

IN publishing
group s.r.o.

MOJE rodina

časopis pro rodinnou pohodu

8. ročník
ČERVENEC - SRPEN 2013
ZDARMA

100 stránek
ČTENÍ PRO VÁS

a já

Balíme
na dovolenou

Jak si
poradit
s létem

Co jíst,
aby bylo zdravé?

Opalovací
manuál

Klára Doležalová

**Hračkami
děti nezkazíte**

Linto Baby

Důvěřujte kvalitní řadě

Linto Baby je ryze česká prémiová značka s vysokou kvalitou za příjemnou cenu. S produktovou řadou Linto Baby přinášíme hygienické výrobky pro maminky a jejich miminka.

Řada Linto Baby je hravá a zaměřená na citlivou dětskou pokožku. Kvalita veškerých produktů značky Linto Baby je schválena Státním zdravotním ústavem.

Využijte předností řady Linto Baby

- produktům z řady Linto Baby můžete důvěřovat - podléhají přísným kontrolám kvality
- všechny naše výrobky jsou uživatelsky velice příjemné
- produkty Linto Baby jsou zdraví neškodné a jsou vhodné pro děti i pro vás
- všechny naše výrobky jsou dermatologicky testovány
- zvláště se věnujeme účinným látkám z vlhčeného programu Linto Baby, každý výrobek má speciální zdravotní funkci

www.linto.cz



Obsah

červenec-srpen 2013

TĚHOTENSTVÍ

- 4** Co vás čeká a nemine
- 6** Co jíst, aby bylo zdravé?

SVĚT NEJMENŠÍCH

- 10** Balíme na dovolenou
- 14** Aby byla miminka zdravá

PŘEDŠKOLÁČEK

- 18** Jídelníček je důležitý
- 22** Pozor na dětská hřiště!

ZDRAVÍ

- 26** Syndrom suchého oka
- 28** Jak si poradit s létem
- 31** Pomoc, zánět...
- 35** Když nás trápí průjem a zvracení
- 40** Strašák jménem klíště
- 44** Co by v lékárnice nemělo chybět
Nezapomeňte na léky!
- 48** Alergie
- 52** Pneumokok a co o něm nevíme



KRÁSA

- 54** Opalovací manuál
- 62** Pečujeme o sebe v létě

VÝŽIVA

- 66** Pečujeme o sebe v létě

DIETNÍ KLUB

- 70** Jaký pohyb si vybrat

PSYCHOTÉMA

- 76** Jak přežít dovolenou

PŘÍBĚH

- 82** Dokonalý muž, ideální partner?

PROMĚNA

- 86** 3 děti a postavu jako dvacítku:
Víme jak!

SERIÁL

- 90** Jak se žije s dvojčaty 10

ROZHOVOR

Klára Doležalová

- 94** Hračkami děti
nezkazíte



Editorial

Nevím, jak je tomu u vás, ale moji známí se začínají dělit na ty, které zasáhly povodně a ty, které vyplavily přívalové deště. My osobně patříme mezi ty druhé, za noc jsme vyhlili šest plných kbelů vody. Střecha se protrhla jako hráz a nám se voda valila z několika míst najednou po dobu téměř čtyřiceti hodin... Jak to vypadalo poté, si dovedete představit... Nejhorší na celé situaci je to, že po vydatných deštích nenásleduje letní počasí, které by pohromu vysušilo, ale teploty kolem patnácti stupňů, které vám navodí leda rýmu a kašel.

„Léto už bylo,“ zkonstatovala moje kamarádka koncem června a zdá se, že má smutnou pravdu. Vypadá to, že v letošním létě se příliš neohřejeme. Abyste se při té nepohodě nenudili, přečtěte si alespoň náš časopis. Tentokrát vás čeká návod, jak sestavit ideální jídelníček, rady, jak vyzrát nad alergií, či jak se správně opalovat. Můžete si přečíst příběh o tom, jak je někdy soužití dvou lidí problematické, nebo prostudovat pár nápadů na letní vaření. Samozřejmě nebude chybět ani rozhovor a čeká na vás zbrusu nová rubrika Proměny.

Tak krásné počtení a hlavně vám všem krásné léto.

Iva Nováková

Titulní foto: Tomáš Pánek



Co vás čeká...



Od prvního vyšetření, která vás čekají v těhotenské poradně, se musíte připravit na to, že odběry krve teď budou pravidelnou rutinou. Ale co vlastně ukazují? A jsou nezbytně nutné? Pojdme se na ně společně podívat...

...a nemine

■ VSTUPNÍ TEST

Po těhotenském testu (stanovení hormonu hCG – human chorionic gonadotropin – lidský choriový gonadotropin) bude vzápětí následovat první „vstupní“ krevní test, jenž vám ověří krevní skupinu, Rh faktor a protilátky a vystopuje, zda nejste nositelkou HIV, syfilis či žloutenky typu B. Velmi důležitý je zejména Rh faktor. Pokud je matka Rh negativní a otec Rh pozitivní je možné, že plod zdědí po otci Rh pozitivitu. Potom může dojít k tomu, že matka vytváří protilátky proti krvinkám plodu, což ho může ohrozit. Proto je nutné v tomto případě maminku více sledovat.

■ PRVNÍ SCREENING

Mezi 10. – 13. týdnem můžete podstoupit tzv. prvotrimestrální screening nebo také kombinovaný test. Jde o vyšetření krve kombinované s ultrazvukem. Provádí se mezi 11.–13.+6 týdnem těhotenství a umožní vyloučit většinu závažných vrozených vad plodu a číselně stanovit konkrétní míru individuálního rizika Downova. Na rozdíl od tzv. druhotrimestrálního testu má mnohem vyšší citlivost (odhalí 9 z 10 postižených) a výsledky testu jsou k dispozici již na konci I. trimestru. Kvalitní a spolehlivé provádění prvotrimestrálního testu lze bohužel zaručit pouze na specializo-

vaných pracovištích, která jsou zapojena do systému kontroly kvality.

■ BIOCHEMICKÝ SCREENING

Provádí se mezi 16. až 20. týdnem těhotenství. Spočívá v odběru krve ze žíly a stanovení dvou nebo tří hormonů – alfa-fetoproteinu, hCG a estriolu. Výsledkem testu je číslo, které udává riziko Downova syndromu a rozštěpových vad páteře a stěny břišní. Tento test je schopen odhalit 6 plodů z deseti postižených Downovým syndromem. Velkou nevýhodou testu je, že i při dokonalém provedení má falešnou pozitivitu kolem 5 %, tj. že označí 5 žen ze sta jako pozitivní. Na základě positivity tohoto testu lékař doporučí odběr plodové vody, tzv. amniocentézu. Výsledek vyšetření plodové vody lze považovat za stoprocentně jistý. V současnosti absolvuje u nás 18 žen ze 100 odběr plodové vody a jen asi 1 žena z 600 má plod skutečně postižený. Klasické vyšetření plodové vody trvá 10 – 21 dní. Pomocí DNA diagnostiky, jež není vždy hrazena pojišťovnou, lze získat orientační výsledek již za 24 až 48 hodin.

■ TEST NA MNOŽSTVÍ CUKRU

Po 20. týdnu vám budou doporučeny další testy zjišťující množství cukru v krvi, protože v těhotenství se někdy může objevit tzv. gestační cukrovka, která po porodu obvykle mizí. Na vyšetření se připravte psychicky, protože ho budete absolvovat ráno nalačno, nejlépe okolo sedmé hodiny s tím, že nebudete smět ani pít. Seběmenší konzumace potravin nebo pití může totiž ovlivnit citlivé krevní hodnoty a testy by se pak musely opakovat. Až přijдете do laboratoře, vypijete stanovené množství roztoku glukózy, které vám sestřičky připraví. Výsledek se dozvíte ještě tentýž den. Díky důkladné péči a moderním metodám vyšetřování krve se dají rozpoznat mnohá onemocnění v zárodku a lékaři i pacientky mohou předejít nepříjemným a náhlým překvapením

■ KREVNÍ OBRAZ

Odhalí poměr červených krvinek (erytrocytů), bílých krvinek (leukocytů) a krevních destiček (trombocytů) a také parametry krevních destiček. Jejich změny

mohou naznačit základní změny krvetvorby, začínající chudokrevnost, špatnou srážlivost krve nebo infekci.

Je možné i vyšetření množství přítomných minerálů, odpadních produktů metabolismu a posouzení stavu jater pro případ, aby se včas odhalilo eventuální jaterní onemocnění. Lékař v některých situacích stanovuje přítomnost protilátek proti borrelióze a toxoplazmóze.

■ GLUKÓZOVÝ TEST

V II. polovině těhotenství se provádí glukózový test na vyšetření hladiny cukru v krvi. Podle těchto výsledků krve lékař zjistí i nejmenší nesrovnalosti v organizmu, které se třeba zatím neprojevily a vy jste je nepocítila. Díky tomu se může předejít dalším problémům a zahájit včas adekvátní léčba.

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: mojebetynka.cz

Ovládněte svůj metabolismus

Jillian Michaels, Mariska van Aalst



Uznávaná expertka na zdraví a fitness Jillian Michaels oslovila významné odborníky na metabolismus a zjistila, že po dobu několika let v důsledku různých diet nevědomky poškozovala svůj endokrinní systém. Poté, co svůj metabolismus dokázala upravit, rozhodla se podělit o své poznatky a sestavila jednoduchý plán, který podpoří všechny hormony a upraví jejich množství na optimum. Naučíte se, jak z diety vyloučit nevhodné potraviny, jak opětovně zařadit pokrmy, které aktivují geny schopné spalovat tuky, a jak znovu obnovit energii a hormony pro snadné hubnutí.

obj. kód 3957, 272 stran, brožovaná

369 Kč

Kreativní učení s kineziologickými cviky a mudrami

Do-ri Amtmann, Kim da Silva



Kniha Kreativní učení je nová a jedinečná v tom, jak dokáže stres z učení přeměnit v učený potenciál. Nabízí energetická cvičení, která jsou odvozena z kineziologie a tradiční čínské medicíny, jimiž se aktivují meridiány známé z akupunktury. Kniha je určena také rodičům, aby dětem pomáhali hledat nové cesty, jak se učit bez stresu. Není to publikace, která nás utvrdí v našem stresu, jenž při učení máme, ale ukáže nám, že stres při učení je přirozený a že „učení bez stresu“ nikdy neexistovalo. Budeme-li se stresovat tím, že máme stres, nikdy se nic nenaučíme.

obj. kód 3891, 88 stran, brožovaná

199 Kč

Rakovinné buňky nemají rády slunce

prof. Dr. med. Jörg Spitz, William B. Grant, Ph.D.



Tato příručka ukazuje, jak je sluneční světlo důležité pro naše zdraví. Bez slunce máme deficit vitamínu D, který je nutný pro regulaci řady procesů téměř ve všech buňkách těla. „Sluneční hormon“ může mít vliv na prevenci: snižuje riziko rakoviny a potlačuje růst zhoubných nádorů. Chrání také proti křivici a cukrovce, zpomaluje úbytek kostní hmoty, posiluje svaly, zlepšuje imunitní systém, produkuje tělu vlastní antibiotika, chrání nervové buňky a snižuje krevní tlak.

obj. kód 3949, 152 stran, brožovaná

289 Kč

Cvičíme doma s tím, co doma máme

Věra Kleplová, ilustrace Dobromila Pilná



Publikace je určena těm, kteří se chtějí podílet na výchově dítěte a chtějí si s ním hrát. Věková kategorie je dána pouze dolní hranicí, kterou vymezuje zvládnutí stabilizované chůze a přiměřená dovednost dítěte. Můžete však cvičit i doma s věcmi, které máte přímo tam – vařečka, hrnce, poklice, toaletní papír, židle, tužka, PET lahve, bačkůrky, nitě a provázek, hrášek. Neobvyklé kombinace obsahově nejlépe splňují podmínky pro Celostní program vývoje MUDr. Věry Kleplové®, originální program, který byl autorkou vypracován na základě vlastních dlouhodobých odborných zkušeností.

obj. kód 3919, 152 stran, kroužková skrytá vazba

309 Kč





Co jíst, aby bylo zdravé?

Početí miminka je rozhodně důležitou věcí. A tak, pokud zrovna přírůstek do rodiny plánujete, měla byste se na to náležitě připravit. Velmi důležité je, jaké živiny vaše miminko dostane. A nejde jen o to, co mu dodáte během těhotenství, ale i to, co dostane vaše tělo ještě před početím.

■ NEŽ OTĚHOTNÍTE...

To, že organismus potřebuje nějakou dobu na to, aby se vyčistil a dostal do optimální kondice, asi nebude pro nikoho žádnou novinkou. Jak by to ale mělo vypadat konkrétně? Pokud plánujete početí, měla byste dodržovat čtyři základní zásady:

- zdravě jíst,
- cvičit,
- nekouřit a
- nepít alkohol

My si tedy dnes popovídáme o tom, co to znamená zdravě jíst.

- Tak tedy, samozřejmostí by mělo být, že do vašeho jídelníčku patří ovoce, zelenina, obilniny, ryby a libové maso.
- Samostatnou kapitolu v něm tvoří jogurty a další mléčné výrobky, které dodají organismu potřebný vápník. Kostí matky totiž v těhotenství mohou velmi trpět, protože dítě z nich „odčerpává“ vápník, který potřebuje pro svůj vlastní vývoj.
- Důležitý je dostatečný obsah vitamínů s nejméně 400 mg kyseliny listové. Kyselina listová totiž působí preventivně proti rozštěpu páteře u novorozenců.

Nejsou to ale jen ženy, které musí dbát na příjem všech potřebných živin a vitamínů ještě před otěhotněním. Muži, kteří by se rádi v nejbližších dnech stali nastávajícími otci, by například měli denně přijmout nejméně 12 až 15 mg zinku. Několik lékařských studií totiž prokázalo, že nedostatek zinku může snižovat množství semene a hladinu mužského pohlavního hormonu testosteronu.

Přičemž zdrojem zinku mohou být: libové hovězí maso, jídla z fazolí, nebo tmavší část kuřecího masa. Máte-li obavy, zda má váš partner zinku v potravě dostatek, může ho samozřejmě užívat jako doplněk stravy v tabletách.

■ KDYŽ BŘÍŠKO ROSTE

Pokud už čekáte miminko, váš jídelníček by se tomu měl samozřejmě přizpůsobit.

Co by ve stravě nemělo chybět?

- Ve stravě by v odpovídajícím poměru měly být zastoupeny všechny složky potravy (bílkoviny - 80-100g denně, cukry i tuky - 60-80g denně). Oproti běžnému jídelníčku je proto vhodné zvýšit příjem

bílkovin, a to rostlinných i živočišných. Živočišné bílkoviny totiž obsahují vzácné aminokyseliny, které si lidský organismus není schopen sám vytvořit. Do stravy proto zařazujeme mléko, sýry, z masa upřednostňujeme ryby a drůbež, zatímco uzeniny bychom z jídelního lístku měli úplně vypustit. Doporučená denní dávka masa je 180-250g.

- Vhodné jsou i vitaminové doplňky stravy - zejména vápník, hořčík, železo, jód, zinek, vitaminy skupiny B.
- Vápník, bohatý převážně v mléčných výrobcích, je nezbytný pro kostní metabolismus matky i plodu, pro krevní srážlivost a dobrou funkci nervové-svalového systému.
- Těhotenství klade zvýšený nárok na příjem železa, který obvyklá strava nemůže splnit. Je proto vhodné, aby těhotná žena od 4. měsíce těhotenství užívala železo v tabletové formě. U chudokrevných se požadovaná denní dávka ještě zvyšuje.
- Pro krvetvorbu a normální vývin plodu je důležitá i již zmíněná kyselina listová, obsažená ve všech těhotenských ultivitaminových přípravcích.

Vaše dávka ovoce

Tělo přesně signalizuje, co mu chybí. Chce nastartovat dávkou vitamínů. Doslova cítíte jejich chuť. Hledáte něco odšťaveného, ne z koncentrátu. Něco jiného, něco přírodního. Plné vitamínů, stopových prvků a antioxidantů. Něco zdravého a chlazeného. Ochutnejte šťávy Limeña fresh & cool.

Zaujmou pestrými barvami a uvnitř naleznete vynikající přírodní šťávy, 100% vylisované z čerstvého ovoce dozrálého na slunci. Šetrně pasterizované, bez přidaného cukru, barviv, konzervačních látek. Na výběr máte pomerančové šťávy bez dužiny a s dužinou, dodávající cennou vlákninu. Citrusové příchutě jsou v mixu pomeranče, grepu, mandarinky, sladké tóny v mandarince a hořké tóny zase v růžovém grepu. Nabídku doplňuje jablko, ananas a červené ovoce – hrozny, třešně a maliny. **Ideální na pokrytí 1 z 5 denních dávek zeleniny a ovoce. Šťáva z červeného ovoce obsahuje 120 bobulek hroznů, 98 třešní a 32 malin. Je přirozeným zdrojem antioxidantů, díky obsahu polyfenolů. Jak to víme? Rozumíme ovoci. Napijte se a porozumíte také.**

www.limenajuices.com

ŠTÁVA Z 1,2 KG OVOCE



Najdete nás
na facebooku.



- **POZOR! na předávkování vitamínem skupiny A** (denní doporučená dávka je 750 mg). Určitě není nutné obávat se užívání ultravitaminových doplňků stravy pro těhotné ženy. Nikdy nebyl objektivně prokázán jejich vliv na větší porodní hmotnost plodu, jak se obecně traduje.
- Jelikož se v těhotenství často objeví zácpa, je jako její prevence doporučováno jíst dostatek syrové zeleniny, ovoce, celozrnné pečivo a dodržovat pitný režim.

Na správný pitný režim bychom proto neměli rozhodně zapomínat. To konkrétně znamená rovnoměrný denní příjem 2 - 3 l tekutin. V případě zvýšeného výdeje tekutin, např. v horku pocením, je třeba zvýšenému výdeji přizpůsobit i jeho příjem. **POZOR!** Maminky si někdy neuvědomují, že tak jak je škodlivý nedostatek tekutin, působí nepříznivě i opak: Nadměrný příjem tekutin totiž nepříjemně zatěžuje ledviny.

K pití je nejvhodnější pramenitá voda, nejlépe bez sycení CO₂, který způsobuje nadýmání. Slazené a ochucované vody nejsou vhodné, stejně jako nápoje s chininem. Bylinkové čaje konzumujte po předchozí poradě s porodníkem, některé byliny nejsou v těhotenství vhodné (nejsou vhodné byliny, které mohou zvýšit napětí děložního svalu, vyvolat děložní stahy, stejně tak byliny, které mohou působit silně tlumivě na nervový systém).

■ DÁME SI NĚCO DOBRÉHO...

V prvním trimestru

nepotřebuje maminka jíst větší množství stravy než je normálně zvyklá. Mnohé těhotné se v tomto období spíše naopak potýkají s počátečním zvracením, nechutenstvím a různými změnami chutí, které vedou ke sníženému příjmu potravy. Obvykle pomůže jíst lehkou stravitelnou nemastná jídla – vynechat hranolky, masná masa, majonézové saláty, hamburgery, slaninu, výrazně kořeněné a aromatické potraviny a jíst častěji a v menším množství. Většina žen obvykle dobře snáší ovoce, vařenou rýži, brambory, těstoviny s omáčkou, zmrzliny. Příjem tekutin by měl být pravidelný, v menším množství. První trimestr je období vývoje orgánů plodu a proto přítomnost škodlivých vlivů prostředí je potřebné nejprůsněji omezit. Co se týká potravy, vyhne-

me se možné nákaze, pokud vynecháme konzumaci syrového masa (tatarský biftek), syrových ryb (sushi), a vajec (majonézy, tiramisu apod.) Ovoce a zeleninu před konzumací umyjeme.

