

**POZOR! NOVINKA!**

100 STRAN  
EXKLUZIVNÍHO ČTENÍ

# section

31 Kč - 7/2008 úterý 1. 4. 2008



## emo styl

Proč jsou  
teenageři smutní?

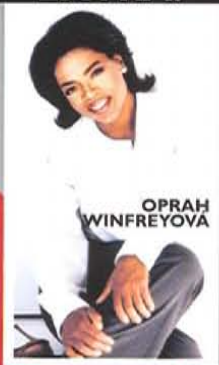
**PROTOŽE JETO IN**

**TANTRICKÝ SEX**  
**EXTAZE**  
v těle  
i duše

**STYL** Kosmetika  
Móda  
Hříšně svůdná

**TÉMA**  
**Nechci se  
A NESTYDÍM SE ZA TO!**

**EXTRA!**



OPRAH  
WINFREYOVÁ

Iva Kubelková

# Diety mě nezajímají

Jsem VEGETARIÁNKA,  
ale jinak pro své tělo nedělám nic.  
Nemám ani čas chodit do fitka.

**SILNÝCH  
ZEN** KTERÉ SE  
VZEPŘELY  
OSUDU

ÚSPĚCH | ROZHOVORY | REPORTÁŽE | LUXUS | TRENDY | OSUDY | ZÁBAVA



# MÁM VELKÁ PRSA (a jsem)

Kdyby měly být všechny existující důvody manželských problémů sepsány v knihu, počtem stránek by předčila Jiráskovo Temno, Feuchtwangerův Úspěch, ba i Brehmovy svazky z říše zvířat. S těmi by navíc soutěžila rovněž co do kurióznosti. Vezměte si kupříkladu následující trápení manželů Lutovských...

On se ženil v saku o dvě čísla větším, nevěsta zkoušela zachránit nezachránitelné značkovou push-upkou. Svým „ano“ stvrdili pravdu o přitahujících se opacích. Zatímco její sebevědomí zraňovala prsa takřka nevyvinutá, ženich měl v těchto místech bohatě na rozdávání a mindráky ještě větší než jeho chof. Nakonec je komplexy dohnaly k činu. Ona za plastickým chirurgem zamířila s kamarádkou obdařenou stejně skoupě, a dokonce získaly i společný termín operace. Nešťastný muž, jinak štíhlý jako břizka, se ještě pár měsíců navlékal do kolekcí XXL, ale nakonec překonal stud a vstoupil do výsostně ženských vod estetických úprav poprsí též.

## KONEČNĚ SEBEVĚDOMÝ

„A to zdaleka nejde o případ nějak zvlášť výjimečný,“ tvrdí MUDr. Jaroslava Kačirková z liposukčního centra Medilip v Praze 4. Specializuje se na tumescenční liposukce a 5 % klientů tvoří muži. Podobně jsou na tom i ostatní pracoviště. A světe, div se, v mnoha případech si pánové přicházejí nechat „odsát“ právě prsa. „Každý klient je jiné tělesné konstrukce, ale lze říci, že z oblasti prsou se odsává řádově kolem stovek mililitrů tuku, například stopadesát mililitrů z jedné strany,“ vysvětluje lékařka a popisuje další případ: „Vzpomínám také na muže středních let tpicího od mládeži zvětšenými



## 7x O ZDRAVÍ

### PREVENČI PROTI RAKOVINĚ

**Karcinom děložního čípku** je možné v budoucnu úplně vymýt. Tvrdí to Ruth Tachezy z Národní referenční laboratoře pro papilomaviry Ústavu hematologie a krevní transfuze v Praze. „Pokud vylepšíme současný screening a použijeme vakcinace a další testy odhalující vir způsobující toto onemocnění, je to v budoucnu velmi reálné,“ uvedla.

### POZOR NA VIAGRU!

Na modrou pilulku rozkoše lze pohlížet jako na zázračný lék i smrtící jed. Podle brit-

ských vědců sice může starším mužům s fyziologickou poruchou erekce zachránit sexuální život, ale mladým zdravým jedincům přivodit zhoubné následky. Ti, kteří jí berou jen tak rekreačně či zkusmo, se vystavují riziku neplodnosti.

### ČAJ ZASTAVÍ CUKROVKU

Milovníci černého čaje mohou zajásat. Pokud si pravidelně k snídani dopřávají šálek svého oblíbeného nápoje, **chráníte se před vznikem diabetu typu 2**. Podle britských odborníků je totiž černý čaj účinnou ochranou

## CHYTRÉ RADY



Svižná chůze zatoučí s nadváhou a posílí srdce

před jednou z nejrozšířenějších civilizačních chorob.

### AGRESIVNÍ ALERGENY

V průběhu posledních 20–30 let došlo k výraznému nárůstu alergických onemocnění a jejich výskyt se již nevztahuje jen na určité období nebo prostředí. Stupňuje se i agresivita jednotlivých

alergenů. Podle posledních studií má na to vliv **stresující způsob života**, zhoršení kvality ovzduší a častý pobyt v uzavřených prostorách.

### OREGANO URYCHLÍ TRÁVENÍ

Věděli jste, že oregano, konkrétně olej z této bylinky, funguje jako **přírodní antibiotikum**? Má silně antibakteriální a protiplísňové účinky. Pomáhá při kašli, rýmě a trávicích potížích.

### VSAĎTE NA ZINEK

Jde o esenciální minerál, který je součástí více než 300 enzymů potřebných pro růst, plodnost a syntézu bílkovin. Také významně **ovlivňuje kvalitu pleti a hojení**

**ran**, chrání zrak, zvyšuje imunitu a ničí rakovinotvorné volné radikály. Jeho zdrojem jsou dýňová semínka, vajíčka, maso, mořské plody, tofu a pšeničné klíčky.

