

## PORADNA

*Chodila jsem pravidelně na očkování proti klíšťové encefalitidě, ale poslední přeočkování po 5 letech jsem vynechala, protože jsem zapomněla. Musím teď absolvovat znovu všechny tři vakcíny jako na začátku, nebo stačí opět jen přeočkování? A ještě by mě zajímalo, jak vlastně správně vytáhnout přisáté klíště?*

Eliška Králová, Karlovarsko

**MUDr. RASTISLAV MAĐAR, VEDOUcí LÉKAŘ OČKOVACÍHO CENTRA NA POLIKLINICE OSTRAVA-HRABŮVKA**

Záleží na vašem věku, zdravotním stavu a délce přesahu intervalu. U osob bez narušené imunity do 60 let věku je možné jednou v životě akceptovat i poměrně dlouhý přesah horní hranice doporučeného intervalu. Je nutné to ale vždy zvážit individuálně, lékař přímo s konkrétním pacientem. Nemusíte tedy automaticky začínat od první dávky, pokud byste však chtěla, je to přípustné alternativní řešení. Jen nemusí být nezbytné. Vždy je ale nejlepším řešením dodržet doporučený interval přeočkování pro danou věkovou skupinu, tj. do 60 let věku (resp. do 49 let u druhé vakcíny) přeočkování jednou dávkou vždy po 5 letech a nad touto věkovou hranicí přeočkovávat jednou dávkou každé 3 roky.

Ideální je uchopit klíště co nejlépe k povrchu kůže speciální pinzetou (nebo kartou) a vytáhnout nahoru kolmo na povrch pokožky. U menších nedospělých nymf obvykle stačí navlhčený vatový tampon s mýdlem.

# VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

Na hlavě máme v průměru 100 tisíc vlasů, na každý centimetr čtvereční jich připadá až 120. Čím jsme starší, tím se jejich počet snižuje.

Vypadávání vlasů má nejčastěji na svědomí dědičnost, ale můžeme zkusit alespoň zabránit plešatění přírodní cestou za pomoci léčivých účinků bylin. Statistiky Mezinárodní společnosti pro chirurgickou obnovu vlasů ukazují, že lidé přijdou o 40 % vlasů ještě před dovršením 35 let, v 60 letech nám vypadne zhruba 65 % vlasů, v 80 letech 70 % vlasů a kolem 85. roku pak dokonce 80 % vlasů. **Genetické predispozice způsobují přeměnu mužského hormonu, proto vypadáváním vlasů trpí častěji muži. Přeměněný testosteron stahuje cévky v pokožce, které následně oslabují vlasové cibulky.** Tato zdravotní obtíž se odborně jmenuje androgenní alopecie. **Velký vliv na plešatění u žen má hormonální nerovnováha způsobená těhotenstvím, porodem či menopauzou, ale také poruchou štítné žlázy, držním drastických diet**

**či užíváním hormonální antikoncepce a jiných medikamentů, například antibiotik.** Za vypadávání vlasů mohou ovšem i civilizační choroby. „**Ve velké míře je má na svědomí stres. Ten zvyšuje produkci volných radikálů, které pak napadají a oslabují vlasové cibulky. Špatné životní prostředí zase nepříznivě působí na vlasovou pokožku, kterou vysušuje a nevyživuje. Vlas kvůli tomu nemůže růst a vypadne,**“ vysvětluje česká bylinkářka Jarmila Podhorná.

### LOPUCH A SPOL.

Výborným přírodním pomocníkem jsou byliny, zejména pak výluh z lopuchu či lopuchový olej, který se vmasíruje do vlasů bezprostředně po umytí. Proti vypadávání vlasů účinkuje stejně dobře také černý rybíz. „Jeho plody obsahují spoustu různých vitamínů, které mohou zároveň podpořit růst vlasů a posílit or-

ganismus před záněty. Pro růst vlasů je též důležitá lichořeřišnice, jež zároveň působí protiplísňově a protibakteriálně. Dále je důležitá podpora organismu hormony, ať už ženskými (ptačí jeřáb, maliník, měsíček), nebo mužskými (kotvičník, dub, maralí kořen). Stopové prvky pro růst vlasů nám mohou dodat do organismu gemmoterapeutika z borovice, jedle či sekvoje,“ uvádí Jarmila Podhorná. Proti vypadávání vlasů skvěle účinkuje i lichořeřišnice, pokožku zase vyživí gemmoterapeutika z jilmu, kaliny, libanonského cedru a topolu. Dopřát si můžeme rovněž bylinnou kúru namíchanou z břízy, lichořeřišnice, penízovky, černého rybízu, borovice a vinné révy. Ta zabraňuje vypadávání vlasů a zlepšuje kvalitu vlasů i vlasové pokožky. Kromě toho se užívá při léčbě kožních problémů ve vlasech, jako jsou lupénka, ekzém či lupy.

### JÍDELNÍČEK

Posílit vlasové cibulky a zmírnit tím vypadávání vlasů lze pomocí vitamínů a stopových prvků, jako je vitamin B, železo, selen, fosfor, měď a zinek. Dbát bychom měli také na přísun bílkovin, neboť právě jejich nedostatek má často vliv na zhoršení kvality vlasů a zpomalení jejich růstu.

### ŠETRNÁ ÚPRAVA

Důležitá je ale i samotná péče o vlasy. Co nejvíce bychom měli omezit úpravu vlasů pomocí horkého vzduchu. Poškozuje je i nešetrné česání a příliš časté mytí. Již po jednom umytí totiž můžeme přijít až o 300 vlasů! Kvalitní péči si zaslouží rovněž samotná pokožka. Ta by měla být především čistá, hydratovaná a prokrvená. Je tedy nezbytné mýt si vlasy pravidelně jemným čistícím šamponem, dodržovat pitný režim a dopřávat si masáže hlavy.

## MŮŽE SE VÁM HODIT...

SynCare balzám po holení obsahuje přírodní Babasu olej ze semen stejnojmenné palmy, známý svými zklidňujícími účinky; působí proti podráždění pleti. Dále obsahuje vitamin C a díky výtažkům z čínské rostliny Litsea cubeba příjemně voní.



Srčový gel Fa Men Xtreme Refresh 5 pečuje o pokožku pěti způsoby: komplex aktivních látek ji jemně čistí, mentol přispívá k svěží vůni, složení s taurinem dodá energii. Receptura umožňuje používání i jako šamponu na vlasy.



Balzám po holení For life & Madaga s jemnou, neutrální vůní. Přípravek na bázi účinných bylinných extraktů v gelokrémové formě pro šetrné ošetření. Po použití balzámu je pokožka vláčná a rychle odezní její zarudnutí a podráždění.



Aktivní hydratační krém po holení MINUS 417 má vysoký obsah vitamínů a minerálů z Mrtvého moře. Díky zelenému čaji, kaštanu koňskému a aloe vera zklidňuje pleť při a po holení, zabraňuje vyrážkám a regeneruje pokožku.