V druhém trimestru

postupně zvracení ustupuje, averze k některým druhům jídel však může přetrvávat a je nutné je z jídelníčku vyloučit. Hmotnostní přírůstek začíná být vidět. Teorie: „jezte za dva, protože živíte dva“ nejsou pravdivé a někdy vedou k nadměrnému přibírání maminek.

Ve třetím trimestru

je častějším problémem chudokrevnost, které je třeba zabránit vyšší konzumací železa. Rostoucí plod způsobuje budoucí mamince častější pálení žáhy nebo poruchy vyprazdňování. Je potřeba jíst častěji, v menších dávkách, ve stravě mít dostatek vlákniny, vynechat nadýmající jídla (fazole, kapusta, květák a podobně). U každé ženy je potřeba postupovat podle individuální tolerance. Na pálení žáhy pomůže konzumace mléka, banánů, případně jablíček, při problémech s vyprazdňováním je potřeba se poradit s lékařem o eventuální medikamentózní léčbě.



■ NÁPOJE

K pití je nejvhodnější pramenitá voda, nejlépe bez sycení CO₂, který způsobuje nadýmání. Slazené a ochucované vody nejsou vhodné, stejně jako nápoje s chininem. Bylinkové čaje konzumujte po předchozí poradě s porodníkem, některé byliny nejsou v těhotenství vhodné (nejsou vhodné byliny, které mohou zvýšit napětí děložního svalu, vyvolat děložní stahy, stejně tak byliny, které mohou působit silně tlumivě na nervový systém). Výborné jsou i přírodní ovocné šťávy lisované přímo z čerstvého ovoce. Jednak mají výbornou chuť, jednak mohou nahradit jednu z pěti dávek ovoce.

zdroj: as. MUDr. Romana Gerychová,
Zena.cz, hero.cz, babyonline.cz

Foto: SAMphoto.cz



Milé maminky,
u nás si dokážete model
vybrat snadno

Modelářka
www.modelarka.cz

1. přehledný eshop s RC modely i pro ženy



**SAMA
PLAVE**



**Moxie
girlz**

**Mořská
víla**

**MĚNÍ BARVU
PLOUTVE**

**ZNÁTE
Z TV**



Produkty Moxie Girlz zakoupíte v obchodech Bambule, Dráčík, Globus, Pompo, Sparkys,
internetových obchodech www.4kids.cz, www.bambule.cz, www.nase-slunicko.cz, www.pompo.cz,
www.rumburak.cz, www.sparkys.cz, www.ellivisage.cz/hracky.

BALÍME NA DOVOLENOU

Konečně jsou tu prázdniny, vy můžete vyrazit na dovolenou. Bohužel tomu předchází ta poněkud méně příjemná část - balení.

Pokud budete cestovat s dětmi, určitě nesmíte zapomenout přibalit věci, na které jsou zvyklé a bez kterých si dovolenou neužijí. Na dovolenou tak s sebou přibalte oblíbený hrníček, polštářek a hračky svých dětí. Dále určitě nezapomeňte na vhodnou příkrývku hlavy, pohodlné obutí, plavací kruh nebo rukávky. Doporučujeme vzít s sebou i termosku, abyste pro své děti měli na pláži stále dostatek vhodných tekutin. U malých dětí dochází k dehydrataci poměrně rychle.

Starší děti si mohou vzít batůžek s oblíbenou hračkou nebo hrou, případně potřeby na kreslení, fotoaparát nebo iPod apod. Dětská pokožka je velmi citlivá, je proto nutné děti chránit před ostrým sluncem. Opalovací krémy pro děti by měly mít ochranný faktor nejméně 30 a odolávat vodě. Ochranné opalovací krémy je potřeba aplikovat opakovaně. Děti nenechávejte

při hraní na pláži bez pokrývky hlavy, vhodné je také na část dne oblékat dětem trička chránící ramena.

Je také vhodné přibalit náplasti, oční kapky, tekutý pudr, popřípadě i léky zmírňující projevy alergie. Samozřejmě je nutné vzít si s sebou i dostatek léků, které vaše děti užívají pravidelně.

■ JEDEME DO HOTELU

Vždy si musíme být vědomi toho, že jakékoli balení na cesty zejména s rodinou a dětmi se může někdy podobat malé hororové scéně. Syn jistě bude chtít zabalit čtyři medvídky, pět autíček, nejméně pateru puzzle a dostatek barviček na malování; holčička bude potřebovat správnou sestavu Barbín s Kenem, kolekci gumiček do vlasů se sponkami, kosmetickou taštičku a samozřejmě dostatek šatiček na každý den, pro-

tože opuštění hotelového pokoje se rovná vkročení na molo.

Jak na nic nezapomenut? Netřeba objevovat již objevené, napište si seznam, a pokud neuděláte poslední fajfku, nemáte hotovo. Seznam si navíc rozdělte na kategorie, jen tak vám skutečně nic neunikne. Kategorie děti (celé hračkářství a další), kategorie manžel (mapy, mapy a další), kategorie věci na pláž (osušky, krémy, čepice, plavky), kategorie večerní zábava (rodinné hry), kategorie lékárna.

Máte zabaleno? Tak nezapomeňte přezkontrolovat pasy, vyměněné peníze, víza a na internetu počasí destinace, kam vyrazíte, aby vás skutečně nic nepřekvapilo. Manžela vyšlete na generální kontrolu motoru a všech nejdůležitějších funkcí auta, abyste nevěnovali své rodinné úspory prvnímu italskému autoservisu.



Sice vás nečeká velké ležení s knížkou na pláži a budete denně minimálně několik hodin strážit u tobogánu, ale co byste neudělala pro rodinnou dovolenou!

■ VYRÁŽÍME POD STAN

Jestliže zabalit do hotelu bylo malým hororem, pak zabalit pod stan může být hororem o to větším. Co opravdu potřebujete? Kvalitní stan (investice, kterou opravdu oceníte, když vám bude třetí den pršet), plastový lavor na nádobí a kempingové vybavení na vaření včetně vařiče (kdo vám poradil ten skvělý nápad, že pod stanem si odpocínáte?), spacáky (pro každého svůj a jeden navíc, protože než vypakujete v noci děti a sebe ze stanu, wc nebude potřeba), nafukovací lehátka (přece nechcete poslouchat každou noc pištění, „že to tlačí do zad“) a pláštěnky, holínky, tenisky, žabky, plavky i svetry, zkrátka vždy připravena!

■ LETÍME K MOŘI

Potřebovat budete zejména čtyři kufry. Dva velké, dva malé. Velké samozřejmě pro děti. Zde by mohlo zafungovat zapojení do balení. Ještě než však děti přivzete, naskládejte do jejich kufrů osušky a všechny praktické věci. Ty zakryjte růžovými šatečkami, jedním plyškem a vyzvěte děti, aby

si vybraly, co si dobalí do „volného“ prostoru. Volba mezi barbínami Eliškou, Aničkou, Katkou a Haničkou bude muset padnout. A co víc, Medvídek Pú zřejmě letos prožije léto bez svého obvyklého opálení. Nezapomeňte rodinné hry, abyste si aspoň trochu k večeru odpočinuli.

SEZNAM NA DOVOLENOU

Na závěr přinášíme přehledný seznam věcí na dovolenou s malými dětmi.

■ DĚTSKÁ VÝŽIVA

- Mléčná kojenecká výživa, hotová mléčná kaše ve skleničce
- Dětská výživa ve skleničce: ovocné příkrmky, zeleninové příkrmky, ovoce a jogurt, dětská menu
- Šťávy a čaje
- Dětské keksy, různé sušenky či dětské řezy.
- Dětská láhev, dudlík, ohřivač na láhev, kartáč na láhev
- Dětský talíř, příbor a bryndák
- Adaptér na zásuvku

■ DĚTSKÁ KOSMETIKA

- Dětský ošetřující přípravek do koupele a dětský šampon
- Dětský krém

- Potřeby na přebalování včetně plínek
- Hřeben na vlasy
- Nůžky na nehty
- Ručníky / Žínky
- Dětský krém/ Dětské mléko s vysokým ochranným faktorem

■ OBLEČENÍ

- Dupačky nebo dupačky s nátělníčkem
- Pyžamo / dětský vak
- Plavky, froté spodní prádlo
- Punčocháče, boty
- Svetr, bunda (proti dešti)
- Lehká bavlněná trička
- Čepičky a klobouk

■ KROMĚ TOHO

- Oblíbená hračka dítěte, obrázková knížka, hračky na pláž
- Deky, plyšové zvířátko
- Povlečení, eventuálně cestovní prostěradla
- Sportovní kočárek, přenosná taška na dítě nebo nosičky na dítě
- Dětský skládací kočárek

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: albert.cz, sdetmikmori.cz, hipp.cz



PŘÍRODNÍ PÉČE O DĚTSKOU POKOŽKU



- ☒ česká certifikovaná přírodní kosmetika
Nobilis Tilia v BIO kvalitě
- ☒ šetrně regeneruje, chrání a vyživuje
- ☒ zabraňuje vzniku kožních problémů
- ☒ zlepšuje atopický ekzém
a podrážděnou pokožku
- ☒ obsažené éterické oleje podporují imunitu
a působí aromaterapeuticky



Nobilis Tilia
VÍČ NEŽ JEN KOSMETIKA

www.nobilis.cz



Babynosítka specialista na nošení dětí

**Nejen na cestách, výletech či na letišti,
ale i doma při běžné péči o svoje dítě oceníte
pohodlné nosítko Tula. Nosítko je určeno pro děti
od narození do 20 kg s možností nosit na břiše
a na zádech. Můžete zvolit i verzi pro batolata
a předškoláky s nosností 22 kg. Součástí nosítka
je kapucka, kapsa na drobnosti.**

vybírejte na:
www.babynositka.cz

babynosítka 
VÝHRADNÍ ZASTOUPENÍ ZNAČKY TULA

ABY BYLA MIMINKA ZDRAVÁ

Kdo by nechtěl mít usměvavé a šťastné miminko? Jenomže, aby tomu tak bylo, je nutné věnovat mu žádoucí péči. Není toho zase až tak mnoho, co miminko potřebuje. Hodně lásky, pohodlnou postýlku a dobré jídlo a pití.



■ DĚTI A PITNÝ REŽIM

To, že je pro lidský organismus velmi důležitý pitný režim, není žádnou novinkou. Vždyť tělo tvoří ze 70% voda a u dětí je toto procento dokonce ještě vyšší. Pokud dítě v průběhu dne vypije málo tekutin, vylučují ledviny málo moče, která se zároveň stává koncentrovanější. Škodliviny, které pak zůstanou v těle, organismus zatěžují a to se projeví minimálně únavou a nepohodou.

Proto je pro osvěžení a dostatek tekutin v těle důležité mít při ruce vždy lahvičku s pi-

tím. Ale co by v té lahvičce vlastně mělo být?

1. Můžeme zvolit vodu, která je pro děti určená a má vyvážený počet minerálů a ostatních prvků.
2. Také instantní granulované čaje můžeme použít. Na našem trhu jich existuje větší množství, ale pozor, mohou obsahovat různé druhy sacharidů. Nejméně vhodná je sacharóza – běžný řepný cukr. Je to zdroj tzv. prázdných kalorií a navíc jeho trávení může malým miminkům způsobovat určité obtíže, plynatost a průjem. Vhodnější je

glukóza, jednoduchý velmi lehce stravitelný cukr, který však může negativně ovlivnit hospodaření s cukry v organismu svým vlivem na sekreci důležitého hormonu inzulinu. Nejvhodnější jsou proto instantní granulované čaje vyrobené na bázi laktózy, které obsahují rostlinné a ovocné extrakty. Zejména výtažky z jemně působících a tradičně používaných léčivých rostlin – kmínu, fenyklu, heřmánku a majoránky, jsou velmi prospěšné. Laktóza, mléčný cukr, je přítomná v mateřském mléku





a zažívací trakt dítěte je proto k jejímu trávení velmi dobře vybaven. Případná intolerance laktózy se u kojence projeví záhy již při konzumaci mateřského mléka, a proto miminko, které bez problémů přijímá mléčnou stravu, lehce stráví i nápoj s laktózou. Laktóza navíc podporuje rozvoj užitečných střevních bakterií, které se podílejí nejen na štěpení živin, ale pomáhají také rozvoji imunitního systému, podporují vstřebávání dalších důležitých látek např. vápníku a samy vytvářejí některé důležité vitamíny. Laktóza má pouze mírně nasládlou chuť, a proto nevede u dětí k nežádoucímu návyku na sladké a tím i ke vzniku obezity. Laktóza však není pouhým zdrojem energie, ale je zároveň pro dítě důležitou živinou. Galaktóza, která vzniká štěpením laktózy, je základním stavebním kamenem látek důležitých pro činnost mozku.

3. Moderní potraviny určené pro kojence dnes obsahují také prebiotika. Jsou to látky, zejména tzv. fruktooligosacharidy, které podporují rozmnožování užitečných mikroorganismů v trávicím traktu. Prebiotická vláknina může být

součástí i kojeneckých nápojů. Jejím zdrojem jsou ovocné extrakty např. ze švestek, nebo výtažky z čekanky a dalších léčivých rostlin.

■ ABY BŘÍŠKA NEBOLELA

I když bude naše miminko pít jen to co má, může se stát, že ho přesto někdy bude bolet bříško. Vedle pití je přece také důležité, co jí. Miminka často trápí bolesti bříška, které způsobuje nadměrná tvorba plynů v trávicím traktu. Někdy si neuvědomujeme, že zvýšené množství střevních plynů bývá nejčastěji důsledkem nějaké dietní chyby.

- Nadýmání způsobuje řada potravin, např. zelený hrášek, fazolky, květák, kapusta, také sladké ovoce a hustší ovocné šťávy. Tyto potraviny obsahují totiž komplex sacharidů, které pokud nejsou dostatečně rozštěpeny, slouží jako živná půda pro nežádoucí střevní mikroorganismy. Jejich činnost pak vznikají kromě jiných látek i plyny. Mikroflora trávicího traktu se u malého miminka teprve vytváří, stejně tak enzymatická výbava, tj. množství a složení enzymů, které štěpí přijaté živiny, aby byly organismem dobře využitel-

né. Proto je tak důležitý nejen druh a množství potravy, které dítě přijímá, ale i způsob přípravy pokrmu a dostatečné množství vhodných tekutin.

- U plně kojených dětí je velmi důležitá výživa matky, protože některé látky způsobující nadýmání přecházejí i do mateřského mléka.
- Také nelze podceňovat samotnou techniku kojení, dítě nesmí společně s mlékem sát vzduch a po kojení je třeba nechat dítě důkladně odříhnout.

Nebojte se, není to tak složité. Vaše miminko sice ještě neumí mluvit, ale pokud mu budete i tak pozorně naslouchat a k tomu si ještě necháte poradit, určitě bude šťastné a spokojené. A to je přece to nejdůležitější.

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: Pharm Dr. Jitka Benešová

Jednu z hlavních výhod odšťavňování je, že víte co pijete.

Je to kompletně přírodní vitamínový, minerální a enzymový hit. Díky tomu, že jídlo, které dnes konzumujeme již není co bývalo, je důležité dodávat tělu potřebnou dávku živin. Také díky odstranění vlákniny je šťáva mnohem snáze stravitelná a nezatěžuje orgány.

Šťáva z odšťavňovačů Oscar je vyrobena lisováním za studena (60 otáček za minutu) při velice nízkých otáčkách - žádné "strouhání" surovin při vysokých otáčkách jako u odstředivých odšťavňovačů. Díky tomuto způsobu odšťavňování šťáva vydrží déle čerstvá s maximálním obsahem enzymů a živin.



- Záruka **10 let na motor a 5 let na ostatní součásti** pro všechny odšťavňovače značky Oscar
- Certifikovaný prodejce světové značky **Vitality4life**
- Jsme **vždy levnější** než konkurence
- Doprava po ČR **zdarma!**
- **Vše skladem**
- dodání do 48 hod.

e-mail: info@nejodstavnovac.cz
Tel.: +420 734 644 944

WWW.NEJODSTAVNOVAC.CZ



SLEVOVÝ KUPÓN

na nákup 100 Kč. Při objednávce vložte
do poznámky **KÓD 2013DISC**

Shop
Labeloo



www.labeloo.cz

CMYK
collection

JÍDELNÍČEK JE DŮLEŽITÝ

Vaše děťátko už není žádné batole, den co den ho vodíte do školky a spolu se spoustou dovedností jistě získalo i nějaký ten zlovyk. Nastává období, kde už není ochotné bez výhrad konzumovat zdravé potraviny, které mu nabízíte. Dříve nebo později objeví kouzlo párku v rohlíku hamburgeru a coly.

Upozorňuji vás, že s tím naprosto nic nenaděláte. Mnohem zásadnějším argumentem, než vámi omílaným: není to zdravé je – chutná to a jedí to všichni. Nezbyvá, než najít kompromis. Chytře dětem nabídněte trendy zdravé, ale chutné výrobky plné vitamínů, které děti sami milují. Třeba ovocné přesnídávky a občas zkuste zamhouřit obě oči a kalorickou nezdravou bombu „obložit“ jinak vyváženým a zdravým jídelníčkem. Jenomže, jak by měl vlastně vypadat?

■ JÍDELNÍČEK PRO VAŠEHO PŘEDŠKOLÁČKA

Zdravé dítě předškolního věku (od tří do šesti let) roste přiměřeně podle genetického kódu, který získalo od svých rodičů. Potřeba přívodu energie pro předškolní dítě

se dále zvyšuje, s jednotkou hmotnosti (kg) se však oproti předchozímu období života (batolete) snižuje. Například energetická potřeba pětiletého dítěte (v tomto věku nezávisle na jeho pohlaví) je z 50 % určena k zajištění bazálního metabolismu (tedy udržení základních životních procesů organismu v době klidu), kolem 26 % energie dítě potřebuje ke své pohybové aktivitě a 12 % energie potřebuje organismus dítěte k tomu, aby byl zajištěn jeho přiměřený růst. Zbývající energie se ztrácí při metabolických procesech spojených se zpracováním výživy či vyloučením jejich produktů z organismu.

Kromě dostatečného přívodu energie potřebuje dítě předškolního věku ke svému růstu a vývoji i dostatečný příjem kvalitních surovin.

- Příjem bílkovin by měl činit 1,2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti, a to živočišného i rostlinného původu.
- Podíl tuků na celkovém energetickém příjmu by neměl poklesnout pod 27 %, a může dosáhnout až 32 %. Důležité je dostatečné zastoupení polynenasycených mastných kyselin, obsažených v rostlinných olejích i rybách.
- Celkový příjem cholesterolu by denně neměl překročit 100 mg na 1000 kcal, (např. 100 mg cholesterolu obsahuje asi 40 g másla, 60-90 g vepřového masa, 100 g sádla nebo šlehačky, ale až 700 ml mléka).
- Příjem sacharidů by měl uhradit jak energetickou potřebu, tak potřebu vlákniny. Sacharóza (cukr, sladkosti) by



měla být konzumována s mírou, odpovídající asi 10–12 % celkového přívodu energie. V tomto věku, pokud pro to nejsou dietní důvody, není třeba zaměňovat cukr náhradními sladidly. To se netýká medu, med je sladidlo přírodní. Pokud dítě chce sladit, nejlépe mu nabídněte mnohem zdravější cukry jako je glukóza či fruktóza.

