

Máte i vy nějaký dotaz, na který potřebujete znát odpověď? Napište nám (e-mail redakce: [kafickoprozeny@rf-hobby.cz](mailto:kafickoprozeny@rf-hobby.cz)).

## Dušnost nepodceňujte!

V poslední době mám potíže s dechem a kašlu, když se víc unavím. Kamarádka, která je také kuřačka, mě varovala, že by se mohlo jednat o chronické onemocnění plic, které

vzniká právě z kouření. Můžete mi, prosím, k tomu něco říct.

Renata H., Zlín



Lucie Moravcová, Medical Advisor

Příčinou tzv. chronické obstrukční plicní nemoci, kterou máte pravděpodobně na mysli, bývá ze 70 % skutečně kouření, nebo pasivní vdechování kouře, případně prašné prostředí. Nemoc se projevuje zpravidla dušností, která se zhoršuje především při fyzické námaze, často se vyskytuje také kašel a únava. Prvním krokem, pokud

chcete své problémy konzultovat s odborníkem, může být webová stránka [popadnidech.cz](http://popadnidech.cz), kde pouze vyplníte a odešlete krátký online dotazník, který odhalí, zda se u vás skutečně objevují známky chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN). Poté kontaktuje zdravotní sestra z poradny uLékaře.cz a podle naléhavosti vašeho stavu a místa pobytu vám zajistí vyšetření u nejbližšího specialisty. Samozřejmě zcela zdarma. Zdraví máme totiž jenom jedno a není



Jaroslava A., Praha

na místě s návštěvou lékaře otálet. Přitom včasná léčba pomáhá průběh nemoci i její projevy výrazně zmírnit.

## Musím mít na vodu pojištění?

Koncem léta se chystáme s přáteli na vodu. Měli bychom si zřídit pojištění stejně jako na lyže, nebo to není nutné?

Radka P., Sušice



## Přednosti živého plotu

Nedávno jsme dostavěli dům a stále si nejsme jisti, jaké zvolit oplocení zahrady. Naši sousedé mají živý plot umělý, o který se nemusejí starat. Má proti němu pravý živý plot nějaké výhody?

Veronika M., Drahelčice



David Benda, odborník z oddělení zahrady, Hornbach

Živý plot není jen ohraničením pozemku, které chrání proti větru a poskytuje soukromí před cizími pohledy. Pokud se chystáte vybudovat zeleninovou nebo okrasnou zahradu, je rozhodně vhodnější vsadit na živé keře. Ty posilují ekologickou rovnováhu a vytvářejí domov pro

mnohá zvířata, která jsou zahrádce jen prospěšná. Například ježci pomáhají likvidovat šneky, pavouci zde nacházejí bezpočet míst pro svá hnízda a mohou si být jisti pořádnou kořistí, červenky se starají o dobrou náladu na zahradě.

## Volte husté keře

Kdo by chtěl ve svých keřích a živém plotu najít co nejvíce druhů živočichů, měl by na to myslet již při samotném výběru rostlin, v nichž najdou ten správný životní prostor. Vhodnější jsou robustní, nenáročné, snadno udržovatelné a husté keře. V zásadě platí, že čím máme na zahradě větší množství dřevin, kterým dopřejeme přirozený růst, tím víc budeme mít malých opeřených pomocníků.

## Jak dát knihám nový život

Já i partner jsme vášniví čtenáři. Když jsme se sestěhovali k sobě, zjistili jsme, že máme hodně titulů stejných. Nechci je vyhazovat. Jak je poslat dál?

Eva T., Vsetín



Kristýna Hladíková, Knihobotka

Jednou z možností je odvézt knihy do antikvariátu, nebo je můžete zkusit prodat sama. Pohodlnějším řešením však pro vás může být prodej přes online platformu, kde za vás komunikaci se zájemcem vyřeší třetí strana, stejně jako odvoz a zaslání kamkoli po republice. Tituly se tu zpravidla prodávají na bázi komisního prodeje a díky dlouhodobé práci s daty bude zajištěna

## Úklid bez chemie

Říká se, že v čistících prostředcích je hodně chemie, která může být zdraví škodlivá. Ráda bych věděla, zda je to pravda a jak se tomu vyhnout.

