tzv. zlomení penisu. Nejedná se samozřejmě o klasickou zlomeninu, protože v pohlavním údu žádná kost není, nýbrž o poškození topořivých tělísek. Neotálejte a upalujte k lékaři!

Pár perliček z praxe

✓ „Mladík zpozoroval na penisu drobnou vyrážku, která nemizela ani po aplikaci speciální mastičky, a svěřil se s tím přítelkyni. Ta mu doporučila masť, která jí už dlouho ležela v lékárně. Chlapec se pak druhý den s bolestivou grimasou a zarudlým, oteklým a olupujícím se přirozením dostavil do naší ambulance. Mastička byla totiž původně určena na ztvrdlou kůži na patách,“ říká MUDr. Přemysl Procházka.

✓ „Pacient si zaplatil erotickou asistentku, která přišla k němu do bytu. Neznalý praxe si objednal kompletní erotickou masáž, a protože byl poněkud stydliv povahy, na detaily se neptal. Jaké pak bylo jeho překvapení, když ho po masáži – masturbaci penisu – asistentka otočila na břicho a doslova mu vrazila anální kolík do konečníku. Protože mu bylo líto peněz, statečně nekolikaminutovou ‚masáž‘ vydržel. Druhý den přišel do naší ambulance s konečnickem plným krvavých strupů a se slovy placené služby už nikdy víc!“

„Příznakem je výrazná bolestivost spojená s deformací penisu při erekci.

Penis je fialově zbarvený od vzniklého hematomu a otočený na stranu. Při neléčení dochází k trvalé poruše erekce a ztluštění penisu vlivem vzniklých jizev v místě původního hematomu. V každém případě je vhodná urgentní návštěva urologa a do té doby alespoň ledování postiženého místa.“

Další nebezpečí na sexuální dobrodruhy číhá při análních hrátkách. A to pře-

Kdy vám hrozí nebezpečí

ním různých předmětů konečníku znamená hazardovat se zdravím, neboť hrozí reálné riziko poranění a zanesení střevních bakterií do krevního oběhu,“ upozorňuje MUDr. Procházka.

Typy nejčastějších infekcí

UROGENITÁLNÍ CHLAMYDIE: Nejhojnější pohlavně přenosná infekce způsobená bakterií jménem chlamydia trachomatis. Může se projevit bolestmi v podbříšku, při močení, slabým přechodným výtokem, nepravidelnou menstruací, bolestivostí při styku. Zrádné je, že víc než 80 % nálezů probíhá bez příznaků. Neléčená chlamydiová infekce bývá přitom nejčastější příčinou mimoděložního těhotenství! Vyplatí se proto preventivní testy.

MYKOPLAZMATA A UREAPLAZMATA: Tyto sexuální přenosné bakterie se spolupodílí na zánětech pochvy. Mezi příznaky patří bolesti v podbříšku, pálení při močení i abnormální gynekologický výtok.

Více informací o pohlavně přenosných chorobách najdete na www.laboratornitesty.cz





**ČTENÍ
S HVĚZDIČKOU**

Různá dráždivá „udělátka“ jsou vůbec kapitolou sama pro sebe. Na trhu je jich dnes nepřeberné množství. Lidé přitom často ani netuší, jak mohou být nebezpečná. „Hrozí zde zavlečení infekce, hlavně při nedostatečné hygieně. Proto je nutné po použití veškeré pomůcky včetně venušinych kulíček umýt vodou a dezinfekčním mýdlem.“

A respektovat také jejich správné použití – to znamená, že anální vibrátor je vhodný jen na anální uspokojení a stejně tak klasický vibrátor pouze na klitoridální či vaginální stimulaci. A samozřejmě platí – nepůjcovat si vibrátory ani další podobné pomůcky,“ doplňuje lékař. A přidává ještě jedno varování: „Foukání či vhaňování vzduchu do pochvy je velmi riskantní kvůli možnému vzduchové embolii, což je život ohrožující stav, který může skončit smrtí.“

V případě, že nemáte stárou polovičku a dvakrát si nepotrpíte na ochranu, vám spíš než zranění hrozí nákaza pohlavně přenosnou nemocí. „Každý nechráněný pohlavní styk s partnerem,

o kterém nevíte, co je zač, je rizikový, ať už se jedná o klasický vaginální, orální či anální sex... Může dojít k nákaze kapavkou, urogenitálními chlamydiemi, mykoplazmaty a ureaplazmaty, nehledě na další, ještě závažnější pohlav-

ivý zvýšená lokální vlhkost,“ referuje venerolog.