Neméně důležitý je samozřejmě příjem vitamínů a minerálních látek. Děti navštěvují kolektivní zařízení a setkávají se zde více s různými infekty. V závislosti na svém imunitním stavu jim pak podléhají nebo naopak odolávají. Co by jim tedy ještě určitě nemělo chybět?

- Vitamíny A, B, C a E. Velkou měrou je dodá ovoce a zelenina. Obiloviny (chléb, těstoviny a další) jsou především zdrojem vitamínů skupiny B. Z tuků je nejvhodnější používat oleje, které jsou bohaté na vitamin E, dále čerstvé máslo, případně i smetanu, ve kterých je dostatek vitaminu A.
- Vitamin D vzniká v kůži z provitaminů působením slunečního záření, takže v létě je jeho příjem touto cestou je většinou dostačující. V zimním období se doporučuje denní dávku zvýšit až na 10 µg.

- Z minerálních látek je velmi důležitý dostatek vápníku a železa, dále sodíku, draslíku, a hořčíku, ze stopových prvků zinek, měď a selen. K zajištění těchto látek je proto nutné, aby v potravě měly děti nadále dostatek mléka, masa, ale i ovoce a zeleniny.

■ NAŠE DÍTĚ ŠPATNĚ A MÁLO JÍ! CO S TÍM?

To je častá otázka, se kterou se rodiče obracejí na dětského lékaře. Lékař musí posoudit, zda to není projev nějakého onemocnění. Často však žádné nenajde. Všechny děti nejsou stejné, rodiče či prarodiče mají na děti různé nároky. Dobrým ukazatelem toho, zda má dítě dostatek výživy, je sledování jeho váhy a výšky či jejich změn v určeném časovém intervalu. Tyto údaje je nutné posoudit ve vztahu k údajům ostatní populace. Slouží k tomu křivky růstu a vývoje dětí dané populace. Má-li dítě opravdu nedostatek výživy, projeví se to v opoždění jeho vývoje a měli bychom se poradit s lékařem.

■ JAK SE VYHNOUT POTÍŽÍM PŘI JÍDLĚ

- Předkládejte dítěti rozmanitou stravu a dejte mu alespoň částečně příležitost, aby si samo vybralo, co bude jíst.

- Netrestejte je, když určité jídlo nechce, ale ani neodměňujte, že jiné jídlo sní bez protestů („Sněz tu mrkvičku a pak si můžeš jezdit na tříkolce.“)
- Nevěnujte příliš mnoho času přípravě jídla zvláště pro dítě – pak je to pro vás mnohem horší, když jídlo nechce jíst.
- Jestliže se dítě loudá s jídlem, nespěchejte na ně. Je normální, že jí pomaleji než dospělí.
- Nenuťte dítě, aby snědlo víc, než samo chce. Jestliže normálně roste, je zřejmé, že jí dost.

NEZAPOMEŇTE NA MLÉKO!

Jídelníček dítěte předškolního věku by měl samozřejmě obsahovat mléko nebo mléčný výrobek v každém z denních jídel. Denně by mělo dostat půl litru mléka nebo by mělo sníst čtyři porce mléčných výrobků. Mléko a mléčné výrobky jsou cenným zdrojem vápníku, bílkovin a vitamínů.

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Podle Velké knihy o matce a dítěti

E. Fenwickové (Perfekt, Bratislava 2000)

MUDr. Petr Tláškal, CSc., FN Motol,

nutrivit.cz



Soutěžte

s Mlékárnou Valašské Meziříčí

**Sbírej víčka a vyhraj
pobyty na zámku
a spoustu dalších cen.**

**Soutěž probíhá od
17. 6. – 31. 8. 2013**

**Za každou sérii
víček (10 postav)
dětská vstupenka
na hrad/zámek
ZDARMA.**



Soutěžit je tak snadné!

Nasbírej série víček jogurtů s tajemnými postavami (10 postav)
a můžeš se zapojit do soutěže o zajímavé ceny.

**Více na www.mlekarna-valmez.cz
nebo na www.otevrete13komnatu.cz**

Ovocné svačinky **GenussPlus**
přinášejí vždy **plus** navíc!

- + v každém kelímku je vitamín C, E a B6 jako ve dvou jablkách
- + plně odpovídá moderním trendům wellness, racionální výživy a výživy dětí
- + bez přídavku sacharózy / doslazeno fruktózou
- + barveno přírodní šťávou
- + čerstvé ovoce k dispozici vždy, když na něj dostanete chuť



... bez konzervantů,
umělých barviv,
sladidel

efko
GenussPlus

**Mražená dřeň
v létě chutná ještě lépe!**



www.efko.com

POZOR na dětská hřiště!



Léto, bohužel, neznamená jen teplo a klid. Děti venku tráví stále více a více času a to s sebou samozřejmě přináší i spoustu rizik, na které by rodiče měli být připraveni.

Nejvíce dětských úrazů lékaři zaznamenávají o letních prázdninách. Děti vytahují z garáží kola a koloběžky a vyrážejí často na plný plyn. Nejsou to však bohužel jen pády z kola, která našim potomkům hrozí.

■ POZOR NA DĚTSKÁ HŘIŠTĚ

Nebezpečí se skrývá i na takovém rádobý bezpečném místě, jakým se na první pohled může zdát dětské hřiště. Většina z nich dnes sice splňuje potřebná bezpečnostní kritéria, skutečnost je ale bohužel taková, že ani ta největší investice do na první pohled bezpečných provazových prolézaček a měkkých povrchů nezabrání tomu, že dítě skončí s vážným poraněním v nemocnici. Víte třeba, že pád z prolézačky jen dvakrát vyšší, než je dítě, jej může vážně ohrozit na životě? Pády jsou tak spolu s popáleninami a opařeninami třetí nejčastější příčinou smrtelných úrazů našich dětí. A co udělat pro to, abychom tato rizika minimalizovali? V první řadě stav hřiště, na kterém si dítě bude hrát, pořádně zkontrolovat. Nehrozí, že se houpačka utrhne? Jsou všechny kovové tyče u prolézaček bezpečné? Je hřiště čisté a uklizené? Nepovalují se v pískovišti psi exkrementy a použité narkomanské jehly? Pokud se vám cokoliv

nezdá, dítě na hřiště nepouštějte. Velmi důležitá je i dětská schopnost odhadnout své vlastní schopnosti. Největším spouštěčem úrazů totiž bývá chování dětí, které se snaží navzájem vyhecovat k úkonům, jež by jinak z vlastní vůle nedělaly. Odhadnout vlastní schopnosti a možnosti je to nejdůležitější, co by dítě mělo umět, než ho vypustíme samotné na hřiště.

■ DROBNÁ PORANĚNÍ

I při sebevětší opatrnosti se ale dítě při dětských radovánkách může poranit. Odřeniny a jiné povrchové ranky můžete ošetřit sami. Pokud si nejste jisti svým postupem, vždy se obraťte na svého dětského lékaře, který situaci posoudí. K tomu, abyste mohli ránu ošetřit, budete potřebovat:

- 3% peroxid vodíku
- dezinfekční prostředek na okolí rány
- balíček sterilní gázy
- obvaz
- leukoplast s polštářkem
- leukostehy (sterilní proužky k přiblížení okrajů rány – dříve pracně vystřižené „mašličky“)

■ JAK POSTUPOVAT?

Pokud jde o krvácející a zející ránu, snažte se okraje rány pevně přiblížit k sobě a stáhněte obvazem a vyhledejte lékaře. Pokud jde o běžnou odřeninu, okolí dezinfikujte, a to nejlépe 3% peroxidem vodíku. Je-li dítě na některý přípravek alergické, použijte čistý lín. Do rány nesypte žádné prášky, ránu překryjte sterilní gázou. Nikdy nepoužívejte k čištění rány vatou, vždy jen sterilní gázu! Je-li rána silně znečištěná například pískem, škvárou, je nutné vše šetrně mechanicky odstranit kartáčkem nebo pinzetou. Nejste-li si jisti svým postupem, nebo nedaří-li se ránu řádně vyčistit, obraťte se na lékaře (zvláště jde-li o rozsáhlejší odřeninu). Drobné řezné či sečné ranky, pokud silně nekrvácí, můžete ošetřit sami pomocí leukostehů, které jsou běžně k dostání v lékárně (samozřejmě po předchozí dezinfekci). Nedaří-li se vám dobře okraje rány přiblížit, vyhledejte lékaře. Silně znečištěné rány zeminou, poranění rezavým drátem, hřebíkem, třískami jsou velmi nebezpečné z hlediska nákazy tetanem, proto vždy vyhledejte odbornou pomoc – je nutná kontrola očkování proti tetanu. Lékaře vyhledejte také tehdy, nehoji-li se poranění, objeví-li

EP line

Baby Care puris

100% přírodní složení

Neobsahuje parabeny, fenoxxyethanol ani sulfáty.
Hypoalergenní s vyváženým PH.
Dermatologicky testováno.

Řada Puris je šetrná a velmi kvalitní kosmetika pro děti již od narození. Je vyráběna výhradně v Itálii a maminky se na ni mohou vždy spolehnout.



www.epline.cz/eshop



se v okolí rány zarudnutí, otok či začervenání pruhy na kůži, jsou-li zduřelé a bolestivé mizní uzliny, objeví –li se teplota.

■ DROBNÉ TĚLESO V RÁNĚ

Někdy se stane, že do rány se dostane cizí těleso. Z rány odstraňte jen volně ležící tělíska - např. střečky, třísky. Nikdy sami neodstraňujte těleso, které je v ráně zaklíněné. Ránu a její okolí jen dezinfikujte, těleso a ránu obložte sterilním obvazem (v nouzi použijte i čistý kapesník). Nikdy neodstraňujte zaklíněný předmět pronikající do hrudníku či břicha! Po odstranění zaklíněného předmětu totiž dojde k dalšímu poranění a krvácení. Proto vždy ihned vyhledejte odbornou pomoc – např. volejte linku 155). Pozor! Ošetřete-li sami nějakou ranku na hlavě, vždy se snažte zjistit, jak k poranění došlo, pokud jste sami nebyli svědkem nehody. Sledujte, jak se dítě chová. Nápadná spavost nebo zvracení může i po zdánlivě banálním pádu znamenat otřes mozku a je nutno vyhledat lékaře. Čištění odřeniny kartáčkem vám může připadat jako drastická metoda, ale písek, škváru či hlinu jinak z rány těžko odstraníte, navíc poraněná kůže je určitou dobu méně citlivá, takže čištění není tak bolestivé. Pokud nemáte při ruce žádný dezinfekční prostředek, klidně k očištění použijte mýdlo.

■ VÁŽNÁ PORANĚNÍ

A jak se zachovat při vážném zranění, např. pádu z výšky? Nejohroženější částí těla dítěte je samozřejmě hlava. V první řadě sledujte reakci dítěte a pokud shledáte některý následujících průvodních jevů, okamžitě vyhledejte lékaře:

- změna nálady - apatie nebo podrážděnost,
- spavost
- stavy na zvracení nebo zvracení
- poruchy vidění
- ve velmi vážných případech i bezvědomí
- v případě pádu z velké výšky jsou úrazy mnohem dramatičtější, i když i z malé výšky může mít pád mnohem horší následky

Text: Jana Abelson Tržilová

Foto: Samphoto.cz

NOVINKY OD TREFLU VÁS VTÁHNOU DO HRY!

Stolní hry nejen k filmovým premiérám.

ŠMOULÍ DOBRODRUŽSTVÍ

Obj. kód 100872

Někdo se v noci vkradl do šmoulí vesnice a vzal jejich oblíbené věci. Má v tom prsty Gargamel? Nebo snad kocour Azrael? Šmoulkové se vydávají na cestu, aby získali zpět ztracené předměty. Jak dopadne „Šmoulí dobrodružství“?



SKY RACE

Obj. kód 100977

Vznesete se pod oblaka s hrdiny filmu „Letadla“. Připravte se na šílené závody kolem světa. Na cestě čeká mnoho překážek, ale statečný Prášek Vám je pomůže překonat. Na vítěze čekají medaile.



MONSTER MIND

Obj. kód 100967

Kamarádky z Monster High chystají párty. Bude to úžasná oslava! Přípravy jsou již v plném proudu, ale je ještě potřeba napsat seznam hostů. Pouze vybraní se budou bavit na nepekelnější párty v dějinách Monster High! Uhodněte, kdo se ocitne na seznamu pozvaných hostů a bavte se spolu s námi!



MONSTERS UNIVERSITY

Obj. kód 100955

Dostali jste se do řad studentů Univerzity pro příšerky. Čeká na Vás hrůzostrašné vyučování, přednášky a semináře. Ale největší výzvou na škole jsou závody ve strašení. Abyste se jich mohli zúčastnit, musíte patřit do studentského bratrství. Vytvořte skupinu studentů, kteří spolu s vámi dosáhnou vítězství. Odvážíte se zahrát si dvě stolní hry pro příšerky?

CTW Toys CZ s.r.o., výhradní dovozce výrobků Trefl a Wader

www.ctwtoys.cz

NOVÉ HRAČKY

pro kluky a holky

TÁC S NÁDOBÍM 30 PRVKŮ

Obj. kód 22040

Sada nádobí pro malou hospodyňku. Balení obsahuje lžičky, hrnečky s podšálky a dvě praktické konvičky. Nádobí je vyrobeno z velmi kvalitního plastu, díky čemuž je použitelné v běžném kuchyňském provozu (myčka, mikrovlnná trouba). Hračka je bezpečná, velmi trvalá a podporuje u dětí představivost a manuální zručnost.



KID CARS 3D - STAVBA

Obj. kód 53340

Prostorová tématická dráha ze série Kid Cars 3D. Díky barevnosti a použitým dílům navozuje dráha dojem reálné stavby. Kromě stavby jsou v sérii dostupné tématy Policie, Nemocnice a Hasiči, které lze vzájemně propojovat. Balení obsahuje tři autíčka Kid Cars a aršík nálepek, které podporují představivost dítěte.



3-PATROVÁ GARÁŽ ARAL

Obj. kód 50420

Projekt výrobku byl navržen ve spolupráci se specialisty firmy Aral. Garáž je vyrobena z velmi kvalitního plastu, odloného vůči povětrnostním vlivům, hračku je tedy možné skladovat na balkoně nebo zahradě. Balení navíc obsahuje nálepky a auto-cisternu.



GIGANT TRUCK

Obj. kód 65005, 65006

Velké nákladní auto délky 55 cm s neuvěřitelnou nosností až 150 kg! Díky tomu může dítě na tomto vozidle bezpečně jezdit ať už samo nebo taženo rodičem. Korba je sklápěná a pojistkou. Auto má moderní tvary a nově je dostupné i v barevnosti pro holčičky.



CTW Toys CZ s.r.o., výhradní dovozce výrobků Trefl a Wader

www.ctwtoys.cz

Syndrom suchého oka



Suché oko, nebo přesněji řečeno syndrom suchého oka je stav, při němž dochází ke snížení produkce slz, nebo slzy nejsou dostatečně kvalitní. Slzy tvoří hladký povrch oka, který má velký podíl na ostrém vidění, zabezpečuje přísun kyslíku pro rohovku, zvlhčuje povrch rohovky a spojivky.

Slzy vytvářejí na povrchu oka takzvaný slzný film, který má tři vrstvy. Přímo na rohovce nebo spojivce je hlenovitá vrstva, kterou produkují pohárkové buňky spojivky, druhou vrstvou je vodná vrstva produkovaná slznými žlázami a obě tyto vrstvy jsou kryté tenkou vrstvou, která je produkována Meibomskými žlázami na okraji očních víček.

■ PŘÍČINY VZNIKU SYNDROMU SUCHÉHO OKA

Příčin vzniku syndromu suchého oka může být mnoho. Například se jedná o sníženou výkonnost žláz nebo jejich zánik v důsledku onemocnění (například autoimunitních onemocnění). Na kvalitu slzného filmu mají vliv taky hormonální změny, často se toto onemocnění vyskytuje u žen po menopauze, nebo užívání některých léků.

Problémy se suchým okem začínají nenápadně, ale postupem času se zhoršují.

Pokud je poškozena jenom jedna vrstva, mohou si pacienti paradoxně stěžovat na zvýšenou intenzitu slzení, což je možné vysvětlit tím, že dochází ke zvýšení produkce vodní vrstvy při nedostatečné produkci dalších dvou složek.

Velmi málo příčin suchých očí je možné odstranit a tím onemocnění vyléčit. Základem léčby je proto nahrazení přirozených slz umělými. Při mírných problémech se do očí aplikují 4–5x denně přípravky zvlhčující a stabilizující slzný film na rohovce. Přípravky ke zvlhčení oka jsou běžně k dispozici v optikách nebo v lékárnách. Nazývají se umělé slzy, nebo lubrikační kapky.

Důležitou roli hraje taky úprava pracovního a domácího prostředí, je dobré omezit pobyt v klimatizovaných, zakouřených a prašných prostorech a pokud je to možné, tak minimalizovat práci u počítače, případně snížit intenzitu nošení kontaktních čoček. Ukázalo se také, že **silikonhydrogelové kontaktní čočky** jsou mnohem vhodnější pro nositele s projevy SO oproti klasickým hydrogelovým čočkám.

Videni.cz, cockyshop.cz

Foto: SAMphoto.cz

Projevy syndromu suchého oka:

- pocit suchých očí
- pálení
- škrábání
- někteří pacienti mají „pocit cizího tělesa v oku“
- zarudlé oči
- v pokročilejších stádiích bolest a výrazná světlolachost

Bepanthen® Oční kapky pro suché a podrážděné oči

Malá dávka
pro velkou úlevu

Bepanthen® Oční kapky:

- Okamžitý zvlhčující efekt
- Praktické ampulky
- Bez konzervantů - vhodné pro uživatele kontaktních čoček
- Pro dlouhodobé používání



Bepanthen® Oční kapky jsou zdravotnický prostředek.

www.bepanthen.cz



150 Years
Science For A Better Life

Jak si poradit s létem...

Znáte nějaké lepší období v roce, než jsou prázdniny? Sluníčko, voda a hlavně volno. Kdyby tak chtěly trvat ještě o pár měsíců víc. A kdyby je tak nic nekazilo. Léto s sebou totiž přináší spoustu nástrah, které si často vůbec neuvědomujeme.



■ KDYŽ NÁS ZLOBÍ PYLY

Pálí vás oči, slzíte a nos máte jako bambuli? To asi zrovna není prázdninová pohoda, co říkáte? Pokud vás k tomu navíc začne škrábat v krku a neucítíte chuť toho, co jíte, natož nějaké vůně, je to jisté – alergie na pyly je tady.

Možná si říkáte, co to vlastně je. Jednoduše řečeno, váš imunitní systém si najednou třeba i ve čtyřiceti poplete nějaký pyl s nebezpečím pro tělo a začne jej likvidovat. Vašemu onemocnění se říká také senná rýma a vyvolat jej mohou pyly kvetoucích stromů, trav a plevelů.

■ A JAK NA PYLY VYZRÁT?

- Při alergii na pyly vám mohou pomoci kapky z lékárny.
- Z léků na předpis se užívají spreje Livostin, Rhinocort nebo tabletky Dithaden, Zodac apod.
- Když o alergii již víte, je lepší nechat si před sezonou nechat píchnout vakcínu nebo brát speciální léky.

■ POBODÁNÍ HMYZEM

V létě, ale nejen během něho, bychom si měli dát pozor i na bodnutí hmyzem. Ur-

čitě jste stokrát zažili následující situaci. Zatímco si pěkně lebedíte a oddáváte se snění, děti si pěkně hrají a vy si říkáte, ne-konečně nastala chvilka klidu. Najednou se ozve příšerný křik. Své dítě najdete plačící s končetinou či jinou částí těla ozdobenou malým otokem. Je jasné, že si na vašeho miláčka „posvítla“ vosa, včela nebo sršeň.

Jedovatý aparát těchto létajících hmyzích představitelů je tvořen jedovými žlázami, jedovým vakem a žihadlem. Je umístěn v zadní části zadečku. U včel a vos jsou žihadla opatřena zpětnými háčky, a u včel jsou tak významné, že zabraňují vytažení z těla pobodaného.

Někdy můžeme těmito bodnutími zabránit: O včelách je známo, že jsou mírná stvoření a pokud se necítí ohrožena, neútočí. Poučte své děti, aby se neoháněly po tomto létajícím hmyzu, dále by neměly mít na sobě pestré oblečení, aby nebyly považovány za rozkvetlou louku, také je nutné zakrývat nádoby se sladkými nápoji.

Nicméně, pokud prevence selže, musíme se vypořádat s následky. Pobodání může mít jak normální tak velmi závažný průběh.

Normální průběh:

1. Palčivá bolest
2. Rychlý lokální otok
3. Zarudnutí v místě bodnutí

Při normálním průběhu vám hmyzí bodnutí neublíží, ale riziko existuje při rozškrábání ranky – můžete si do rány zanést infekci. Bodnutí se pak špatně hojí a mohou vám zůstat až jizvy. Zůstalo-li v kůži žihadlo, vyndejte ho jehlou nebo vyškrábněte nehtem. Na pinzetu i prsty zapomeňte, do rány by se mohl dostat zbytek jedu z žihadla. Poté místo omyjte a potřete jodisolem na dezinfikování rány (pokud nemáte jodisol, použijte cibuli).

Závažný průběh

Bohužel, někdy se stane, že s sebou hmyzí bodnutí nese i závažnější následky.

1. Mnohonásobné pobodání vede k celkové otravě a to účinkem velkého množství jedu. (U dětí se za život ohrožující považuje až 50 bodnutí)
2. Bodnutí do úst, jazyka, dýchacích cest nebo krku, kdy dochází k rozvoji otoku a následně k neprůchodnosti dýchacích cest.

CO TO VLASTNĚ JE MED?



Včelí med je vzácným, ale nedoceněným produktem přírody. Jeho spotřeba v Česku je dramaticky nízká (hovoří se 0,7 kg na hlavu za rok) a také velmi nevyrovnaná. Jsou rodiny, které zkonzumují 10 i 20 kg medu za rok, což však znamená to, že jiní lidé se medu téměř nedotknou. V jiných zemích jsou na tom lépe, například v sousedním Německu je spotřeba medu na osobu téměř dvojnásobná. Jeho význam podtrhuje, že se jeho definici a požadavkům na kvalitu věnuje evropský předpis. Je to potravinu složená převážně z jednoduchých cukrů a trochu vody. Zmíněnými jednoduchými cukry jsou glukóza (hroznový cukr) a fruktóza (ovocný cukr). Složitější cukry, sacharózu či některé trisacharidy, obsahuje med jen v malých množstvích. To je důvod, proč je med vysoce a efektivně energeticky využitelný. To znamená, že organismus dokáže rychle cukry medu strávit a využít, neboť nemusí rozkládat složitější látky na jednoduché. I když je med v zásadě cukerným roztokem, vody obsahuje nejvýše 20 %, nekazí se, protože nízký obsah vody neumožňuje rozvinout proces mikrobiálních změn.

I když med obsahuje jiné látky jen v malém či i nepatrném množství, je toto spektrum pro med jako potravinu nesmírně významné. Počet těchto jednotlivých látek se počítá na tisíce a ani dnes nejsou ještě všechny identifikovány. Jsou to zejména organické kyseliny, enzymy, ale také pevné částice zachycené při sběru sladkých šťáv, ze kterých včely vyrábějí med.

Včely tyto šťávy přetvářejí, kombinují se svými specifickými látkami, uskladňují a nechávají dehydratovat a zrát v plástech. Při medobraní potom včelař včelám plástve s medem odebere, tekutý med z pláství odstředí v medometu a med může být plněn do sklenic. Může tak činit přímo včelař, anebo med odprodá velkoobchodníkovi, který se balením medu zabývá profesionálně „ve velkém“.

Ing. Libor Dupal,
předseda
Sdružení českých
spotřebitelů,
dupal@regio.cz





3. 3. U precitlivělých jedinců pak svědění celého těla, vyrážka, nevolnost, zvracení, průjem, bolesti břicha, zmatenost, závratě, otoky a může dojít až k respiračnímu a běhovému selhání.

PRVNÍ POMOC

1. Okamžitě voláme RLP – 155: při mnohonásobném pobodání, bodnutí do krku, úst, dýchacích cest a při bodnutí alergického dítěte a nebo pokud se u dítěte objeví tyto příznaky – otok větší plochy těla, dušnost nebo obtížné dýchání, závratě, kopřivka, mdloby, nevolnost nebo zvracení, pocit sevřeného hrdla
2. Odstraníme z rány včelí žihadlo
3. Ránu omyjeme mýdlem a vodou
4. Můžeme podat Dithiaden a Calcium.
5. Studené obklady mohou pomoci proti bolesti, svědění a ztvrdnutí.

■ VEŠ – PRŮVODCE LÉTEM?

K létu a pobytům v dětských kolektivech bohužel patří také veš. Napadení pokožky vší dětskou se nazývá pelikulóza a jedná se o infekční onemocnění. Poslední dobou vší přibývá, neboť jsou stále odolnější vůči speciálním přípravkům určeným k jejich hubení.

Veš sice nepřenáší žádné nebezpečné onemocnění, ale po jejím sání vznikají svědivé ranky, kde může po rozškrábání docházet k infekci. Chytit veš dětskou může každý (a většina z nás má s tímto cizopasníkem zkušenost již z dětství) a není to tedy žádná ostuda. Napadení vší nesouvisí s hygienou vlasů, veš se přenáší při těsném kontaktu vlasů nebo půjčováním čepic, ručníků, hřebenu apod. Z tohoto důvodu je napadení vší dětskou častější u holčiček než u chlapců.

Jakmile se veš ocitne mimo hostitele, ztrácí zdroj obživy a hyne do 24 hodin. Z tohoto důvodu není nutné práť veškeré tkaniny

v bytě, pokud se ve vaší rodině vší objeví. Postačí vyprat pouze ty, s kterými byl napadený člen rodiny v přímém kontaktu (polštář, deka, plyšák na spaní).

Samička vší dětské se dožívá 3 až 5 týdnů a za tuto dobu naklade 50 až 150 vajíček, tak zvaných hnid. Ty přilepuje speciálním tmelem na vlasy těsně u pokožky hlavy. Hnidy vypadají jako miniaturní kapičky nebo hmyzí křídélka o velikosti cca 0,8 mm. Hnidy lze z vlasu odstranit pouze mechanicky, není možné je smýt. Z hnid se za 7 až 10 dní vylíhnou larvy, tak zvané nymfy, které ihned začínají sát krev. Za dalších 8 dní nymfy dospějí a dospělá veš se pak dožívá ještě dalších 30 dní.

Příznaky napadení vší dětskou

Po kontaktu s postiženým se zavšivení v průběhu jednoho až čtyř týdnů projeví svěděním pokožky hlavy. To je způsobeno bodáním a sáním vší, ale dráždivě působí také rozpou-

štědlo, které veš vypouští do kůže při sání. Rozpouštědlo může způsobit i různé alergické reakce. Nejčastější výskyt hnid je za ušima a na zátylku. Preventivní opatření spočívá v častém prohlížení pokožky hlavy a včasném zahájení léčby, pokud vši objevíme.

PRVNÍ POMOC PŘI VŠÍCH

Co dělat, pokud objevíme u dítěte vši? Především je důležité, aby dítě nechodilo až do doby úplného vyléčení do kolektivu. Léčbu zahajte až tehdy, objevíte-li živé vši nebo nymfy. Nejjednodušší řešení je ostříhat vlasy na délku 1 cm, což je ovšem pro mnoho dětí (hlavně holčiček) nepřijatelné. Potom vám zbývá druhá možnost – zakoupit v lékárně přípravek proti vším. Velmi vhodné jsou i přípravky s obsahem Tea Tree Oil, který vši nejen udusí, ale i odpuzuje. Tyto přípravky nepůsobí škodlivě na vlasy ani na pokožku hlavy a dají se tedy použít i u velmi malých dětí či u citlivých jedinců. Kromě použití přípravku na hubení vši, je nutné i mechanické vyčesávání přichycených hnid. K tomu slouží velmi hustý, kovový hřeb – tzv. všiváček. Léčbu je nutné po 8 až 10 dnech zopakovat.

■ UŠTKNUTÍ JEDOVATÝM HADEM

Mezi nepříjemné události, které nás mohou v létě potkat patří určitě i hadí uštknutí.

Asi nejznámější a náš jediný jedovatý had je zmijs obecná. Obvykle se vyhřívá na pasekách, ale můžeme se s ní setkat i ve vodě. Pokud zaútočí, tak se zakousne na velmi krátkou dobu a vypustí jed z jedovatého váčku. Ránu po uštknutí zmijí tvoří obvykle 2 vpichy asi 1 cm vzdálené od sebe.

Příznaky otravy:

1. Bolest v místě uštknutí
2. Za 30 minut až 2 hodiny se objevuje zvracení, bolest břicha, průjem
3. Otok v místě uštknutí se začíná šířit na celou končetinu, event. trup a obličej
4. U těžkých otrav je snížena teplota, studený pot, zrychlený tep, který lze obtížně nahmatat, dušení, modráni, poruchy vědomí

PRVNÍ POMOC PŘI JAKÉMKOLIV UŠTKNUTÍ

- | | |
|--|---|
| 1. Tělesný klid | 8. Ránu překrýt sterilním mulem |
| 2. Postiženou končetinu znehybnit pomocí dlahy a pružného obinadla | 9. Okamžitý převoz na JIP nebo ARO |
| 3. Ránu nerozřezávat | 10. Pokusit se zjistit o jaký druh hada jde, čas uštknutí |
| 4. Ránu nevysávat | |
| 5. Ránu nevypalovat | |
| 6. Ránu nezaškrcovat | |
| 7. okolí vpichů lokálně dezinfikovat | |



-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: mineralfit.cz, kniha: První pomoc v rodinách s dětmi,

autorka: Iveta Jourová, uzdravim.cz

Capissan forte

účinný bojovník proti vši dětské



Capissan forte jemný šampon

Capissan forte ochranný balzám

- » obsahuje přírodní látky «
- » účinek zesílen Tea Tree olejem «
- » chrání před podrážděním a vysušením «
- » má antimikrobiální účinek «

Česká přírodní kosmetika



IREL, spol. s r.o.
P.O.BOX 3, 671 72 Miroslav
tel.: +420 515 334 610 -12
www.irel.eu

Pomoc, záněť...

Na dovolenou se všichni moc těšíme. Jenomže, občas se stane, že nedopadne podle našich představ. A to vůbec nemyslím, že musí pršet, případně po ránu mrznout. Docela stačí přivést si nepříjemný suvenýr.



Scénář bývá poměrně stejný. Přijedete z dovolené a začne vás trápit nepříjemný výtok. Do toho pociťujete silné bolesti břicha, občas máte nepravidelnou menstruaci. Co se to ve vašem těle vlastně děje? Mykóza nebo zánět?

■ PROČ ZROVNA JÁ?

Vaginální mykóza (známá také jako gynekologická mykóza, kvasinková infekce nebo kandidóza) je nejčastějším onemocněním, kvůli kterému ženy navštěvují ordinaci gynekologa. Tři ze čtyř žen ji prodělají alespoň jednou za život, téměř polovina z nich ji dostává opakovaně. V České republice tento problém v současnosti trápí nejméně 100.000 žen v produktivním věku. Záněty dělohy, vaječníků a vejcovodů, se kterými ženy nejčastěji navštěvují ordinaci gynekologického lékaře, jsou v odborné terminologii zařazeny do skupiny tzv. zánětlivých onemocnění malé pánve. Pokud takové onemocnění propukne v plné síle, nemocná žena mívá vysoké horečky nad 39 stupňů provázené zimnicí, je malátná, trpí nechutenstvím nebo nevolností, trápí ji hněsavý výtok a neustálé nucení na močení.

V tomto stavu je nebytná její hospitalizace. Ve většině případů samozřejmě zánětlivé onemocnění malé pánve neprobíháji zdaleka tak dramaticky. Mezi nejčastější příznaky patří vám jistě dobře známý nažloutlý nebo nazelenalý, nepříjemně páchnoucí poševní výtok, zesílené menstruační bolesti a nepravidelná menstruace, bolesti po pohlavním styku, které bývají někdy provázeny krvácením, a křečovitě bolesti především na pravé nebo levé straně podbřišku.

■ KDYŽ TO NEBOLÍ

Problémem ovšem je, že některé ženy pozorují jen nepatrné příznaky a v ojedinělých případech dokonce žádné. Zánět je však ohrožuje stejnou měrou.

I jeden prodělaný zánět - zejména není-li včas rozpoznán a správně vyléčen - totiž sedmkrát zvyšuje riziko tzv. mimoděložního těhotenství. Vejcovody se mohou stát v důsledku zánětu pro oplodněné vajíčko neprůchodnými. Přibližně 12% žen tedy trpí po prvním zánětu neplodností a tento podíl se dramaticky zvyšuje s každým dalším prodělaným zánětem v oblasti malé pánve. Tyto záněty se totiž často vracejí, zejména

tehdy, nebyl-li zánět zcela doléčen. Po druhém prodělaném zánětu se stává neplodnými už téměř třetina takto postižených žen a po více opakovaných zánětech to už je dokonce celá polovina!

■ CO SE TO VLASTNĚ STALO?

Možná si říkáte, kdo za to všechno vlastně může. Prosím, seznamte se. Nejčastěji za to mohou chlamydie.

Tyto bakterie jsou mimořádně tvrdší a ze strany lékaře i pacientky vyžadují zvláštní pozornost a léčbu.

Zánětem postižená žena dostává léky proti bolesti, v akutní fázi zánětu by měla dodržovat klid na lůžku a přijímat dostatečné množství tekutin. Hlavním lékem v boji proti bakteriím, které zánět vyvolaly, jsou antibiotika. V případě mimořádně silného vzplanutí zánětu je nezbytná hospitalizace. Zánětlivé onemocnění malé pánve býváji úporná a ne vždy je první léčba antibiotiky ihned účinná. Zánět tak často přechází do chronické formy. Proto by pacientka měla vždy dbát pokynů lékaře a dobrat celou dávku antibiotik až do konce, a to i v případě, že už subjektivně nepocituje

www.mybody-id.com

ID MINI pro ztracené děti



ID ELEGANT pro aktivní maminky a tatínky



Bezpečněji s MyBody-ID

15% SLEVA. Při objednávce zadejte **slevový kód "rodina"** - platný do 31.12. 2013

www.mybody-id.com



žádné obtíže. Nedodržení těchto pokynů zvyšuje riziko opakovaného zánětu. Pomoci může rovněž podpůrná léčba systémovou enzymoterapií (nejznámější je lék Wobenzym). Současné podávání těchto enzymových léků s antibiotiky zlepšuje celkový efekt léčby, pomáhá bránit opakování nemoci a jejímu přechodu do chronického stavu.

■ SEZNAMTE SE, MYKÓZA...

Dalším nepříjemným letním suvenýrem je mykóza. Zatímco pro většinu běžné populace je léto obdobím pohody a relaxace, kdy si lze bezstarostně odpočinout od každodenního shonu a stresu, ženy, které trápí opakované vaginální mykózy, vstupují do léta s obavami a celou řadou nepříjemných omezení. K hlavním rizikovým faktorům vzniku mykóz totiž patří koupání v chlorované vodě a teplé a vlhké prostředí, zejména nošení mokrých plavek či upnutých neprodyšných kalhot například při jízdě na kole, kdy se intimní oblasti snadno zaparí. Nebezpečná může být jakákoliv nečistota, avšak ani s hygienou se to nemá přehánět. Časté mytí zase narušuje přirozené prostředí pochvy. A i když se opakovanými mykózami sužovaná žena snaží dávat pozor, mnohdy se v létě opětovnému výskytu tohoto onemocnění stejně nevyhne.

■ JAK VYHLÁSIT BOJ MYKÓZÁM?

K léčbě akutních vaginálních mykóz jsou běžně používány léky a prostředky – tzv. antimykotika. Mnoha ženám se však mykózy včetně velmi nepříjemných potíží, jako jsou svědění, výtok, pálení, bolest při pohlavním styku nebo bolest při močení, i po této léčbě neustále vracejí.

V takovém případě nestačí léčit pouze samotnou mykózu, ale i problém jejího opakování. Odpověď je třeba hledat především v imunitě. Ženy s opakovanými mykózami mají zpravidla určité problémy s „lokální imunitou“ ve vaginální tkáni.

V poslední době se u pacientek s opakovanými vaginálními mykózami stále více osvědčuje podpůrná léčba systémovou enzymoterapií (Wobenzym). Její příznivý efekt lze přisoudit komplexnímu působení v organizmu: na zánět působí regulačně, tlumí nežádoucí účinky nadměrného zánětu a současně pomáhá podpořit takové imunitní mechanismy, které jsou potřebné k likvidaci infekcí nejrůznějšího původu.

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Manner Picknick Sticks



 Manner CZ

manner.com

... si prostě zamilujete.

Když nás trápí průjem a zvracení



Otrava jídlem, viróza, přejedení se, stres, kinetóza, léky nebo nemoc z pohybu – příčin zvracení a průjmu u dětí může být mnoho. Jak se s nimi co nejúčinněji vypořádat?

Průjem je jednou z poruch normálního trávení, kdy dochází k častému vyprazdňování řídkých až vodnatých stolic, které v průběhu života postihne téměř každé dítě. Závažný průběh může mít tato porucha u kojenců, kteří jsou více než starší děti ohroženi ztrátou tekutin. Vzhledem ke složení mateřského mléka trpí průjmy méně často kojené děti než děti uměle vyživované. Onemocnění je často doprovázeno zvracením, někdy velice úporným, které prohlubuje ztrátu tekutin. Z tohoto hlediska jsou opět nejvíce ohroženou skupinou právě kojenci, proto by každý kojeneček, u něhož se objeví vodnaté stolice v počtu tři a více, měl být vyšetřen dětským lékařem, který zhodnotí stav dítěte a rozhodne o léčebném postupu.

■ CO PRŮJEM ZPŮSOBUJE?

Průjmy mohou být způsobeny virem, bakteriemi, bakteriálními toxiny, prvoky, červy nebo houbami, vyvolat je ovšem může i dietní chyba, špatná kombinace potravin, alergie či toxická reakce na potraviny. V neposlední řadě může být průjem příznakem neinfekčního zánětlivého onemocnění střeva nebo poruchy látkové výměny. Řidší stolice může přechodně provázet jakékoli

horečnaté onemocnění i růst zoubků. Do konce i potíže s vyprazdňováním ve smyslu zácpy, se kterými se setkáváme v batolecím a předškolním věku, mohou být provázeny málo obsaženými řídkými stoličkami, tzv. pseudoprůjemem. Vlastní příčinou průjmu je buď zvýšené uvolňování vody do střeva a její nedostatečné vstřebávání, nebo zvýšený pohyb střevních kliček. Rozlišujeme průjem akutní, který je u dětí nejčastější a při správné léčbě trvá maximálně do 2 týdnů, a průjem chronický, trvající déle než 2 týdny.

■ VIROVÉ PRŮJMY

Téměř každé dítě do tří let věku onemocní virovým průjmem, často i vícekrát. Nejčastějším původcem nákazy jsou tzv. rotaviry, dále adenoviry, enteroviry, koronaviry. Nákaza se šíří velmi snadno přímým kontaktem mezi dětmi a dospělými. Časté jsou infekce v kolektivech dětí, nakazit se ale mohou i děti hospitalizované na dětských odděleních. Rychlému šíření napomáhá nedůsledná osobní hygiena. Viry jsou ale odolné i proti mnoha dezinfekčním prostředkům. Onemocnění se nevyhýbá ani novorozencům, ale díky protilátkám proti těmto virům získá-

ným z mateřského mléka většinou nezpůsobí kojenému dítěti potíže. Kojení a protilátky v mateřském mléce jsou důležitým ochranným faktorem kojenců před touto nákazou.

Příznaky:

Onemocnění začíná většinou po 1–3 dnech od nákazy a projev se nechutenstvím, vzestupem teploty, horečkou a zvracením, ke kterému se postupně přidá vodnatý průjem, někdy s příměsí hlenu a krve. Zvracení posléze ustane, ale zůstává nechutenství a průjem pak trvá ještě obvykle 4–7 dnů. Děti jsou unavené, schvácené, odmítají pít. U kojenců hrozí odvodnění (dehydratace), proto závažnější průběh nemoci vyžaduje hospitalizaci a intenzivnější léčbu.

Léčba:

Závisí na věku dítěte a závažnosti průběhu nemoci. Základem jsou dietní opatření. Liší se podle věku a podle toho, zda je dítě kojeno. Kojení proto nepřerušujte. Mateřské mléko totiž obsahuje látky, které ochraňují střevní sliznici a pomáhají jí zbavit se původce průjmu. Zvýšené ztráty tekutin, ke kterým při průjmu dochází, doplňujte rehydratačním roztokem s obsahem minerálů,



BabyCalm

**... pro spokojená bříška
kojenců a batolat**

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz



keré lze běžně zakoupit v lékárně. Roztok se podává v množství 10 ml/kg hmotnosti dítěte při každé stoličce společně s kojením. Podávejte ho chlazený po lžičkách. U nekojeného dítěte je vhodné v prvních čtyřech hodinách podat rehydratační roztok v množství alespoň 30–50 ml/kg hmotnosti dítěte. Poté pokračujte v podávání mléka, které dítě pilo před onemocněním. Vhodné je připravit mléko místo ve vodě v rýžovém odvaru. Neztrácí kalorickou hodnotu a dítě ho lépe tráví. Ztráty tekutin přitom doplňujte rehydratačním roztokem v množství 10 ml/kg hmotnosti po každé průjemové stoličce. Starší kojenec, zvyklý na nemléčné příkrmy, může při průjmu dostávat zeleninovou polévku, rýžovou nebo bramborovou kaši, banánové či jablečné pyré, rýži s masem. Jídlo ale nesmí být tučné. U dítěte staršího 1 roku věku postupujte zpočátku stejně jako u mladšího nekojeného, tedy podávejte rehydratační roztok a po 4 hodinách přejděte na mixované brambory, jablečné, mrkvové, banánové pyré, rýži s drůbežím masem, housky, rohlíky, suchary, starší pečivo. Mléko a mléčné výrobky podejte až když se četnost a množství stoliček zmenší. Po poradě s lékařem podávejte i léky na střevní desinfekci a proti průjmu.

■ POZOR NA DEHYDRATACI

Nejdůležitější věcí, kterou musíte u svého dítěte zajistit, je dostatečná hydratace. Ztráta tekutin se projevuje suchými rty a suchou ústní sliznicí, u kojence je propadlá fontanela (vazivová blána spojující nesrostlé lebeční kosti, je pod kůží na hlavičce hmatná jako otvor mezi nesrostlými lebečními kostmi, postupně jejich srůstem zaniká), kůže je povadlá, dítě je zpočátku neklidné a plačtivé, postupně apatické, může se objevit porucha vědomí různého stupně, oči jsou zapadlé, dítě močí velmi málo - moč je tmavá, z úst je cítit aceton. Kvůli dehydrataci může dítě skončit i v nemocnici. Zatímco u dospělých nastupuje dehydratace až po 24 hodinách zvracení, u dětí je její nástup rychlejší. Nedostatek vody se začne projevovat už po pár hodinách.

■ NEPŘÍJEMNÁ KINETÓZA

Nemoc z pohybu neboli kinetóza trápí rodiče řady dětí. Jakákoliv dovolená případně i jen půlhodinová cesta autem, autobusem, lodí či letadlem se změní v kolotoč nevolnosti a zvracení. Dalšími příznaky jsou: zvýšené zívání, bolesti hlavy, bledost, nízký krevní tlak, říhání, plynatost, nadměrná tvorba slin, závratě, studený pot, při dlouhé cestě dochází ke srážení krve v oblasti dolních končetin, otoky, křečové žíly, celková citlivost nohou. Někdy mohou její příznaky přetrvávat i po skončení cesty - spouštějící situace (i několikadenní nevolnosti po návratu z plavby). Kinetóza může někdy plynout i z jiného onemocnění. Objevili-li se kinetóza v situacích, ve kterých se dříve neobjevovala, navštivte lékaře k důkladnějšímu vyšetření.

PITNÝ REŽIM U DĚTÍ

- Váha dítěte 1 kg – 10 kg: 100 ml na kilogram denně
- 10 kg – 20 kg: 1000 ml + 50 ml na každý kg nad 10 kg
- Nad 20 kg: 1500 ml + 20 ml na každý kg nad 20 kg

Prevence

Nejdůležitější je samozřejmě prevence. Před cestou můžete užít některý z dostupných léků proti nevolnosti a zvracení, zázvorové bonbony, zázvorové žvýkačky (seženeme je v obchodech s biopotravinami nebo na internetu), pro jistotu si přibalte pytlík na zvracení, navlhčenou plenu a náhradní oblečení. To by mělo být pohodlné a dítě nesmí nikde svírat. V autobuse, letadle, lodi si zvolte místo uprostřed – kde jsou pohyby nejmenší. Konkrétně v autobuse s dítětem sedejte na sedadla nad předním kolem na pravé straně – s možností výhledu ho nevystavíte takovým otřesům, jaké jsou v zadní části autobusu. Ve vlaku si sedejte co nejvíce do středu vagonu ve směru jízdy a snažte se, aby se dítě nedívalo z okna. Nevolnost na lodi (tzv. mořskou nemoc) zmírníte pobytem ve středu lodi, snažte se moc nepohybovat a dívejte se na nebe, pohled na vlny nevolnost zhoršuje. V letadle je nevolnost spíše vzácností, nejstabilnější sedadla jsou v místech mezi křídly. Někdy jedinou možností, jak nevolnost vyloučit, je usnout – raději cestujeme přes noc. V noci systém rovnováhy reaguje méně citlivě na vnější podněty - dítě kri-

tickou situaci prospí. Ve vozidle zajistěte dostatečný přísun čerstvého vzduchu, rozhodně v něm nekuřte, snažte se pozorovat co nejvzdálenější bod ve směru jízdy – horizont a naplánujte si dostatečné množství přestávek (minimálně každé 2 hodiny): pro odpočinek, vyřádkování se, pro načerpání kyslíku a provětrání, maličkosti k jídlu. Dětem se může líbit počítání hor nebo mraků. Pro rozptýlení můžete s nimi hrát poslechovou hru nebo poslouchat hudbu (přes sluchátka). Ujistěte se, že se dítě před cestou nají lehkých potravin, vyhýbejte se tučným jídlům, sladkostem a přeslazeným limonádám. Začněte malým lehkým jídlem - prázdný žaludek je ke kinetóze náchylnější - vhodné je ovoce, suchary a chleba. Během jízdy pak dítě může žvýkat žvýkačky, cucat bonbony, nebo preparáty s mátou či zázvorem. Z nich můžete dopředu připravit čaj – máta chutná zřejmě většině dětí lépe, než zázvor. Čaj se dá popíjet po douškách také během jízdy.

■ LÉKY PROTI KINETÓZE

Má-li dítě sklon k nevolnosti při cestování, nachystejte si preventivně léky s antiemetickým účinkem se používají léky tzv.

antihistaminika. U kinetózy se používá dimenhydrinat a moxastin. K omezení tlumivého účinku je moxastin kombinován s kofeinem. Tato léčiva jsou vhodná jen ke krátkodobému podávání, při používání delším než 2–3 dny je vhodné konzultovat další podávání s lékařem. Dětem ve věku 2–6 let se podává 1/4 tablety, ve věku 6–15 let 1/4–1/2 tablety. První dávka se užije 60 minut před začátkem cesty, při dlouhotrvajícím cestování se může podání zkrátit zopakovat v intervalu 2–3 hodin. Účinná látka dimenhydrinat účinkuje obzvláště rychle jako žvýkačka a tím je možné ji začít žvýkat teprve u prvních příznaků. Účinek nastupuje 15–30 minut po začátku žvýkání a přetrvává 1–3 hodiny. V případě potřeby se žvýká 1 perorální guma po dobu asi 10 minut, potom se vyplivne. Mimo to se nabízí i použití homeopatik. Z přírodních prostředků se jako velmi účinný jeví zázvor a extrakty z něho. Dávkování je dle pokynů výrobce. Tablety se užívají nejlépe s jídlem, dobře zapít vodou.

Text: Jana Abelson Tržilová

Foto: SAMphoto.cz



HOMEOPATICKÁ POMOC na letní potíže

Na cestách do zahraničí nás kromě běžných rizik cestovatelů, jako jsou úrazy a autonehody, nezvyklé složení jídla a vody, ohrožuje také neznámá kvalita a cena zdravotní pomoci. Jednoduchá homeopatická lékárníčka může pomoci v mnoha akutních případech.

V létě nás čeká zvýšený výskyt hmyzu a parazitů. Proti břišním parazitům u dětí i dospělých se dá doporučit jako dobrá prevence **Sulfur AKH** a **Artemisia vulgaris AKH**. Pomáhá také snížit zájem ze strany komárů, vši i klíšťat. Vhodné také pro domácí mazlíčky. Při štípnutí hmyzem a nepříjemné až mírné alergické reakci je dobré podat **Kalium iodatum AKH** v častých dávkách.

V létě také obvykle více cestujeme. Pokud míváte před odjezdem na dovolenou cestovní horečku, nebo jste nervózní z cesty letadlem nebo lodí, na tyto stavy se osvědčil **Argentum nitricum AKH**. Pomáhá také při zažívacích potížích stresového původu, zejména při nevolnosti a průjemch. Na otoky nohou během dlouhé cesty autobusem nebo autem pomáhá **Apis mellifica AKH**. Na bolesti hlavy až migrény z horka a dusna se osvědčil **Melilotus AKH**. Při stavech po přehřátí na slunci se dobře osvědčila **Bella-donna AKH**.

VÝHODY ČESKÉ HOMEOPATIE:

- Tablety nejsou sladké – děti je nejedí jako bonbony
- Léky je možno rozpustit v pití nebo přidat do jídla
- Účinek léku se nesnižuje kofeinem, mentolem ani dotekem

ČESKÁ HOMEOPATIE zdraví pro celou rodinu

Dobrý den,

pokaždé, když začíná léto a já jezdím třeba i kratší cesty do práce a z práce autobusem, už ráno mi stihnout otéct nohy, k večeru jsou pak nateklé a unavené ještě více. Dovoleno se skoro děším, protože jakmile musím cestovat několik hodin, musím pak několik hodin po příjezdu mít nohy položené nahoře, nejlépe si ještě přes ně dát studený ručník. Stav se obvykle zlepší až druhý den ráno. Zkoušela jsem zdravotní punčocháče, ale v létě v nich nemůžu vydržet. Mohla by na to pomoci homeopatie?

(paní Kateřina z Uničova)

Vážená paní,

na otoky nohou převážně v letním období bych vám doporučil **Apis mellifica AKH**, dvě tablety 3krát denně na dva měsíce. Poté informujte.

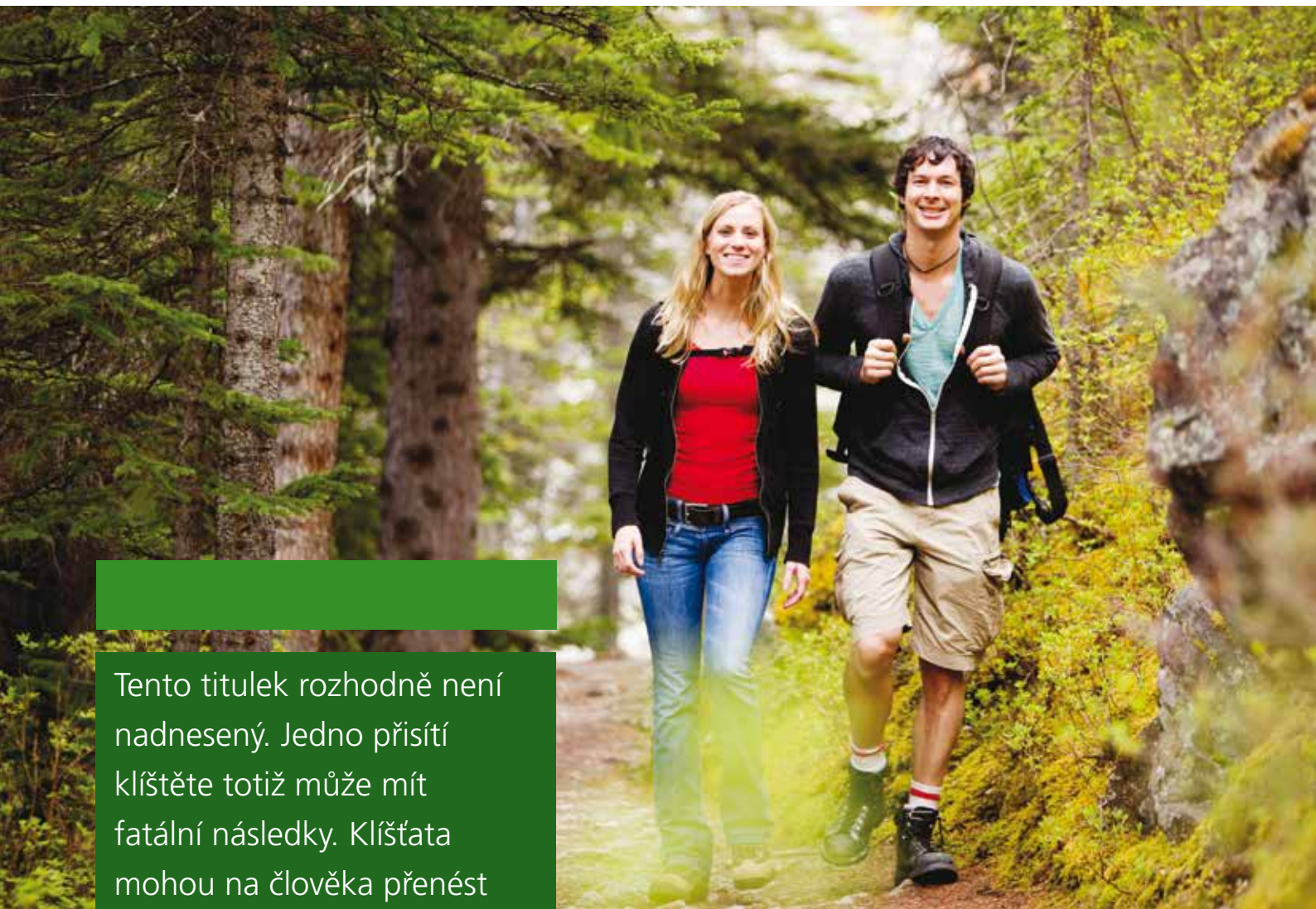
(MUDr. Alexander Fesik,
lékař-homeopat)



Pro bezplatnou homeopatickou konzultaci volejte: 596 113 330, 776 879 799 nebo pište na: budtezdрави@budtezdрави.cz
Nabízíme také poradenství a homeopatické školení pro veřejnost.

VÍCE INFORMACÍ O HOMEOPATII NAJDETE NA WWW.BUDTEZDRAVI.CZ

Strašák jménem klíště



Tento titulek rozhodně není nadnesený. Jedno přisítí klíštěte totiž může mít fatální následky. Klíšťata mohou na člověka přenést bakteriální původce Lymeské boreliózy či ehrlichiozy nebo viry způsobující klíšťový zánět mozku. Na místě tedy bezpochyby je adekvátní ochrana.



Pokud si lebedíte při procházkách travnatými, křovinatými a lesními porosty, možnost přisátí klíštěte vždy mějte na paměti. Nejvíce rizikové jsou listnaté a smíšené lesy, zejména pak prosluněné lesní cesty a mýtiny s vyšší trávou. Počítat s klíšťaty je však třeba i v městských parcích a na zahradách.

■ KLÍŠŤATA MILUJÍ VLNKOST A TEPLU

Klíšťata jsou členovci, kteří ke svému životu potřebují dostatečnou vlhkost a relativní teplo. Jsou proto aktivní od jara do podzimu, nejvíce pak obvykle od dubna do června. V letošním deštivém počasí však lze očekávat jejich hojný výskyt právě teď, v období letních prázdnin. Jejich výskyt se snižuje s nadmořskou výškou, ale byl zaznamenán i v Krkonoších a na Šumavě v nadmořských výškách kolem 1000 m. n. m. Ohniskovými biotopy klíšťat bývají listnaté a smíšené lesy, neposečené louky na jejich okrajích či říční nivy.

U klíšťat rozeznáváme 4 vývojová stadia: vajíčka, larvy, nymfy a dospělé jedince (imaga). Larvy, nymfy i dospělí jedinci

mohou sát krev na člověku, a pokud jsou infikována, mohou infekci přenést na člověka. Klíšťata nepadají ze stromů, nýbrž čekají na svou kořist přichyceny ve trávě ve výšce od 20 cm až do asi 1,5 m. Vývojová stadia mají na „hlavičce“ bodavý orgán - hypostoma, kterým jsou pevně přichyceny v kůži. Klíště do rány vylučuje sliny obsahující protisrážlivé látky i látky působící místní znecitlivění. Sliny mohou obsahovat původce nákazy, proto délka přisátí klíštěte úměrně zvyšuje pravděpodobnost přenosu nákazy.

■ INFIKOVANÁ KLÍŠŤATA

Počet infikovaných klíšťat se udává mezi 1 - 20 %. V žádném případě tedy neplatí, že přisátí klíštěte vždy znamená ohrožení Lyme skou boreliózou nebo virovou klíšťovou meningoencefalitidou - zánětem mozkových blan. Borelie se nacházejí obvykle v méně než 10 % klíšťat a virus KME pak u méně než 1 % všech klíšťat. V určitých oblastech - v tzv. přírodních ohniscích nákazy může však promořenost klíšťat výrazně stoupnout. Známá přírodní ohniska klíšťového zánětu mozku jsou např. v povodí Sázavy, Vltavy, Berounky, Dyje, Křivoklátsko,

Vranovská a Kníničská přehrada a další. Pracovníci hygienické služby na Krajských hygienických stanicích a Zdravotních ústavech mohou informovat zájemce o aktuálních ohniscích ve svém regionu.

■ KLÍŠŤOVÁ MENINGOENCEFALITIDA - KLÍŠŤOVÝ ZÁNĚT MOZKU

Jde o zánět mozku, případně mozkových blan způsobený virem. Virus přenáší klíšťata při sání na člověku. Klíšťata se nakazí sáním na zvířatech, hlavně lesních hlodavcích i větší zvěři. Onemocnění začíná po 1 - 2 týdenní inkubační době podobně jako chřipka - malátností, únavou, bolestí kloubů a svalů, horečkou. Po týdnu dochází obvykle k úlevě a za další 1 až 2 týdny nastupují příznaky postižení nervového systému - bolest hlavy doprovázená další horečkou, poruchy hybnosti končetin apod. Specifický lék na nemoc neexistuje. Většina lidí se uzdraví, mohou však přetrvávat i trvalé následky (poruchy hybnosti, psychické poruchy apod.). Komplikace a závažný průběh jsou častější u dospělých než u dětí. Nemoc je vázána na jeden druh klíštěte vyskytující se pouze v Evropě.

Jodisol®

Účinná dezinfekce

K dezinfekci a ošetření:

- ✓ povrchových kožních poranění
- ✓ zánětu dutiny ústní a oparů
- ✓ po bodnutí hmyzem
- ✓ ran po klíšťatech

Kamkoli. Bez obav.



**NOVINKA
7g balení**



Praktické balení
do každé kabelky či botahy,
domácnosti i lékárničky

■ OČKOVÁNÍ

Proti tomuto onemocnění se můžete bránit očkováním. Ačkoliv nejvhodnějším obdobím k očkování proti klíšťové encefalitidě je podzim a zima, naočkovat se můžeme nechat i dva týdny před plánovanou dovolenou. Lékaři to velmi doporučují právě pro letní období. Ne všichni vědí, že v současné době je možné absolvovat očkování proti klíšťové encefalitidě ve zkráceném režimu. To trvá čtrnáct dní a je potřeba, aby člověk během této doby nechytil klíště. Jde o dvě dávky a člověk je před nemocí chráněn za čtrnáct dnů po té druhé. Proti lymeské boreliozě očkovací vakcína bohužel neexistuje, bránit se proti tomuto zákeřnému onemocnění musíme jinými způsoby.

■ LYMESKÁ BORELIOZA

Jde o chronické onemocnění způsobované spirální bakterií *Borrelia burgdorferi*. V Evropě přenáší bakterie zejména klíšťata při sání na člověku. Klíšťata se nakazí sáním na zvířatech, hlavně lesních hlodavcích i větší zvěři. Onemocnění probíhá v několika stádiích, přičemž nemusí být nutně všechna vyjádřena. První příznaky onemocnění se mohou objevit obvykle po 1 - 2 týdnech od přisátí klíštěte. Bývá to zarudlá velká skvrna na kůži se středem v místě přisátí klíštěte. Toto stadium je natolik typickým příznakem, že je přímo indikací k nasazení antibiotik lékařem. V dalších stádiích postihuje nemoc nervy, svaly, včetně srdečního, a klouby. Příznaky už nejsou tak typické a je obvykle nutná dlouhá a obtížná diagnostika, než jsou vyloučeny ostatní možné příčiny obtíží. Laboratorní vyšetření protilátek, dříve hojně využívané, je bohužel velmi nespolehlivé a nemůže samostatně sloužit k určení diagnózy. Nemoc v 1. stadiu je dobře léčitelná antibiotiky, v dalších stádiích už úspěšnost léčby klesá a mohou vznikat i trvalé následky. Proti této zákeřné chorobě očkování neexistuje a na místě je bránit se jinými způsoby.

■ EXPOZIČNÍ PROFYLAXE - OCHRANA PŘED PŘISÁTÍM KLÍŠŤETE

Hlavní zásadou je, že nedojde-li k přisátí klíštěte, nemoci se nepřenáší. Nejlepší ochranou tedy je místům s největším výskytem klíšťat se zcela vyhnout. Pokud se pobytu v oblasti s výskytem klíšťat nevyhnete, omezte ho na dobu s jejich nejmenší aktivitou. Relativně bezpečné období je zima a suché léto. Nejrizikovější je jaro a podzim.

Používejte tzv. mechanickou ochranu před přisátím klíštěte. Před lezoucím hmyzem vás ochrání oděv dobře zakrývající nohy i ruce a pevná obuv. Oděv by měl být světlý jednak proto, aby chránil jeho nositele před přehřátím, ale i proto, aby na něm byl zachycený hmyz dobře vidět a mohl být ihned odstraněn. Oděv je možné dále impregnovat repelentem po odzkoušení snášenlivosti materiálu. V terénu ohroženém výskytem klíšťat si zásadně nesedejte ani nelehejte na zem, a to ani při použití podložky. Pohybujte se jen po cestách a nevstupujte volně do trávy, bylinné vegetace a křoví. Při chůzi si občas prohlédněte spodní část nohou (nohavice, punčochy) a zachycená klíšťata sejměte. (proto je výhodná světlá barva oblečení). Na klíšťaty ohrožená místa s sebou neberte psy, v případě nutnosti jen na vodítku a patřičně chráněné. Jako ochrana proti klíšťatům u psích a kočičích miláčků mohou soužit jednak speciální obojky, jednak roztoky, které aplikujete o srsti.

■ POUŽÍVEJTE REPELENTY

Správně a účinně používejte at repelenty odpuzující hmyz. Pro krátký pobyt (2-4 hodiny) je lze aplikovat přímo na kůži. Při delším pobytu je lepší jimi impregnovat oděv (pozor na snášenlivost materiálu). Repelenty na bázi rostlinných výtažků mívají nestejnou účinnost, nicméně jsou většinou velmi dobře snášeny. Možné je i použití insekticidů (látek ničících hmyz). V případě klíšťat je možné jimi impregnovat oděv, nebo např. stan. Pozor na snášenlivost ma-

teriálu a možné toxické účinky. V žádném případě neaplikujte insekticidy do volné přírody.

■ PO NÁVRATU Z NÁVŠTĚVY MÍST S PŘEDPOKLÁDANÝM VÝSKYTEM KLÍŠŤAT

V první řadě pečlivě prohlédněte celé tělo, zda nedošlo k přichycení klíštěte. Místa nejčastějšího přisátí klíšťat: podkolenní jamka, třísla, podpaží, za ušima, u dětí na hlavě (mezi vlasy). Klíšťata se však mohou přichytit kdekoli, včetně intimních míst. Prohlídka proto musí být pečlivá; doporučuje se použití zrcátka na místech přímo nedosažitelných zrakem. Je třeba mít na paměti, že člověka mohou napadnout (a infikovat) i nedospělá klíšťata, přičemž nenasátá larva



je v průměru jen 0,8 mm a nymfa 1,2 mm velká. Obdobnou prohlídku je třeba provést i následující ráno, protože klíště se může pohybovat delší dobu (několik hodin) po těle napadeného, než se přichytí. Obě tyto prohlídky jsou nutné pro včasné zjištění přichyceného klíštěte, dříve než se plně rozvine proces sání krve. Ve slinách klíštěte, které injikuje při sání krve napadenému, jsou mj. obsaženy látky brzdící zánětlivou reakci, takže svědění vyvolané přisátím a upozorňujícím tak na klíště, se dostavuje až po řadě hodin.

■ ODSTRANĚNÍ KLÍŠTĚTE

Zjištěná klíšťata je nutno ihned odstranit. Sprchování ani omytí žínkou nestačí! Neodkladné odstranění přichyceného klíštěte je bezvýhradně nutné, protože s postupující dobou sání se zvyšuje u klíštěte sekrece slin, přičemž dochází k replikaci viru obsaženého ve slinných žlázách a zvyšuje se dávka infikovaného patogenu. Tak může být ovlivněn celý další infekční proces a klinické projevy. Ve slinách klíštěte je obsažena i složka, která vytvoří kolem jeho sacího ústrojí (hypostomu) pohrouženého do pokožky napadeného obalu z tzv. cementu.

V této fázi je uvolnění klíštěte obtížnější, než v prvních hodinách po přichycení, kdy je zakotveno v rance pouze mechanicky zoubky na hypostomu. Přisáté klíště se nejprve zakápně dezinfekčním roztokem. Účinné jsou především látky na bázi jódu - pozor na možné alergie! Po uplynutí alespoň 10 - 15 minut lze klíště odstranit viklavými pohyby pinzetou, smotkem vaty, nebo speciálními kleštičkami a nástroji. Nikdy se nedotýkejte klíštěte rukou! Ránu po odstranění klíštěte opět ošetřete dezinfekcí, případně regeneračním hojivým gelem. Podobný postup platí i pro odstraňování klíšťat z domácích zvířat (psů, koček).

■ JAK ZLIKVIDOVAT ODSTRANĚNÉ KLÍŠTĚ

S každým klíštětem je třeba zacházet jako s potenciálně infekčním materiálem, a proto je nutno, aby při jeho likvidaci nedošlo k potřísnění rukou, případně předmětů v okolí. Klíště zásadně nemačkejte, ani se nesnažte jinak ho mechanicky rozdrtit. Klíště zabalte do kousku papíru (nejlépe novinového) a na nehořlavém podkladu zapalte. Tento jednoduchý a účinný způsob je kdykoliv proveditelný. Zásadu o potenciální

infekčnosti klíšťat je třeba respektovat i při odstraňování klíšťat z domácích zvířat (psů, koček); při této práci je žádoucí používat gumové rukavice.

■ JAK SI DÁLE POČÍNAT PO ODSTRANĚNÍ KLÍŠTĚTE

Klíště, které se přichytilo a začalo sát, vyvolá vždy nevelké (do 5 cm) zarudnutí pokožky v místě přichycení, které může přetrvávat 2 - 3 dny, ale nezvětšuje se; nejde o boreliový erythem. V době 3 týdnů od přisátí klíštěte při zjištění zvětšující se zarudlé skvrny na kůži (která většinou v centru zbledne), zvýšené teplotě, únavě či chřipkových příznacích je třeba navštívit neprodleně lékaře a informovat ho o napadení klíštětem. Po dobu 3 týdnů se vyvarovat pokud možno zvýšené tělesné námahy, stresu a nevystavovat se silnému slunečnímu záření.

Text: Jana Abelson Tržilová

Foto: Samphoto.cz

Zdroj: celostnimediceina.cz, vakciny.net, idnes.cz

To nejlepší pro Vás a Vaše nejmenší.

ANNABIS
Nechte se hýčkat silou přírodního konopí. Plet a vlasy Vás i Vašich dětí budou krásnější a zdravější.

www.annabis.cz

Originální recepturu s křížem žádejte ve Vašich lékárnách nebo na našem eshopu.

Certifikované odrůdy technického konopí, které používáme pro výrobu kosmetických přípravků, mají poilačený psychoaktivní účinky. Používáme tradiční za studena lisovaný konopný olej z čerstvých, čistých a vysoce kvalitních semen a výtažek z konopí pěstovaného bez pesticidů.

CANNOL
BALCAN

bonusový program: nasbírejte ve Vaší lékárně 4 razítka a vyberte si produkt zdarma!

Co by v lékárnice nemělo chybět

Nezapomeňte na léky!



Dovolená je před námi. Samozřejmě, že se na ni všichni těšíme. A téměř si nepřipouštíme, že a kromě krásných okamžiků s sebou může přinést i úraz nebo nemoc. Aby vás taková situace zaskočila co nejméně, je zapotřebí vyrazit s dobře vybavenou lékárníčkou. Co by v ní rozhodně nemělo chybět?

- 1. Základní potřeby pro první pomoc při poranění nebo úrazu.** Nezapomeňte zkontrolovat, zda máte dostatečné množství tlakových obvazů a náplastí, samozřejmě s sebou vezměte i sterilní čtverce, elastická obinadla a trojčípý šátek.
- 2. Povrchové antiseptikum** oceníte obzvláště pokud cestujete s dětmi, ke kterým patří odřená kolena a drobná povrchová zranění. Nezapomeňte, že pokud je k dispozici zdroj nezávadné, nejlépe pitné vody, je dobré ránu nejdříve vymýt a pak dezinfikovat. Není-li voda k dispozici, ránu pouze vyčistěte sterilním materiálem, pak ještě jednou vydezinfikujte a zasypte lokálním antibiotikem. Vhodné je použít v kombinaci s jodovou tinkturou
- 3. Léky proti alergiím** určité přibalte a to i tehdy, pokud se za alergika nepovažujete. Bohužel už několik sezón hlásí v některých regionech výskyt infikovaného hmyzu, na jehož bodnutí má alergickou reakci velká část populace, takže ani v tuzemsku se jejich

použití možná nevyhnete. Pokud se chystáte do zahraničí, měli byste být přece připraveni na všechno.

- 4. Léky proti bolesti a teplotě.** To že do každé lékárničky patří léky snižující horečku snad není potřeba nikomu vysvětlovat. Některé z nich dobře poslouží i při bolesti hlavy či kloubů. Pro každý případ s sebou ale přibalte ještě i něco účinnějšího, aby vám případná bolest nezkazila pobyt.

- 5. Nosní kapky** uvolňující ucpaný nos by měly patřit k povinné výbavě při cestování s dětmi.
- 6. Léky proti průjmům a zažívacím obtížím** neznamenaají jen klasické černé uhlí. Především v zahraničí budete možná potřebovat něco účinnějšího.
- 7. Léky k ošetření očí:** Oceníte je při zánětech spojivek způsobených sluncem nebo prachem. Při prudkých zánětech se obvykle vkapává 1 kapka do oka po 1-2 hodinách, při chronických 1-3x denně.



Každý den je naše kůže vystavena mnoha rizikům: spáleninám od slunce, drobným popáleninám, povrchovým ranám a škrábancům.

Panthenol Spray pomáhá léčit poranění kůže, zlepšuje kožní regeneraci a hojí rány.

Panthenol Spray

Léčí drobná kožní poranění

www.panthenolspray.cz

Mějte ho
vždy při ruce.
Panthenol Spray
poskytuje rychlou
úlevu.



Léčivá látka: dexpanthenol.
Před použitím si přečtěte příbalovou informaci k léku.

100% mateřské lásky

ŽÁDEJTE LÉK, NE KOSMETIKU.

8. **Repelentní prostředky** vhodné k odpuzování hmyzu přibalte obzvláště pokud se chystáte k pobytu u vody či v lese.

9. **Krém s UV filtrem** by měl by mít minimálně ochranný faktor č.6. i pokud zrovna nevyrazíte k moři. Na začátku pobytu, pro citlivější nebo dětskou pleť použijte samozřejmě vyšší ochranný faktor. Přímořské opalování se řídí vlastními pravidly, tak jak vysvětlujeme v rubrice Krása.

10. **Prostředky po opalování** – Krémy a pěny, které slouží k ošetření podrážděné pokožky do cestovní lékárničky určitě patří. Dokáží minimalizovat škody způsobené nadměrným sluněním.

11. Patříte-li k lidem trpícím pálením žáhy určitě byste neměli zapomenout na **antacida** - léky snižující kyselost žaludečních šťáv.

12. Do lékárničky také nezapomeňte přibalit **tabletky proti cestovní nevolnosti**. Obzvláště chystáte-li se cestovat s dětmi

13. **Lůj k ošetření rtů** určitě oceníte nejen u moře, ale třeba i při horské turistice, nebo při výletech na kole.

14. **Mast na opary** s sebou vezměte, i když na ně doma příliš netrpíte. Změna prostředí může udělat své a takový opar dokáže dovolenou pěkně znepříjemnit.

15. **Teploměr v pevném pouzdře** je nutností.

16. **Pinzeta** by měla být dlouhá s rovnými konci, tak aby s ní šla skutečně vytáhnout třeba hluboko vražená tříska.

17. **Nůžtičky** na nehty zabalte raději rovné a ostré.

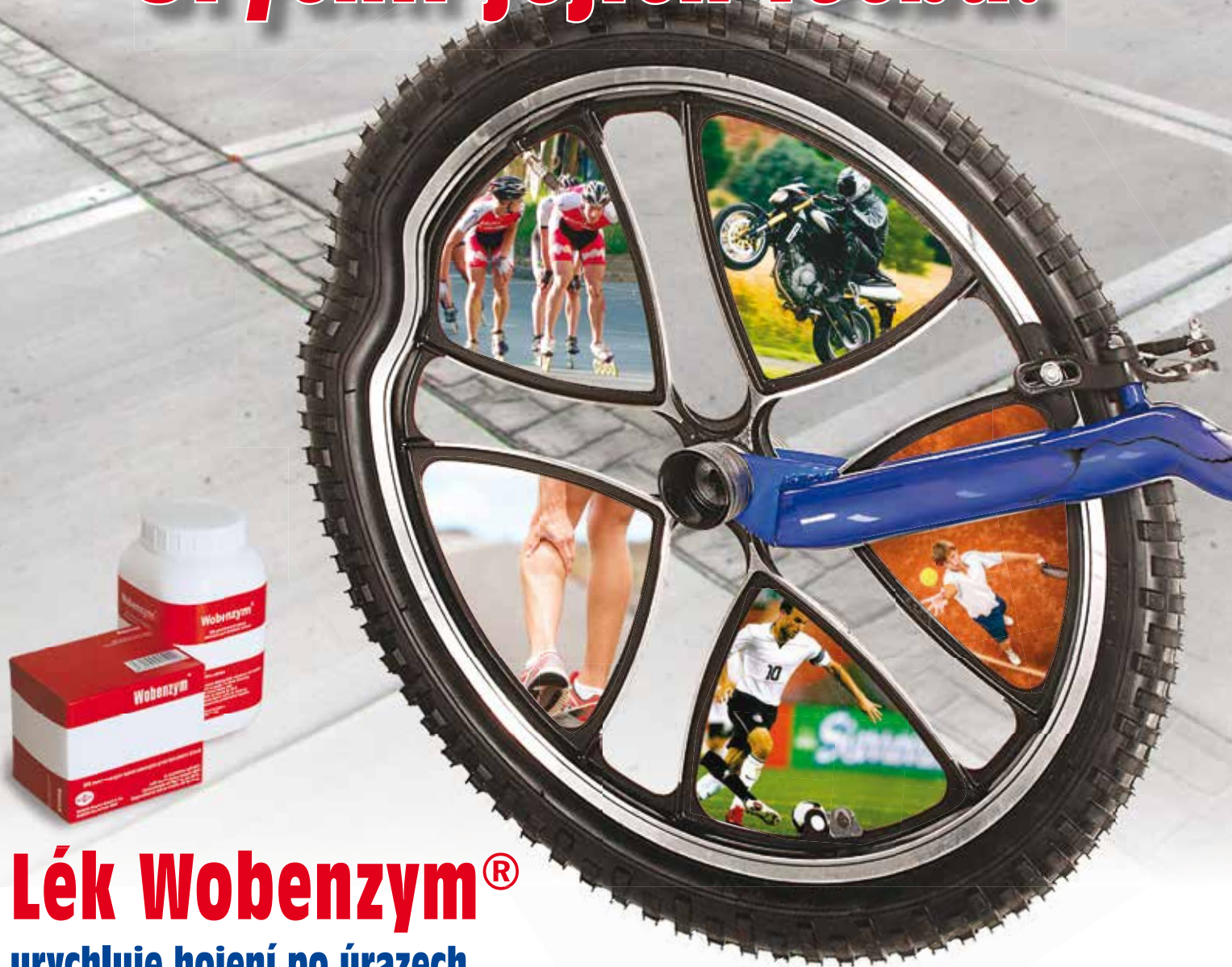
18. **A na závěr si dovoluujeme přibalit ještě jednu dobrou radu.** Nikdy nezapomeňte číst příbalové letáky. Obzvláště u dětí je možnost předávkování blíž, než možná tušíte. Nepřeceňujte své síly. I pokud máte sebelépe vybavenou lékárničku, musí platit, že vážnější problémy patří do rukou lékaře.

—if—

Foto: SAMphoto.cz



Úrazům nezabrání. Urychlí jejich léčbu.



