

Zeptejte se ODBORNÍKA

Chcete se dozvědět něco víc o svých problémech z oblasti zdraví, práva, mezilidských vztahů a podobně? Obráťte se na naše zkušené odborníky.



MUDr. Petra Ronová, primářka dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Praze 9

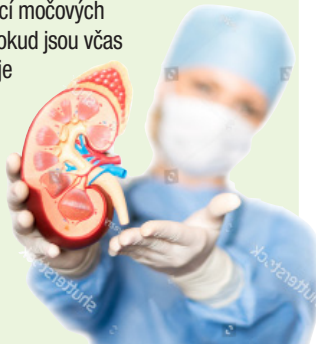
LEDVINY A ZDRAVÍ ŽEN

Je pravda, že ženy po přechodu jsou náchylnější na onemocnění ledvin? Prý to souvisí s hladinou estrogenu. Jelikož se blíží k rizikovému věku, ráda bych věděla, jak se zachovat.

Eliška D., střední Čechy

Ženy po přechodu nejsou výrazně náchylnější k onemocnění ledvin než muži stejného věku, ale mírně u nich stoupá riziko s věkem a s poklesem hladiny estrogenu. Právě snížená hladina estrogenu zvyšuje riziko poškození kardiovaskulárního (srdečně-cévního) systému, tudíž i ledvin. Současně mohou být ženy v klimakteriu náchylnější k rozvoji a opakování infekcí močových

cest, které však neohrožují funkci ledvin, pokud jsou včas a správně léčeny. Další problém představuje nadváha. Významně zatěžuje ledviny a je spojena s rozvojem onemocnění jako vysoký krevní tlak, cukrovka II. typu a porucha metabolismu tuků. Doporučuji zdravý životní styl - dostatek pohybu, středomořskou dietu s hojným množstvím vlákniny a vitamínů, pít 1,5 – 2 litry tekutin za den, nekouřit a pravidelně docházet na preventivní kontroly k praktickému lékaři.



Stanislava Pecková, hlavní návrhářka značky NEBORA

JAK POMOCI PŘÍRODĚ

Recyklaci fandím, proto by mě zajímalo, jak se oblečení z PET lahví vyrábí. A neškodí zdraví?

Alena B., Tábor

Představte si, že například na jedny legíny může „padnout“ osm PET lahví. V praxi to funguje tak, že očištěné a vyčištěné PET lahve se rozemelou na malé granule či vločky a ty se následně při vysoké teplotě přemění na stoprocentní polyesterové vlákno, z něhož se upředě látka. Vlastnosti tohoto vlákna jsou téměř identické s klasickým polyesterovým vláknem. Proto je možné recyklovatý materiál

využít na různé druhy oblečení, od legín, topů, přes šortky až třeba po košile. Materiál se navíc dobře udržuje, rychle schne a dlouho vydrží.

Vždy je dobré vědět, kdo je dodavatelem recyklovaného vlákna a zdá má k tomu potřebné licence, pak ze zdravotního hlediska není důvod k žádným obavám.



Věra Tomičková, designérka, Toto studio

KAMENNÝ OBKLAD V INTERIÉRU

Bydlíme v rodinném domě a v obýváku bych chtěla obložit čelní stěnu kamenem. Jaké jsou možnosti?

Libuše K., Jihlava

Při volbě kamenného obkladu si nejprve ověřte jeho hmotnost, která může být až 40 kg/m². Je třeba posoudit, jak velkou stěnu chcete obložit a jaké by bylo zatížení. Pokud si nejste jisti, povolejte na pomoc statika. Ovšem zeď můžete obložit také kamennou dýhou, která má velmi nízkou hmotnost okolo 2kg/m², prodává se v deskovém formátu. Ještě existuje obklad kamennými pásky, což jsou vlastně menší a tenčí kusy kamene (hmotnost je

obdobná jako u kamenné dýhy). Při výběru kamene do interiéru je také dobré zohlednit jeho vzhled s okolím - jaký kámen se nachází v místě vašeho bydliště. V případě rodinného domu doporučuji, aby kámen v obýváku korespondoval i se zvoleným kamenem v exteriéru, například v zahradě, na fasádě, plotu. Z hlediska textury je možné použít provedení v matu, lesku nebo jinak upraveném povrchu. Předem zvažte i to, jak bude kámen zrnitý a členěný (velký formát kontra drobné kusy), od toho se odvíjí jeho údržba.



TRÁPÍ VÁS PODOBNÉ PROBLÉMY? MÁTE DOTAZY? Napište nám na e-mailovou adresu mujsvet@mafra.cz. Vaše otázky necháme zodpovědět odborníky, s nimiž spolupracujeme, a odpovědi najdete právě zde v časopise. Kontaktovat nás můžete i dopisem (adresa v tiráži) nebo zprávou na Facebooku.

TEKUTÉ ŽIVINY

Snažím se dodržovat zdravý jídelníček, ale přijde mi, že objem zeleniny a ovoce není možné do jednoho dne v doporučeném množství dostat. Dá se vláknina a živiny nahradit nějak jinak?

Karolína G., Zlín

Kdykoli se podíváte na svůj talíř, měla by na něm být alespoň z poloviny zelenina. Samozřejmě doplněná o kvalitní, z větší míry rostlinnou, bílkovinu, komplexní sacharidy a dobré tuky. Zeleninu nemusíte vždy servírovat jen jako salát. Chutná v polévkách nebo zeleninových šťávách a smoothies. Jídelníček s dostatkem zeleniny může vypadat třeba takto: míchaná vajíčka se špenátem, ryba s pečenou zeleninou a salátem, smoothie ze špenátu a kapusty, celerový fresh, čočková polévka s mrkví a květákem.

Pokud se k takovým jídlům nedostaneme, je nezbytné doplnit živiny jinak: třeba vlákninu doplnit formou líného semínka nebo



Monika Divišová, xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx

