

ORDINACE

Mráz i změny teplot pokožce škodí

Chladné měsíce roku patří k těm, kdy dostává pleť pořádně zabrat. Mráz, ostrý vítr, k tomu prudké změny teplot při přechodu z vnitřního do vnějšího prostředí a často také méně svědomitá péče, to vše se na stavu pokožky obličeje, ale i celého těla projevuje. Původně hebké a „bezproblémové“ partie bývají vysušené, podrážděné a někdy dokonce bolestivé. I když takové podráždění pokožky obvykle nebývá vážné, téměř vždy je nepříjemné.

„V zimních měsících je přirozený ochranný kožní film oslaben, proto je pokožka zranitelnější, snáze na ní vzniknou odřeniny a odpařováním vody ztrácí potřebnou hydrataci,“ vysvětluje dermatoložka Monika Arenbergerová z Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. To vše obvykle ještě zhoršuje pobyt v přetopených místnostech s horkým suchým vzduchem. Kůže tak nemá možnost si oddychnout a její stav se postupně zhoršuje. Proto je důležité věnovat jí dostatečnou péči, a pokud se objeví nějaké obtíže, včas zasáhnout.

Prvním krokem by měla být pravidelná hydratace za použití kvalitní kosmetiky. Pokud si nejste jisti výběrem přípravku pro svou citlivou, nebo alergickou pleť, je dobré se poradit v lékárně. „Vzdělaný personál vám určitě dobře poradí s výběrem přípravků pro problematičtější typy pleti,“ popisuje Petr Horák, vedoucí lékárník Nemocničních lékáren Fakultní nemocnice Motol. „Promazat“ v zimě potřebuje nejen obličej, ale také místa, kde se častěji tvoří suché šupinky kůže, tedy ruce, lokty, paty a kolena. „Důležité je věnovat pozornost složení kosmetiky, většina přípravků totiž obsahuje velké množství složek, z nichž řada může působit jako alergen,“ vysvětluje lékárník. I v případě, že nemáte nijak zvlášť citlivou pleť, je dobré sáhnout po kosmetice více hydratační a výživnější, než jakou používáte v jiných částech roku.

Užitečné je také vyměnit vanu plnou horké vody za krátkou sprchu ve vlažné vodě, která pokožku tolik nevysuší. Dlouhá koupel je sice příjemná, ale pokožce velmi škodí a oslabuje její přirozený ochranný film. Současně se poohlédněte po mýdlech a mycích gelech nabízející hydrataci pokožky. Ideální je po sprše použít výživné tělové mléko, a tak pokožce dodat potřebné látky, aby se mohla regenerovat. Jako „první pomoc“ pro případ, že se podráždění kůže objeví kdykoliv během dne, je dobré s sebou nosit malé balení hydratačního krému, balzám na rty a případně také krém na ruce.

Připravila Ludmila Hamplová

JAK TO VIDÍ VÁCLAV VĚTVIČKA

Pleť potřebuje v zimě lepší péči

Vítr a nízké teploty naší pokožku mimořádně namáhají, takže ji musíme co nejvíce pomáhat, jinak nás na jaře může pohled do zrcadla nepříjemně překvapit. Unavená či dokonce šupinatá pleť opravdu není tou pravou vizitkou. Samozřejmě je vystavovat pokožku vnějším klimatickým podmínkám co možná nejméně, ale ne vždy to jde. Potom musí pomoci nejrůznější krémy. Ty by v zimě měly být převážně hydratační, a to i v případě, že máme mastnou pleť.

Vhodné krémy umějí odstranit také časté zčervenání pokožky, které vzniká při roztažování cévek při přechodu z chladného do teplého prostředí. Zapomenout nesmíme ani na ochranu proti slunečním paprskům, v zimě se můžeme spálit stejně spolehlivě, jako v létě. No a když jsme u toho, péči musíme věnovat i rtům, protože ty mají v mrazu velkou tendenci k praskání. Vedle drahých krémů postačí i obyčejný jelení lůj, který spolehlivě sloužil našim rodičům. Na závěr poslední tip – pomůžte i správná výživa, hlavně vitamíny.

Autor je imunolog, učí na univerzitě v Louisville



inzerce

Čitelné a obratné

Suzuki SX4 S-Cross má být ideální auto pro rodinu. Prostorné, odolné, trochu vyšší – a ač nabízí pohon všech kol, SUV to není. Spíš kříženec, který si na nic nehraje. Místo toho **láká lehkostí, jednoduškou a odpovídající cenou.** Ale umí také zajímavě jezdit.



Suzuki SX4 S-Cross si nesnaží hrát na agresivní SUV. Vypadá spíše nenápadně, ale o to lépe funguje v terénu i na silnici.

Suzuki SX4 S-Cross 1,6 4x4

Rozměry	4300x1765x1580 mm
Zavazadlový prostor	430 l
Hmotnost	1245 kg
Motor	zážehový čtyřválec, 1,6 l
Výkon/otáčky	88 kW (120 k) při 6000 ot./min
Točivý moment/otáčky	156 Nm při 4400 ot./min
Zrychlení 0-100 km/h	12,0 s
Nejvyšší rychlost	175 km/h
Kom. spotřeba	5,9 l/100 km
Cena	489 900 Kč

Pozn.: Cena nebere v potaz případné akční nabídky

JAN STACHA

motoristický novinář



Podobným druhem bylo již před sedmi lety představené Suzuki SX4, nejspěšnější japonské auto na českém trhu. S-Cross není jeho vylepšená verze, ale úplně nový model. Je větší a dražší, takže se v Maďarsku prozatím vyrábí souběžně se svým předchůdcem.

Konečně pořádný kufr

Ve srovnání s SX4 je S-Cross o 15 centimetrů delší a o tři centimetry nižší, pro prostor v kabině zásadní rozvor náprav se prodloužil o decimetr. Vyřešena byla také největší slabina původního SX4: krátký kufr, který měl dříve blíže spíše k malým autům. Objem se zvětšil o 160 litrů. Kromě nejlevnější verze má S-Cross mezpodlahu zavazadlového prostoru, pod ní lze leccos schovat. V kufru jsou háčky na tašky a poutací oka. Šikovně je také zadní plato, jehož přední polovinu jde vykloupat i z kabiny a dostat se do kufru zevnitř.

S-Cross je auto, jehož prostornost lze srovnat s vozy i o třídu vět-

šími. Nedostatek místa v něm nikoho trápit nebude. Jen příplatková panoramatická střecha může omezit hlavy vzadu sedících vysokých pasažérů. Řidiči ocení dobrý výhled ven a také jednoduškou interiéru, ve kterém nebudou muset nic hledat. Měkčené plasty sem ještě nedorazily, ale nevadí. Kabina je perfektně sestavená, nikde nic nevrže. Vadí spíše nepříjemné ovládní palubního počítače kolečkem v přístrojovém štítu.

Vůz lze pořídit s benzinovým nebo turbodieselovým čtyřválcem 1,6 litru, produkujícími stejný výkon 120 koní. Zkoušený exemplář poháněl benzinový motor, který si musí vystačit s pětistupňovou manuální převodovkou, ale za přípla-

tek 30 tisíc korun ji může vystřídat automatická skříň CVT s plynule měnitelným převodem. Čtyřválec zatahuje zhruba od dvou tisíc otáček, ale k vyšším výkonům je třeba jej vytáčet nad dvojnásobek. Je to zábava, převodovka řadí přesně a jen pět stupňů nevadí, protože převody jsou dlouhé. Třeba při rychlosti 130 km/h motor točí asi 3300 otáček a stačí mu šest a půl litru na sto kilometrů. Mimo město lze spotřebu stlačit i k pěti a ani ve městě se v nádrži neudělá vír.

Živnost nezvyšuje nová generace pohonu všech kol AllGrip, spolupracující s řízením motoru i stabilizačním systémem. V základním automatickém režimu pohání jen přední kola a když

ta začnou prokluzovat, elektromagneticky ovládaná spojka připojí zadní nápravu. Sportovní režim preferuje pohon všech kol, na kluzké povrchy se hodí sněžný mód. S ním dokáže lehký S-Cross vyjet i na místa, kam by si jeho majitelé dříve netroufli. Je tu také možnost do rychlosti 60 km/h uzavřít pohon všech kol v poměru 50:50.

Pohodlí a jistota

Stejně jako většina dnešních Suzuki, ani S-Cross není nudný. Je stabilní, ale nemá problém ani s divočejší jízdou, kdy ukáže svoji obratnost a čitelnost. Má přesné, i když ve středové poloze trochu mrtvé řízení, dobré brzdy a v zatáčkách projížděných pod plynem mu pomůže pohon všech kol. Na rozbitých silnicích občas zád poskočí.

S-Cross je o 35 tisíc korun dražší než srovnatelná verze SX4, nejlevnější model začíná na ceně 359 900 Kč. Za pohon 4x4 dostupný od třetího stupně výbavy je třeba přidat 50 tisíc. Výbava je štedrá.

Suzuki SX4 S-Cross neohromí nejmodernější technikou ani vyšperkováným interiérem. Místo toho plní svůj účel a funguje tak, jak má. Je to vítaný model pro ty, kteří chtějí co nejlépe fungující auto, jichž je dnes čím dál méně.

PŘÍŠTĚ: Volkswagen Golf Variant 2,0 TDI 4Motion



Interiér je úplně jiný než u SX4, leč stejně jednoduše a přehledně uspořádaný. Navíc je v něm spousta místa. FOTO SUZUKI (2x)

Vyzkoušejte kosmetickou řadu Dead Sea Tradition od MANUFAKTURY



kteřá je založena na využití soli a bahna z unikátního Mrtvého moře, jehož výjimečné účinky na lidský organismus jsou prověřeny již tisíce let.

Cenné minerály z Mrtvého moře zvyšují ochrannou činnost pokožky, odstraňují z ní škodliviny a odumřelé buňky, mají regenerační, protizánětlivé a uklidňující účinky, napomáhají při léčbě kožních chorob – akné, ekzémů, lupénky... Působí příznivě při revmatických a kloubních bolestech, zlepšují pohyblivost bolestivých míst a mírní projevy celulitidy.

www.manufaktura.cz