Lék Wobenzym®

**urychluje hojení po úrazech
zkracuje dobu léčby**

Účinná pomoc při zranění

Ve vrcholovém sportu se už řadu let osvědčuje především k urychlení hojení po úrazech a při léčbě poruch imunity enzymový lék Wobenzym. Velmi dobré zkušenosti s ním mají fotbalisté, atleti, lyžaři, hokejisté, boxeři, cyklisté a mnozí další. Také tisíce rekreačních sportovců mohou z vlastní zkušenosti potvrdit, že jim Wobenzym pomohl urychlit hojení po úrazu a návrat do zaměstnání a že díky tomuto léku mohli začít dříve znovu sportovat.

Význam enzymů po úrazu

Enzymy, které obsahuje Wobenzym, urychlují vstřebávání otoků a krevních podlitin a zkracují dobu hojení úrazu až o polovinu doby, která by jinak byla zapotřebí. Proto se Wobenzym hodí k léčbě otoků, krevních podlitin a výronů, pohmožděnin, ale i vykloubení a zlomenin. Při zranění přitom platí zásada, že čím dříve po úrazu se začne s podáváním Wobenzymu, tím účinnější je jeho působení.



**Informujte se u svého lékaře.
Více na www.wobenzym.cz**

ALERGIE

Sluníčko nás láká ven a asi všichni máme radost z toho, že už je zase teplo. Bohužel právě s bujnou vegetací přicházejí i alergie.



Dnes už víme, že v některých lidských chromozomech je uložen genový základ pro alergii. Je to především pátý a jedenáctý chromozom. Tuto rizikovou vlastnost bohužel vyléčit nelze. Ale můžeme aktivně vstupovat do „pochodu alergie“.

Prvním a nelehkým úkolem je vyhledat, určit a rozpoznat alergika. Mnohokrát nám uniká a unikne. Dříve než totiž propuknou naplno projevy choroby, nebývá nic vidět. A když už propuknou, bývá zase pozdě. Proto tam, kde se už v rodině alergické onemocnění vyskytlo, je naléhavé se pokusit dodržovat - ale CELOŽIVOTNĚ- některá pravidla:

- Lidé, kteří se rozhodli společně žít a mít děti, by měli o sobě co nejvíc vědět.
- Výskyt alergie u některého či některých členů rodin by měl znamenat pro každého dalšího v rodině snahu o vyšetření alergických protilátek.
- Budoucí rodiče by si měli být vědomi toho, že výchozím startem prevence je doba těhotenství a že:
 1. kuřáctví těhotné ženy
 2. kontakt s domácími zvířaty v bytě
 3. nevhodné bytové prostředí
 4. požívání vajec a kravského mléka v posledních čtyřech měsících těhotenství

To vše podněcuje ve vyvíjejícím se plodu tvorbu alergických protilátek a naprogramovává riziko budoucího časného vzniku alergie.

- Vždycky, pokud je to možné, by po narození mělo být dítě co nejdéle kojeno, v bytě by se nemělo kouřit a mělo by být celkově bezprašné prostředí se správnou teplotou /20 st. C/ a relativní vlhkostí /40–50%/.
- V průběhu prvního roku života by se dítěti neměl podávat vaječný bílek a mělo by se vyhnout bílkovinám kravského mléka.
- U kojících matek by měla být upravena výživa s omezením vaječného bílku a bílkovin.





■ PROČ JE ČLOVĚK ALERGIKEM?

Tímto úvodem jsme se dostali k tomu, proč vlastně někdo alergikem je a jiný ne. Proč ti, kteří spolu bydlí v téže domě, v téže ulici, v tomtéž městě, kraji, zemi - nereagují na všechny tyto podněty, s nimiž se běžně setkávají, stejně? Proč někteří se projeví jako alergici, onemocní alergickou chorobou? Protože jsou jiní /jiní, cizí, zvláštní = v řečtině atopos/ A už se nám tu objevuje slovo, které většinou zůstává v pozadí, a to slovo ATOPIE. Je to naše dědictví, naše „černá skříňka“, v níž máme po rodičích, po předcích, naprogramovanou cestu k alergii. Je totiž všeobecně známo, že alergické choroby se vyskytují často v rodinných klanech, u rodičů, prarodičů, sourozenců, příbuzných. Čím více „zástupců“, tím větší riziko alergie. Jestliže je alergií postižen jeden z rodičů, je pro narozené dítě riziko 40%, při výskytu alergie u obou rodičů se riziko zvyšuje na 50% a jsou-li oba rodiče postiženi týmtž onemocněním, pak je riziko vyšší než 70%.

Organismus alergika rozpozná, že látka z pylových zrn je mu cizí. Podobně jako infekci, začne se jí bránit. Ale nevhodně, nepřiměřeně. Reaguje na ni tvorbou zvláštních „alergických“ protilátek. A když je pak tělo vystaveno pylovým látkám opakovaně, tvoří se těchto protilátek nadměrné množství a výsledkem je propuknutí alergických příznaků. Chcete-li, je to určitá forma selhání imunity.

Alergici u nás i v dalších evropských zemích tvoří asi 20 - 25% populace. Ale pozor! U atopiků už je toto číslo mnohem vyšší. Dosahuje 30 - 50%! To jednoznačně znamená, že lidé s dědičným rizikem k alergii je více, než těch, kteří onemocní. Tito lidé s sebou nesou riziko celý život. Alergie se může projevit v kterémkoliv věku. Nemusí se však projevit nikdy a člověk může prožít celý život ve zdraví, bez alergie.

Měli bychom si vždycky uvědomit, že prostředí, v němž žijeme, nás ovlivňuje a působí na náš obranný systém a na funkci všech orgánů a systémů. Vlivy prostředí

sice neovlivní počet atopiků, ale mohou jednoznačně vést k snadnější alergizaci. Jedním z typických příkladů třeba je, že pylová zrna vystavená částicím výfukových plynů dieselových motorů jsou na svém povrchu poškozena a látka, která vyvolává alergii se snadněji a agresivněji uvolní a působí na dýchacích cestách. To je, mimo jiné, vysvětlení, proč přibývá pylové alergie ve městech a ne na venkově.

U alergie víc než u čehokoliv jiného platí, že podaří-li se dodržovat určitá pravidla, alergie sice zůstane rizikem, ale nemoc se neprojeví. A to je to hlavní, o co by nám mělo jít. Když už nemůžeme ovlivnit počet atopiků, měli bychom se snažit alespoň minimalizovat alergiky. Vždyť alergie je slovo, za nímž se skrývá více nejistot, než jistot. A naším úkolem je společně hledat jistoty a nejistot se zbavovat.

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: Prof. MUDr. Václav Špičák, CSc.



Nechte se hýčkat

Navštivte malebné Lázně Mšené, oázu klidu a pohody nedaleko Prahy a vyberte si jeden z lázeňských pobytů nebo balíčků procedur a načerpejte sílu a energii do dalších dní.

Na skok v lázních

- Délka pobytu:** 2 dny – 1 noc
Ubytování: jedno nebo dvoulůžkové pokoje v lázeňské budově Blaník
Stravování: snídaně, večeře
Relaxační procedury:
- 1x lázeň s esencí kokosu
 - 1x klasická částečná masáž zad
 - 1x regenerační zábal na ruce

Cena pobytu již od 990,- Kč/osoba

Konopný balíček

Balíček lázeňských procedur, který můžete absolvovat během jediného dne.

- 1x konopná lázeň
- 1x masáž zad konopným olejem
- 1x parafínový zábal na ruce

Cena balíčku: 730,- Kč

Čokoládový víkend

Splňte si svůj dětský sen a ponořte se do čokolády až po uši.

- Délka pobytu:** 3 dny – 2 noci
Ubytování: jedno nebo dvoulůžkové pokoje s TV
Stravování: polopenze (snídaně, večeře)
Relaxační procedury:
- 1x čokoládová masáž zad
 - 1x klasická masáž zad
 - 1x čokoládová koupel
 - 1x čokoládový peeling dolních končetin
 - 1x esenciální olejová aroma koupel

Cena pobytu již od 2.800,- Kč/osoba

BONUS:

- 1x poukaz na horkou čokoládu v lázeňské kavárně

*Uvedené ceny jsou včetně zákonné sazby DPH.

Více o lázních na **www.msene.cz**



Oáza klidu a pohody nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně • tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz

www.msene.cz

Pneumokok a co o něm nevíme

Existuje více než 90 podtypů pneumokoka, které se označují čísly a písmeny. Pouze některé typy pneumokoka způsobují závažná onemocnění. Proti těm nejnebezpečnějším pomáhá chránit jak děti, tak starší osoby očkování.

■ JAK PNEUMOKOK VYPADÁ

Pneumokok je kulovitá bakterie velikosti zhruba 2 mikrometry (tisícina milimetru) a typicky se shlukuje do dvojic, takže pod mikroskopem tvoří obraz kávového zrnka.

■ NÁKAZA

Inkubační doba (čas mezi vniknutím bakterie do těla a objevením se prvních příznaků) pneumokokového onemocnění je 1-3 dny. Jedná se o kapénkovou infekci,

to znamená, že se přenáší kašlem. Nakazit se je možné od člověka s pneumokokovou infekcí nebo od bacilonosiče. Větší výskyt nákaz je v zimě.

■ LÉČBA A PREVENCE

Pneumokokové infekce se léčí antibiotiky a často je nutný pobyt v nemocnici. Problémem je navyšující se odolnost pneumokoků proti běžně dostupným antibiotikům, čímž se léčba stává méně účinnou. Jediná prokazatelně účinná prevence pneumokokových onemocnění je očkování.

Ačkoliv jsou pneumokokovými infekcemi ohroženy všechny věkové skupiny, nejvyšší počet onemocnění se objevuje u malých dětí a starších lidí nad 50 let. Podle údajů WHO z roku 2002 ve světě zemře za rok více než 700 tisíc dětí na pneumokokové nákazy, většina z nich v rozvojových zemích. Pneumokoková onemocnění jsou ale častá i ve vyspělých zemích.

■ OHROŽENÉ DĚTI

K závažným pneumokokovým infekcím může dojít v každém věku dítěte – od narození až po dospívání. Nejohroženější jsou ale

děti do 2 let věku, které ještě nemají zralý imunitní systém. Podle studií provedených na lůžkových odděleních, kde skončí děti v nejzávažnějších stavech, se odhadovalo, že v České republice měla před zahájením očkování až stovka dětí ročně závažnou, těžkou infekci. Čím je dítě mladší, tím závažnější průběh infekce má a může dojít k závažnému poškození organismu nebo i k úmrtí dítěte. Nejohroženější jsou proto děti do jednoho roku věku.

Další ohroženou skupinou jsou potom děti, do pěti let - pokud dítě navštěvuje školku, jesle nebo má staršího sourozence, který tato zařízení navštěvuje, má vyšší riziko přenosu pneumokoků vzhledem k pobytu v kolektivu dětí.

■ A CO DOSPĚLÍ?

V souvislosti s pneumokokovou infekcí se hovoří často jen o dětech. Jenže i dospělým může tato bakterie způsobit vážné zdravotní problémy, nebo dokonce smrt. Přestože jsou k dispozici účinné a bezpečné vakcíny, je možnost očkování mezi dospělými stále podceňována a málo využívána. Určitá část dospělé populace má přitom zvýšené riziko

nebezpečné invazivní pneumokokové infekce. Do této skupiny patří:

- starší lidé (zejména ve věku nad 65 let),
- lidé se sníženou nebo narušenou imunitou,
- HIV pozitivní pacienti,
- astmatici,
- aktivní i pasivní kuřáci,
- exkuřáci (ještě po dobu 10 let od poslední cigarety),
- lidé s diabetem II. typu,
- lidé s onkologickým onemocněním,
- lidé trpící chronickým srdečním onemocněním.

■ OČKOVÁNÍ JE JEDINOU SPOLEHLIVOU PREVENČÍ

Očkování je jedinou spolehlivou metodou, jak se bránit před vznikem těchto onemocnění. Potřeba kvalitního očkování je navíc podporována narůstající rezistencí (odolností) bakterií k antibiotikům. Řada přípravků dříve dostupných pro léčbu pneumokokových infekcí se totiž dnes kvůli masivnímu nadužívání antibiotik stává často neúčinnou.

Zdroj: prevar.cz
Foto: SAMphoto.cz

Prevenar 13

Je Vám více než 50 let? Chraňte se před pneumokokem.

Tak jako pečujete o své mazlíčky, myslete i na sebe.
Vakcína Prevenar 13 vám pomůže v ochraně proti **závažným (invazivním) pneumokokovým onemocněním**.

Zeptejte se svého ošetřujícího lékaře
na očkování vakcínou Prevenar 13.



Prevenar 13 je registrovaný humánní léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis.
Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Více informací naleznete na www.prevenar13.cz

Schválení vakcíny PREVENAR 13 bylo založeno na základě imunitních odpovědí u dospělých ve věku 50 let a starších. Nejčastěji hlášené nežádoucí účinky v klinických studiích ($\geq 20\%$) byly zarudnutí, otok, citlivost, zatuhnutí a bolestivost v místě vpichu, omezení pohyblivosti ramene, snížená chuť k jídlu, bolest hlavy, průjem, zimnice, únava, vyrážka, zhoršení nebo nové bolesti kloubů či svalů. Přecitlivlost na jakoukoliv složku přípravku či vakcínu obsahující difterický toxoid představuje kontraindikaci jeho užití. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti sérotypům pneumoka, které vakcína obsahuje a nechrání před sérotypy neobsaženými ve vakcíně.

Nás očkujes běžně...
Proč nenecháš
očkovat
sám sebe?



OPALOVACÍ MANUÁL

Módní trendy se neustále mění a držet s nimi krok nebývá lehké. Pryč jsou doby, kdy byla „v kurzu“ sněhobílá pleť. Módě teď vládne opálená pokožka, která se stala symbolem nejen krásy, ale i zdraví a vitality.



Jenomže, je to zrovna to nejlepší, co pro ni můžeme udělat? Na to si možná odpovíte, když si řekneme, jakou roli v našem životě hraje...

- V první řadě jen naším vnějším obalem a ochranou proti vnějším vlivům. (Její celková plocha je 2m² a je tudíž největším lidským orgánem.)
- Je také důležitým vylučovacím orgánem. (Kůže se vylučuje voda a některé škodliviny).
- Jsou v ní uložena tělíska, pomocí nichž vnímáme teplo, tlak, bolest...
- V neposlední řadě se v kůži tvoří působením slunečního záření vitamin D.

Tím se dostáváme k opalování. Bez vitamínu D žít totiž neumíme, navíc nedostatek slunce v nás vyvolává pocity únavy a deprese. Jedno přísloví však říká – všeho dobrého s mírou. A platí to i v tomto případě. Nadměrné slunění totiž vede k předčasnému stárnutí kůže, ztrátě přirozené vlhkosti a elasticity. A to je příčinou tvorby vrásek.





Velmi nepříjemným faktorem je skutečnost, že kůže má omezenou schopnost regenerace. Jinými slovy, veškerá poškození kůže a nešetrné zacházení se velmi těžko napravují. Kožní problémy se bohužel obvykle neprojeví okamžitě, ale až po letech... Jak se tedy opalovat, aby naše tělo bralo ze sluníčka jen to dobré a bylo ochráněno před tím špatným? Než vystavíme naše tělo slunci, měli bychom určité věci dobře znát. Začít bychom měli u toho, k jakému typu pleti patříme...

■ FOTOTYP PLETI

Každý jedinec má v kůži určité množství kožního pigmentu – melaninu, který chrání organismus proti UV záření. Na základě dlouhodobého vývoje a nutnosti přizpůsobit se přírodním podmínkám vznikly v různých populacích rozdíly v pigmentaci kůže, které jsou dnes již geneticky dány. Fototyp vyjadřuje intenzitu pigmentace – přirozeného zbarvení kůže a určuje se podle reakce kůže na expozici jarnímu nebo časně letnímu polednímu slunci. Tato reakce koreluje s pigmentací kůže, barvou očí a vlasů. Čím má člověk světlejší kůži, vlasy a oči, tím nižší je číslo kožního fototypu. Se stoupajícím číslem fototypu odolnost kůže vůči slunečnímu záření stoupá.

NA CELÉM SVĚTĚ SE ROZLIŠUJE ŠEST TYPŮ KŮŽE. EVROPĚ SE VYSKYTUJÍ PRVNÍ ČTYŘI TYPY:

TYP I – (cca 2% všech Středoevropanů): Nápadně světlá pleť, rezavé vlasy, velké množství pih, modré oči. Při pobytu na slunci se prakticky vždy spálí, přičemž nejrychleji si spálí uši, nos, víčka a dekolt. Opálí se jen do červena, kůže nezhnědne.

TYP II – (cca 12% všech Středoevropanů): Světlá pleť, pihy řídké, světlé vlasy, modré, zelené či šedé oči. Opalují se do červena, často se spálí.

TYP III – (cca 78% všech Středoevropanů): Světle hnědá pleť, hnědé až tmavé vlasy, hnědé oči. Dobře se opalují, málokdy se spálí, a když, tak jen mírně.

TYP IV – (cca 8% všech Středoevropanů): Tmavá pleť, velmi tmavé vlasy i oči. Prakticky nikdy se nespálí.

TYP V – Velmi tmavá kůže, tmavé až černé vlasy (kůže indiánů či arabské populace). Nikdy se nespálí.

TYP VI – Nejtmavší typ, nikdy se nespálí.

■ PŘED ČÍM VLASTNĚ TĚLO CHRÁNÍME

Co je vlastně to záření, které může poškodit naši pokožku?

Je to elektromagnetické vlnění obsahující několik složek, které mají různý biologický účinek. Sluneční paprsky pronikající do atmosféry obsahují ultrafialové (UV) záření, viditelné světlo a infračervené (IČ) paprsky. Atmosféra zatím funguje jako ochranný deštník, který brání průniku nejškodlivějších složek slunečního spektra. Hlavním filtrem je ozónová vrstva, dalšími faktory jsou částice prachu, kouř a oblaka.

Z hlediska biologické účinnosti má největší význam UV složka slunečního záření.

■ UV ZÁŘENÍ

– podle vlnové délky se rozděluje do tří oblastí:

ZÁŘENÍ UVB

(vlnová délka 290 – 320 nm)

Asi 60% záření UVB je filtrováno ozónovou vrstvou atmosféry, zbytek dopadá na zemský povrch. Po dopadu na kůži záření proniká do pokožky, do horní části koria zasáhne jen velmi malá část (asi 10%). UVB záření způsobuje hnědé zbarvení kůže efektem pozdní pigmentace. Při nadměrné dávce UVB záření způsobu-



Český výrobce **ekologické** bytové,
tělové a vlasové kosmetiky

Výběr z více než
300 jedinečných
a kvalitních výrobků



www.euronabycerny.com



pro více informací, objednávky
a možnost spolupráce při přímém prodeji
píšte na: prodej@eurona.cz

ecology with pure philosophy...

PHOS- PHATE	FORMAL- DEHYDE	CHLORINE	PERSO- RATE	
free	free	free	free	no tested



WELEDA
Od 1921

Měsíčková kojenecká a dětská péče Weleda
**Protože maminky vědí,
co je nejlepší.**



K dostání v lékárnách, v síti Klubových prodejen Weleda a u dalších vybraných prodejců.
Weleda v souladu s člověkem i přírodou.

www.weleda.cz



je zarudnutí kůže, ještě vyšší expozice má za následek spálení pokožky. Narušením DNA kožních buněk může způsobit rozvoj zhoubného onemocnění kůže.