Jana H., Bruntál

Některé nebezpečné látky u syntetických čističů opravdu mohou způsobit podráždění kůže a očí, případně nepříznivě ovlivnit dýchání. Pokud tedy najdete na přípravku označení „nebezpečný“ nebo „hořlavý“, pravděpodobně může obsahovat chemické látky. Používejte proto raději ekologické čisticí prostředky. Většinou obsahují menší počet přídatných látek. Díky nim se vyhnete závadným sloučeninám, jako jsou fosfáty (fosforečnany), bělidla, formaldehyd, syntetické vůně apod. Jsou tedy šetrné nejen k lidskému organismu, ale i k životnímu prostředí, do kterého se tím pádem nebude dostávat tolik nebezpečných chemikálií.

výhodnější cena i rychlost prodeje. Ale pozor, knihy nikdy nedávejte do krabic a mimo knihovnu. Plesnivě a poničené ztrácí na prodejní ceně a nevezmou vám je prakticky nikdy.



## Jak přežít úporná vedra?

Můžete mi poradit, jak v létě co nejlépe zvládat horka? Protože nejsem nejmladší, obávám se o své zdraví a raději ve vedru vůbec nevycházím.

Jaroslava A., Praha

Máte pravdu, že horké počasí je pro organismus velkou zátěží, zejména pro seniory, lidi s nadváhou nebo onemocněním štítné žlázy. Pokud nemáte doma klimatizaci, můžete vnitřek místnosti ochladit i rozvěšením namočených ručníků a osušek. Určitě se také budete lépe cítit v oděvech z lehkého přírodního materiálu, bavlny nebo lnu, které nebudete mít příliš těsně obtažené kolem těla. Pokožka v nich může daleko lépe odvádět teplo, než kdyby byla zahalená do umělých vláken. Klíčový je pitný režim. Musíme ale dbát na výběr

tekutin. Sycené limonády nebo džusy sice osvěžují, ale kvůli vysokému obsahu cukru se žízeň znovu vrátí. Ideální ovšem není ani čistá voda, protože kvůli pocení tělo ztrácí minerální látky, které obyčejná voda nedoplňuje. V horku je vhodné pít minerálky, nejlépe s obsahem hořčičku. Další možností jsou vlašné bylinkové a ovocné čaje. Černému čaji nebo kávě se raději vyhněte, přispívají k dehydrataci.

## Využívejte i bylinky

Pro udržení stabilní teploty organismu můžete využít rovněž bylinky, které podpoří činnost srdce a cév. Je to především gotu kola, echinacea, gemmoterapeutikum z kaštanů, jinanu, olše a jeřábu oskeruše. Na zlepšení vysokého tlaku zase výtahy hlohu a kotvičnicku. Pro doplnění stopových prvků do organismu a zároveň odstranění únavy doporučuji třeba jalovec nebo maralí kořen.



Jarmila Podhorná, bylinkářka a naturopatka

## Pejska si klidně vezměte

Máme staršího pejska, přesto bych s ním ráda jela na dovolenou. Manžel tvrdí, že už to pro našeho Astorka rozhodně není. Má pravdu, nebo se přece jen mohu někam vydat?

(Anna R., 55 let, Havířov)

Své dovolené se vzdávat nemůžete. Jen její výběr uzpůsobíte plemeni psa, věku zvířete a také jeho fyzické kondici a zdatnosti. Pak stačí dodržet další podmínky, aby byla dovolená pro vás i pro vašeho mazlíčka bezproblémová. Vlastníte-li staršího pejska, vybírejte dovolenou tam, kde nebude muset být tolik aktivní.

V tomhle případě je ideál relaxační dovolená bez výšlapů a túr do hor. Jestliže jste se rozhodli pro typ dovolené a máte vybranou cílovou destinaci, zjistěte si, jaká jsou pravidla pro vstup psa na území této země. Někde bude stačit cestovní pas, jinde potřebujete několik měsíců platné očkování proti vzteklině apod. Díky tomu,

že se na všechno připravíte předem, předejdete nepříjemnostem na hranicích.

## Auto, nebo letadlo?

Důležitý je i způsob dopravy. V horkém letním počasí bývá cestování se zvířaty náročnější. Pes se může mnohem rychleji přehřát. Proto, ať už cestujete kamkoliv a respektive i jakkoli, mějte po ruce vždy pet láhev s vodou a cestovní misku. Jestli pojedete autem, základem je správné převážení psa, a to v kleci či přepravce, anebo připoutaného k sedadlu speciálním pásem. Klimatizace by neměla foukat přímo na něj. Cestování letadlem lze se psem absolvovat pouze dvěma způsoby. Do deseti kilo i s přepravkou jej některé společnosti akceptují i na palubě letadla. Ve druhém, horším případě musíte nechat psa v zavazadlovém prostoru, ale to pokud můžete, nedělejte. Ať už jedete do jiné země anebo jen jiného města, snažte se respektovat místní pravidla. Někde je nutné, aby pes neběhal na volno, nekoupal se na daném místě v moři, anebo je zde vstup psům úplně zakázán.



