

## U počítače s pohybem

Nintendo Wii Fit Plus je nová verze oblíbené cvičební pomůcky pro herní konzole. Přichází na svět dva roky po svém předchůdci, který dokázal, že při hraní na počítačích nemusí lidé jenom „kynout“, ale naopak mohou zpevňovat svaly. Speciální bílá destička, na kterou se člověk postaví a tím se „dostává do hry“, měří hmotnost, sleduje těžiště a kontroluje správnost cviků. Nová verze obsahuje nejen větší množství „her“, ale také umožňuje sestavení individuálního cvičebního plánu. Každý člen rodiny se tak může zaměřit na cvičení, která ho baví. Ať už je to jóga, posilování nebo aerobní pohyb, vše přispěje k lepší kondici. [WWW.NINTENDODS.CZ](http://WWW.NINTENDODS.CZ)

*Pacienti a lékaři si musí naslouchat. Pomůže to oběma.*

### Alkohol a ateroskleróza

Nové studie ukazují, že umírněné pití alkoholu může být pravděpodobně prospěšné z hlediska kornatění tepen – aterosklerózy – i vzniku diabetu 2. typu. Za nevhodnější je považováno víno vzhledem k vysoké dávce přírodních antioxidantů. Doporučené množství je 200 ml vína denně pro ženu a do 500 ml vína pro muže. [WWW.DM2T.CZ](http://WWW.DM2T.CZ)



### Pro unavené oči

Nové oční kapky Strix obsahují vedle ochranného komplexu z luteinu a antioxidantů i energizující výtažek z borůvek. Namáhaným očím (práce u PC, sluneční svit, kontaktní čočky) okamžitě uleví také díky hydrogelu Methocel, který zvlhčí a osvěží oči. Kapky zmírní podráždění, pomohou unaveným i suchým očím. [WWW.STRIXPROOCI.CZ](http://WWW.STRIXPROOCI.CZ)



### Pacienti a lékaři: diskuse je důležitá

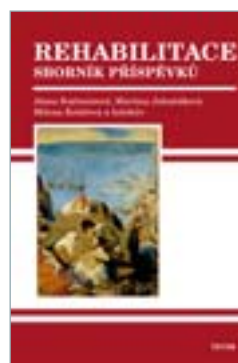
Podle výkonné ředitelky Koalice pro zdraví Jany Petrenko se stále mnoho pacientů bojí diskuse s lékařem. Koalice však současně vidí změnu na straně lékařů: přicházejí na to, že informovaný pacient lépe spolupracuje v léčbě. Bezplatnou právní poradnu poskytuje pacientům např. Liga lidských práv v projektu Férová nemocnice. [WWW.FEROVANEMOCNICE.CZ](http://WWW.FEROVANEMOCNICE.CZ)

### BIO šafránové čaje pro zdraví

Čaj s výraznou vůní obsahuje řecký organický červený šafrán nejvyšší kvality, který je známý příznivými a antioxidačními účinky na organismus. V zimě zahřeje, v létě se dá pít jako ledový čaj. Na výběr je pět variant: šafránový čaj se šalvějí, s citronem, s rozmarýnem, s medem anebo se skořicí a hřebíčkem. [WWW.PROFIMED.CZ](http://WWW.PROFIMED.CZ)

### Rehabilitace

Vše o rehabilitační a fyzikální medicíně se odborníci i laici dočtou v textech specialistů z oboru. **TRITON**



### Pilulky, nebo injekce?

Názory na to, zda pacientům podávat léky formou pilulek nebo injekcí, se liší z pohledu lékaře a pacienta: například většina psychiatrů dotázaných v rámci nedávného průzkumu Hovense si myslí, že sto procent jejich pacientů preferuje pilulky. Až třetina těchto pacientů však řekla, že by dala přednost injekcím před pilulkami.