### PROCHÁZKOU PROTI INFARKTU

Svižná třicetiminutová chůze šest dní v týdnu dokáže s postavou a kondicí zázraky. Zmenší obvod problematických partií, **posílí svaly** a omezí riziko takzvaného metabolického syndromu, který je startovací čarou ke vzniku civilizačních chorob. (Metabolický syndrom je kombinace rizikových faktorů zvyšujících pravděpodobnost nemocí srdce, cukrovky a mrtvice.)

# ochlap)

prsy. Někdy ve dvaceti podstoupil chirurgické odstranění prsní žlázy. Jenže za nějakou dobu prsa opět začala růst! Přitom šlo o zapáleného špičkového sportovce, který cítil takový komplex, že na všechny zápasy přicházel v obrovských tričkách. Konzultovala jsem s ním jeho stav. Ultrazvuk ukázal, že jde o zbytnění tukové tkáně, a tak jsme přistoupili k tumescenční liposukci. Výsledek byl skvělý. Již týden po operaci prožíval naprosté nadšení a hlavně – opět nabyl sebevědomí!"

## MUŽI JSOU UKÁZNĚNĚJŠÍ

Liposukce už dnes přestává být pro pány tabu vůbec. Tu jim upraví břicho, tu hýždě, tu podbradek. Někdo může mluvit o metrosexuálech, jiný o zcela přirozené věci. „Většina mých klientů nebyli drsní ani manekýni, protože první skupina obvykle neřeší svůj vzhled a druhá nepřipustí změnu svého habitu přibýváním tuku,“ vysvětluje lékařka. „Obvykle jde o muže středního věku, podnikatele se špatnými stravovacími návyky

**ZVĚTŠENÍ PRSOU U MUŽŮ** se nazývá gynekomastie. Slovo je složeno z řeckého gyne = ženě podobný a mastos = prs. Gynekomastie je způsobena buď porušenou činností žláz s vnitřní sekrecí, nebo vzniká jako následek užívání hormonálních léků. Velmi často však zvětšení v oblasti prsou způsobuje zmožení tukové tkáně před prsními svaly. Tento stav se nazývá pseudogynekomastie. Při zvětšení prsní žlázy je vhodné provést vyšetření ultrazvukem, které ukáže rozložení tuku a prsní žlázy. Na základě tohoto nálezu je indikována léčba. Ta je endokrinologická, chirurgická a při převaze tukové tkáně bývá indikována tumescenční liposukce – je šetrná, pacienta neomezuje na dlouho v pracovní činnosti a hlavně po ní nezůstávají následky v podobě viditelných jizev.

a neklidným způsobem života.“ Pánové, kteří se pro liposukci rozhodnou, bývají prý mnohdy ukázněnější a klidnější než ženy, které snadněji podléhají hysterickým projevům při pohledu na jakýkoli chirurgický nástroj nebo nepatrné množství krve. Dodržují důsledně pokyny po operaci včetně poctivého nošení kompresivního prádla šitého na míru. Jedinou špatnou zprávou pro chlapy může být fakt, že typické ukládání tuku do dutiny břicha (v anglosaské literatuře nazývané „beer belly“ čili pivní pupek) nepřemůže žádná liposukce, ale pouhá dieta a sklapovačky. Pro pana Lutovského z úvodu článku však byla tahle medicínská vymoženost ideální. Z nadstandardních rozměrů mu dopomohla k pohledným nulkám, zatímco jeho paní ho dnes obšťastňuje šikovně vyvedenými dvojkami. ■

Jméno manželů bylo na jejich přání změněno.

► Více informací včetně ceníku a videa se záznamenáním průběhu liposukce získáte na [www.medilip.cz](http://www.medilip.cz)

## POTRAVINY

### od A do Z

## ZKUSTE ČERVENOU ČOČKU!



Pokud se vám obvyčejné luštění příliš nezamlouvají, možná si oblíbíte specialitu jménem červená čočka.

● Má nejen lékařovou barvu, ale i netradiční chuť, navíc je uvařená během několika minut. Je bohatým zdrojem kvalitních bílkovin, železa, selenu, fosforu, zinku a vitamínu B6. Obsahuje vlákninu, která povzbuzuje činnost střev a pomáhá proti zácpě. Škroby obsažené v luštěninách dodávají delší pocit sytosti, takže jde o ideálního pomocníka při hubnutí.

KATEŘINA HALLOVÁ (FAM) FOTO: PROFIMEDIA.CZ, ARCHIV

Inzerce



# Zdravé a krásné opálení

+ lutein a zeaxantin, selen, vitaminy E a C  
60 TABLET + 10 ZDARMA

[www.vitar.cz](http://www.vitar.cz)



dárek



Revital C complex mini  
v každém balení

## Revital Super beta-karoten

Beta-karoten patří do skupiny antioxidantů a účinně chrání kůži před škodlivým slunečním zářením. Přispívá k přirozenému a zdravému opálení.

- Přírodní lutein (extrakt z měsíčku lékařského) spolu se zeaxantinem chrání oční sítnici a oči a přispívá tak k zachování ostrosti vidění.
- Vitamin E významně pomáhá regeneraci buněk a omlazuje kůži.
- Selen zpomaluje proces stárnutí pokožky.
- Vitamin C v kombinaci s vitamínem E zesiluje pozitivní účinky beta-karotenu.

Doplňek stravy. Žádejte ve Vaší lékárně.