Martin Pučálka, odborník na psi problematiku

## Klíčová je hydratace

Můžete mi, prosím, poradit, jak bych měla pečovat o suchou pokožku, abych zabránila předčasné tvorbě vrásek? Slyšela jsem totiž, že jsou nějaké látky, které jsou přímo k tomu určené. A snad i nějaké kosmetické zákroky.

Markéta H., Brno



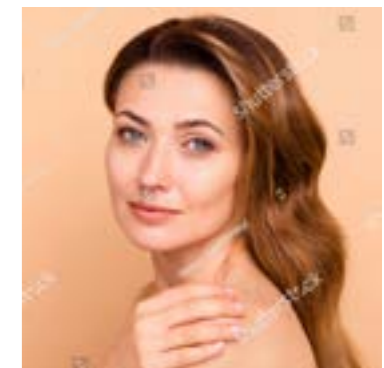
MUDr. Lucia Mansfeldová, Perfect Clinic Dermatology

Pro krásně vypadající pleť je důležitý pravidelný pitný režim. Mluví se o něm pořád, ale stále je mnoho těch, co se dostatečně pít ještě nenaucili. Vhodná je čistá voda, přidat do ní můžete třeba čerstvou šťávu z citronu nebo bylinky.

## Pozor na stres a klimatizaci

Co se týče omývání obličeje, je místo vody vhodnější užívání přípravků, které obsahují kolagen, silikon či kyselinu hyaluronovou. Volte raději krémy a odličovací prostředky s hydratační složkou,

které zabrání narušení hydratační sítě v hlubších vrstvách kůže. Dále můžete dodat suché pokožce „vláhu“ prostřednictvím vhodné kosmetické procedury. Například metodou Skinbooster, což je krátký miniinvasivní zákrok, jehož smyslem je hlubková hydratace pleti kyselinou hyaluronovou za pomoci jemných vpichů, a tím pádem její omlazení zevnitř. Ideální bude především po létě, kdy máme pokožku velmi vysušenou od slunce a častého koupání. Svou roli u suché pokožky hraje stres, životní styl i vnější podněty, jako je vlhkost vzduchu, chlad, topení či klimatizace.



## Dny v růžovém

Manžel si v poslední době oblíbil růžová vína. Chtěla bych mu udělat radost a nějaké pěkné mu koupit, ale vůbec se v tom nevyznám. Poradíte mi, prosím?

Markéta K., Praha

Na trhu je dnes velká spousta kvalitních růžových vín a potěšitelné je, že ta moravská a česká si svou kvalitou nijak nezadají s evropskou a světovou produkcí. Takhle na dálku je samozřejmě těžké poradit, s čím byste manželovi udělala největší radost. Nejlepší by bylo vzít ho na nějakou ochutnávku a ověřit si, co mu chutnalo nejlépe.

## Zjistěte, co mu chutná

A třeba přitom zjistíte, že jeho náklonnost patří spíše klaretům, což jsou bílá vína vyráběná z modrých hroznů, často omylem považovaná právě za „růžovky“. Ty skutečně se u nás vyrábějí v celém spektru chutí, od suchých a pevných vín, přes

šťavnatá a ovocná s trochou zbytkového cukru, až třeba po mohutná výrazně nasládlá vína plná marmeládových tónů. Dobrá zpráva je, že naši vinaři už umějí dělat růžová vína tak, aby vám při dobrém skladování vydržela i několik let. Neplatí už tedy poučka, že „růžové víno se musí vypít co nejdříve po nákupu“. A většinu mužů potěší i to, že se čeští a moravští vinaři i u těch „růžáků“ začali odklánět od vín s vysokým zbytkovým cukrem a dělají je spíše sušší. Páně manželovy chutě si výběrně můžete ověřit třeba na jedné z akcí „Dny v růžovém“, což jsou pultové degustace právě oceněných nejlepších tuzemských růžových vín. Všechny informace najdete na: [www.jarovincz.cz](http://www.jarovincz.cz).