Vibrátor nikdy nepůjcovte

Některé praktiky jsou přitom z hlediska možnému onemocnění rizikovější. „Zcela jistě sem patří pasivní anální sex, kdy při průniku může dojít k mechanickému poranění se slizničním krvácením a hrozí vysoké riziko přenosu syfilisu, HIV nebo žloutenky.“

Totéž se týká i kapavky nebo chlamydií. V poslední době se bohužel v České republice objevil dosud vzácný typ urogenitální chlamydiové infekce, způsobující vředové onemocnění jménem Lymphogranuloma venereum. Přenáší se především análním sexem a projevuje se nehojícími se záněty konečníku. Tato choroba je rozšířena zejména mezi gay populací a většinou bývá spojena také s HIV pozitivitou,“ upozorňuje MUDr. Procházka. V každém případě se od milostných experimentů nenechte odradit. Směle do nich – ale s rozumem!

Rada odborníka

Pokud vás láká anální sex, mějte na paměti, že při něm může dojít k zanesení střevních bakterií do močové trubice. Používejte proto vždy lubrikovaný a zesílený kondom určený speciálně pro tento účel, koupíte jej v sexshopech. Předem se doporučuje aplikovat očištný klystýr, k němuž si lze v lékárně pořídit vhodné přípravky, např. rektální roztok Yal.



MUDr. Přemysl Procházka, vedoucí lékař dermatovenerologické ambulance Medicentru v Praze

ně přenosné infekce, jako je syfilis, žloutenka typu B a C nebo HIV. Přenosu infekce nahrává i spousta dalších věcí jako snížená imunita, krevní poranění, užívání drog, opakovaný sex s rizikovou osobou, prodělané sexuální přenosné infekce v minulosti nebo

Zázračná semínka Chia

Slyšeli jste už o semínku, které vám dodá mnohem víc vitaminů, energie a dalších prospěšných látek než kdejaké tabletky?

Tento zázrak vytvořila matka příroda. Již v dávné minulosti Aztékové vypořadávali blahodárné účinky plodů šal-



Jedna odměrka semínek přidaná do jídla vám dodá řadu prospěšných látek.



věže španělské – drobných semínek podobných máku. Indiáni je nazývají Chia, což v překladu znamená síla.

Semínka Chia se užívají velmi jednoduše. Prostě se přidají do jakéhokoli jídla podobně jako koření. Nemají téměř žádnou chuť, a tak pokrmy chuťově neovlivňují. Zajímavostí je, že ačkoli se v podstatě jedná o kuchyňskou přísadu, zakoupíte je pouze v lékárně. Obsahují desetkrát více prospěšných omega 3 mastných kyselin než porce lososa, patnáctkrát více vlákniny než brokolice, pětkrát více vápníku než mléko a trojnásobek železa než špenát. Ve srovnání s borůvkami mají dvakrát silnější antiokidační účinky. Mimo to v sobě ukrývají čtyřicetkrát více hořčičku než ba-

nány. A v neposlední řadě také čistý protein – zdroj okamžité energie. Vzhledem ke schopnosti vázat na sebe vodu napomáhají hydratovat organismus. V žaludku se z nich ve spojení s vodou stává gel, díky čemuž navozují pocit sytosti. Přispíváním semínek třeba do jogurtu zaženete hlad na dlouhé hodiny! Určitě se tak uplatní i jako výborný pomocník při redukční dietě. Asi nejdůležitější složkou jsou omega 3 mastné kyseliny. Mají velký vliv na udržení správné hladiny cholesterolu, přispívají ke správné funkci mozku i cév a dlouhověkosti. Pro každodenní péči o zdraví vám postačí denně přidat do jídla jednu odměrku Chia. Další informace a recepty naleznete na www.benexia.cz.

Semínka Mike™ Benexia® vám mohou pomoci vyplnit mezeru ve výživě! Pokud nehodujete např. špenátu, nabízí ideální řešení, jak jeho výživné složky nahradit. Potravin,



kteří jsou tak zdravé jako Chia, na světě skutečně moc není, dopřejte si proto tuto jedinečnou možnost. Užívání je naprosto jednoduché: jakékoli oblíbené jídlo udělejte přisypáním semínek o něco zdravější. **K dostání v lékárnách v 250g balení za 249 Kč.**