ZÁŘENÍ UVA

(vlnová délka 320-400 nm)

Díky větší vlnové délce se dostává UVA záření hlouběji do kůže – do koria jej pronikne asi 40%. Biologickým účinkem UVA záření na poживo dermis je tzv. elastoidní degenerace, jejímž následkem je předčasné stárnutí kůže. UVA záření se také podílí na tvorbě volných radikálů, při dlouhodobějším působení podporuje narušení imunitních mechanismů. Jejich oslabení pak umožňuje rozvoj nádorových onemocnění kůže. Účinkem na melanin přítomný v epidermis způsobuje časnou pigmentaci kůže.

Sluneční záření obsahuje asi 5% UVB a 95% UVA záření.

ZÁŘENÍ UVC

(vlnová délka 100 – 290 nm)

Tato složka UV záření o nejkratší vlnové délce je životu na zemi nebezpečná. Dříve se UVC záření vyskytovalo jen ve stratosféře. Ačkoli je zatím zcela absorbováno atmosférou, obava z jeho vlivu na živé organismy v důsledku ztenčování ozónové vrstvy stoupá.

■ OCHRANNÉ OPALOVACÍ PROSTŘEDKY

Teď už tedy víme, co nám může ublížit. Měli bychom si tedy říci, jak tomu zabránit. Vedle dodržování režimových zásad jsou důležitým pomocníkem ochranné opalovací prostředky, tzv. sunscreeny. K dispozici jsou přípravky v různých formách (mléko, gel, krémy, masti, popř. tyčinky na rty). Kromě efektivní fotoprotekce musí splňovat i další požadavky – nesmí špinit, zapáchat a dráždit. Přípravek vysoké kvality musí být zaměřen na ochranu proti UVB, ale i UVA záření. Podle mechanismu účinku se sunscreeny rozdělují na chemické (absorbují, filtrují) a fyzikální (odrážecí, které blokuji, opony). Látky odrážející působí okamžitě, UV absorbenty plně účinkují až 30 minut po aplikaci.

Na každém ochranném přípravku je uvedena hodnota ochranného faktoru – tzv. SPF. SPF se vztahuje výhradně k UVB záření. Čím vyšší je SPF, tím je ochrana lepší, nikdy ale není absolutní. V praxi tento faktor odpovídá násobkům doby pobytu na slunci, aniž byste se spálili, ovšem za předpokladu, že je aplikován v dostatečném množství (namazat 2x po sobě) a alespoň půl hodiny před plánovanou expozicí. Se stoupajícím SPF je tedy ochrana kůže vyšší. Účinek vyšších faktorů se však

ve skutečnosti liší jen minimálně. Např. rozdíl mezi faktorem 16 a 100 je pouhých 5% pohlčeného slunečního záření. Jelikož je rozdíl v účinku faktorů nad 50 malý, přistupuje se nyní k označení 50+. Takové označení znamená, že účinnost prostředku odpovídá nejméně faktoru 50 a další číselné odlišení se neprovádí, protože by bylo vzhledem k malým rozdílům v účinku matoucí.

Stejně tak označení total sun block je nepřesné, protože žádný přípravek zatím neblokuje záření úplně.

Je však třeba si uvědomit, že SPF se týká jen ochrany kůže proti zarudnutí a spálení. Řada dalších negativních účinků UV záření (potlačení imunitních pochodů, stárnutí kůže, riziko nádorů) není SPF hodnocena.

Některé kvalitní přípravky mají pro lepší orientaci udávány i procenta absorpce UVA a UVB záření. Číselné vyjádření účinku proti UVA záření je ovšem problematické a proto většina přípravků jen konstatuje, že chrání proti oběma složkám.

Všechny přípravky bývají konzervovány, pro děti a pro osoby se zjištěnou precitlivělostí na složky mastí a krémů jsou proto vhodnější přípravky obsahující fyzikální filtry UV záření (oxidy titanu, zinku a železa a další). Důležitými vlastnostmi fotoprotektivních

sodastream
set the bubbles free

UŠETŘI



60 LITRŮ

.....
**KE KAŽDÉMU
PŘÍSTROJI
Z SODASTREAM**



*pouze u vybraných prodejců



www.sodastream.cz



FOTOTYP I

Na dovolené v České republice vám budou stačit opalovací přípravky s SPF 20 a 30. K moři si však sbalte kosmetiku s SPF 20 až 50.

FOTOTYP II

I když je pleť, oproti rusovlasým odolnější, příliš riskovat se nevyplatí. Sluneční ochranu mají lidé tohoto fototypu totiž jen o stupeň nižší. V našem klimatu vám postačí SPF 20 až 25. K moři si přibalte kosmetické přípravky s SPF 30 až 40.

FOTOTYP III

Myslete na to, že přirozená imunita vaší pleti není nekonečná. Dermatologové se shodují na tom, že si můžete dovést nechráněný pobyt na slunci maximálně 15 až 20 minut. Nemějte však obavy z toho, že opalovací přípravky vás o krásně bronzovou pokožku ochudí. Naopak – dopřeje vám pozvolné a zdravé opálení.

Vaše pleť bude v bezpečí s SPF 10 až 15. U moře pak používejte kosmetiku s SPF 20.

FOTOTYP IV

I když je pleť odolnější proti slunci, ochranu opalovacích krémů byste podceňovat neměli. Snížíte tak riziko rakoviny kůže a poškození pleti.

přípravků je fotostabilita (udržení účinku při dlouhodobém slunečním ozáření), termostabilita (odolnost vůči vyšším teplotám), dobrá tolerance přípravku nevyvolávající alergické reakce a vodostálost (zachování účinnosti ve vlhkém prostředí – při koupání, pocení apod.). Při určení vodostálosti se setkáváme pojmy „Water-resistant“ – takto označené přípravky udrží svoje vlastnosti po dobu 40 minut máčení kůže ve vodě, zatímco „water-proof“ 60-80 minut. Vždy je nutné si uvědomit, že čerstvá a slaná voda (moře) snižují SPF více než voda chlorovaná (koupaliště), přípravky vodě odolné se smývají mírně alkalickým mýdlem. Musíme vzít v úvahu i to, že aplikované přípravky se otírají do písku, ručníku, popř. lehátka, jejich účinnost klesá i s delší dobou od aplikace.

■ JAKÝ OCHRANNÝ FAKTOR?

Řekli jsme si tedy, jaké složení by měly ochranné prostředky mít, víte už i k jakému fototypu patříte. Jaké číslo ochranného faktoru byste si tedy měli vybrat, aby vaše pokožka netrpěla?

■ JAKÁ DALŠÍ OCHRANA?

Nejen krémy ovšem slouží k ochraně pokožky. Kůži je nutno chránit kombinovaně (tj. oděvem, fotoprotektivními krémy, pobytem ve stínu, pod slunečníkem apod.). Používaný a doporučovaný je i beta-karoten. Má mírný ochranný efekt v oblasti viditelného záření (absorbuje vlnové délky 360-500 nm), léčebně se využívá u některých druhů fotodermatóz. Jeho účinek je založen na jeho selektivní akumulaci v podkožní tukové tkáni, kde tento pigment účinkuje jako stabilizátor membrán a „vychytávač“ volných radikálů, které jsou vyvolány UV zářením.

Důležitá je samozřejmě i ochrana oděvem. Účinnost této ochrany je závislá například na jeho barvě: barevný oděv, nejlépe černý, chrání více. Pohlcuje ale více tepla, čímž více hřeje. Oděv bílé barvy a vlhké tkaniny chrání v menší míře. Ochrana je i otázkou materiálu. Syntetické materiály jsou pro UV záření méně transparentní (lépe chrání) než bavlněná vlákna. Více a lépe chrání obnošené a seprané textilie. U pružných látek je fotoprotekce závislá na stupni smrštění či natažení. Některé typy oblečení mají do-



konce od výrobce deklarovaný tzv. UPF (UV ochranný faktor), který udává propustnost pro UV záření. UPF nad 50 znamená vynikající ochranu. Tyto výrobky jsou vyhledávané pro děti a pro osoby s fototypy I a II.

■ JAK SE STARAT O SVOU POKOŽKU

Pečujte o pleť každý den

Užíváním vhodných sprchových gelů a tělového mléka podporujete imunitní systém kůže, čímž zvyšujete její odolnost. Mléko obsahující aloe vera navíc pomáhá tvorbě pigmentu melaninu a dodává pokožce její přirozenou vlhkost. Často se doporučuje před použitím mléka provést tělový peeling. Přípravky s banánovými výtažky dodávají vaší pleti přísun vitaminů a minerálů.

Nezapomínejte na citlivá místa

Na některých partiích vašeho těla nemusí být kůže tak odolná jako na jiných. Patří sem například rty, oči, nos a uši, na které se proto doporučuje nanést krém s vyšším ochranným faktorem. Častým problémem bývají i nártý, na které mnoho lidí obvykle zapomíná.

Dejte pozor na alergie

Neúměrně dlouhé vystavení pokožky slunečnímu záření může vést ke vzniku velmi nepříjemné sluneční alergie. Nepobývejte proto na slunci celý den a v době největšího horka si raději lehněte do stínu. Pokud na podobný typ alergie trpíte, je dobré používat jako ochranný faktor hypoalergenní ochranný krém, který pokožku tolik nedráždí. Slunce vaši kůži nejenom dráždí, ale i vysušuje. Proto je třeba používat různé přípravky po opalování, které pomáhají jejímu zklidnění a dodávají jí vlhkost.

Dopřejte si dlouhodobé opálení

Nikdo samozřejmě nechce, aby jeho bronzová pleť vybledla ještě dříve, než ji bude moci někomu ukázat. Musíte proto zabránit předčasnému olupování kůže a podporovat její vlhkost. K tomu vám slouží velká škála krémů, ale i velmi účinný kokosový olej, který pokožku dostatečně promastí. Pro tmavší a delší opálení se také často využívá nektaru z agáve, který pokožku dostatečně hydratuje.

Pozor na mateřská znaménka

Velmi nebezpečné je opalování mateřských znamének. Vždy bychom je proto měli

namazat ochranným krémem vysokého ochranného faktoru.

Chraňte oči

Často zapomínáme, že pobytem na slunci trpí i naše oči. Vždy bychom je měli chránit slunečními brýlemi.

V poledne na slunce zapomeňte

Ať už patříte k jakémukoliv typu, nikdy nezůstávejte na slunci přes poledne. Minimálně do patnácti hodin by pro vás pobyt venku měl být tabu.

Nezapomínejte na děti

Nezapomínejte, že děti snášejí pobyt na slunci mnohem hůře než dospělí a měl by proto pro ně platit zcela jiný režim. Kojenci do jednoho roku by na slunci neměli pobývat vůbec, starší děti jen omezenou dobu a nikdy ne mezi desátou a patnáctou hodinou...

Text: Iva Nováková, foto: SAMphoto.
ct, zdroj: kleinkate.blog, liposukce.
cz, celostnimedicina.cz, mladazena.cz,
scansolar.cz

PEČUJEME O SEBE V LÉTĚ

Každé roční období vyžaduje specifickou péči o pleť. Léto máme obvykle rádi. Je plné sluníčka, opalování, vody a někdy i soli. To vše ovšem znamená pro pleť docela velkou zátěž. Trojkombinace – slunce, vítr voda, zanechává koncem léta už nepřehlédnutelné stopy. Jak předejít tomu, aby naše pleť předčasně zestárla?

■ ZÁKLADEM JE PRAVIDELNÁ PÉČE

Důležité jsou tři základní směry – čištění, hydratace, výživa. Začneme tedy vyčištěním. Mělo by se stát pravidlem, že se ihned po opalování osprchujeme vlažnou vodou, abychom spláchli prach, zbytky chlorované a slané vody, opalovacího krému, kožního mazu a jiných nečistot. Potom bychom měli použít vhodné kosmetické přípravky. Vybrat si můžeme mezi mlékem, krémem nebo balzámem. Všechny přípravky mají stejný účinek: uvolnění a zklidnění pokožky a podporu regeneračního procesu ve tkáních. Máte-li citlivější pokožku se sklonem ke sluneční alergii, pak je velmi důležité, aby vámi používaný přípravek neobsahoval emulgátor, který může pokožku podráždit. Přichází na řadu hydratace. Má-li mít náležitý efekt, je nutné ji dodávat zevnitř i zvenku. Zevnitř je to snadné – vypijte denně alespoň dva litry vody. Pijte pravidelně, nesnažte se vypít celé dva litry naráz, mohla byste si ublížit. Nejlepší je postavit si každé ráno na stůl dvoulitrovou láhev vody a každou hodinu se napít.

Hydratace zvenku se provádí dvakrát denně. Poohlédnete se po hydratačním toniku, po kterém bude následovat hydratační krém, na kterém se rozhodně nevyplatí šetřit.

Abyste věděla, jak si nejlépe vybrat přípravky šité na míru, musíte znát typ své pleti. Jsou celkem čtyři – suchá, normální, smíšená, mastná. K tomu všemu může být i citlivá.

Suchou pleť poznáte bezpečně. Večer po umytí vodou a vysušení cítíte stahování kůže, jakoby se chtěla scvrknout. Kolem nosu, na tvářích, nebo kdekoliv jinde se ti tvoří malé suché šupinky nebo přímo suché zarudlé flíčky, které se zvýrazní použitím make-upu. Suchá kůže bývá velmi často citlivá, to znamená, že reaguje na různé změny prostředí nebo přípravky zarudnutím, pálením, případně jemnou vyrážkou. Nevýhodou této pleti je sklon k brzkému výskytu vrásek.

Máte-li normální pleť, můžete si gratulovat. Patříte mezi těch pár šťastlivců, kteří neznají význam slova akné, šupinky nebo flíčky. Nejčastější variantou je pleť smíšená. Určitě jste již slyšela o T-zóně. Čelo, nos, brada. Tato místa mají rozšířené póry, jsou mastnější a tvoří se na nich akné.

Mastná pleť je výsadou především dospívajících, ale, i starší lidé se s ní musí potýkat. Je zkrátka skutečně mastná a především aknózní, což dělá všem jejím majitelům největší potíže. Jednu výhodu ale přece má – vrásky se na ní objevují s časovým odstupem.

Určila jste svůj typ pleti? Výborně, jste tedy připravena podniknout výpravu do drogerie nebo speciálního obchodu s přípravky péče o pleť. Za zvážení stojí i katalogový prodej, neboť nabízí možnost vyzkoušet si zdarma vzorečky.

Doporučujeme trvat na výrobku určeném speciálně pro váš typ pleti. Krémy a další potřeby určené pro všechny typy pleti jsou s velkým otazníkem – je záhadou, jak umí

ten či onen produkt dodat suché pleti nadměrnou dávku hydratace a zároveň mastnou pleť „odmastit“.

Velmi dobrou službu odvede také pleťová maska. Představuje ideální doplňkový regenerační prostředek. Obvykle totiž obsahuje uklidňující a chladivé substance, které naše tělo velmi potřebuje. Masku můžeme použít nejen na obličej, ale i na ostatní citlivé a neustále slunci vystavované partie těla, jako jsou ramena, výstřih a řadra, ale také nártý nohou.

Nanášejte si ji jednou za týden nejlépe po koupání, kdy jsou všechny póry hezky otevřené a přímo dychtí po nějakém osvěžení. Můžete si vybrat ze spousty druhů, suchá pleť potřebuje masku hydratační, mastná čistící, normální revitalizační a u smíšené je nejlepší zkombinovat dvě – na T-zónu čistící, na zbytek hydratační.

■ LETNÍ VYCHYTÁVKY

Abyste si užila léto bez újmy na kráse, řiďte se našimi radami.

- Váš krém musí obsahovat dostatečně silný ochranný UV faktor. Pokud plánujete intenzivní opalování, namažte obličej speciálním krémem na opalování.
- Chcete-li mít krásné a dlouhotrvající opálení, zobejte betakaroten.
- Pravděpodobně budete muset řešit používání řasenky, protože pot i voda ji rozmazávají. Nejlepším řešením je nechat si na léto řasy (a případně



i obočí) obarvit v kosmetickém salonu. Stojí to pár korun a ušetří to každodenní líčení a odličování. Vydrží jeden až dva měsíce.

- Možná zvažujete, zda v létě patlat plet make-upem. Stojí to za to, funguje jako ochranná vrstva.
- Poslední, ale velmi důležitá rada, zní: hodně pijte!

■ DEPILACE VERSUS EPILACE

K létu a péči o plet ale patří ještě jeden druh péče. Že nevíte, o co se jedná? Dávno pryč je ta doba, kdy ženy chodily na koupaliště ve své „přirozené kráse“ a umělé odstraňování drobných chloupků se příliš neřešilo. Ženy v dřívějších desetiletích nemusely věnovat pozornost upravování lýtek, stehů, podpaží, třísel, horního rtu a tak dále. Dnešní módní trendy po celém světě však diktují ženám hladkou a hebkou kůži bez jediného chloupku.

■ ALE JAK NA TO?

V současnosti jsou dvěma nejrozšířenějšími metodami odstraňování ochlupení depilace a epilace. Jaké má každá metoda výhody a pro která místa je vhodná?

■ DEPILACE

Jednodušší a méně časově náročnou je metoda depilace neboli odstraňování jen té části chloupku, která je viditelná. K depilování je nejjednodušší použít žiletku nebo depilační strojek. K zefektivnění depilace se běžně používají krémy, pěny, mléka či gely, které aplikujeme přímo na pokožku. Krémy zjemňují pokožku a zanechávají ji krásně voňavou a vláchnou. Zde si dávejte dobrý pozor na alergickou reakci, která se může zejména u jedinců s citlivou pokožkou projevit. Krém je vhodné před samotnou depilací vyzkoušet na malé části těla a počkat několik hodin, zda se reakce dostaví.

Mínusem je, že chloupky poměrně rychle znovu dorostou, zpravidla po několika dnech až po týdnu. Na druhou stranu je vhodné depilaci používat pro odstraňování chloupků po celém těle. Celkově je depilace rychlým a bezbolestným řešením, jehož nevýhoda ale je nutnost častého opakování. Výhodou je malá finanční náročnost, kterou depilace představuje.

Depilaci je možné provádět i prostřednictvím krémů k tomu určených, kdy si ochlupenou část jednoduše namažete a poté chloupky bezbolestně stáhnete.

■ EPILACE

Důkladnější metodou, jak se zbavit ochlupení, je epilace. Touto metodou odstraňujeme celé chloupky i s kořínkem. Je tak zničeno jejich růstové centrum, což zaručuje dlouhodobější účinek. Epilace je časově náročnější, dražší a především poměrně bolestivá. Přesto se stává čím dál více populární, zejména u časově zaneprázdněných žen. Proč? Díky epilaci se totiž můžete těšit z krásně hladké pokožky bez chloupků po dobu až šesti týdnů.

K epilaci se nejčastěji používá horký či studený vosk a je prováděna v kosmetických salonech. Vyzkoušet si ji můžete i sama doma, pokud použijete některý z řady epilačních přípravků dostupných na českém trhu. Díky bolestivosti není ideální pro citlivá místa (například třísla a podpaží), naopak při epilaci nohou nebo horního rtu vás bolest skoro nezaskočí. Výhodou také je, že při pravidelné epilaci dorůstají chloupky pomaleji a dokonce jsou řidší a jemnější. Jedinou nevýhodou tak zůstává vyšší finanční suma, kterou v salonu za epilaci necháte.

Zdroj: Marinka.cz

Foto: SAMphoto.cz

Francouzská přírodní kosmetika



Zdravé a krásné nohy „GERnétic je řešení!“



Také Vás trápí unavené a oteklé nožky a namísto toho, abyste je hrdě vystavovaly, ukrýváte je v dlouhých nohavicích?

Neklesejte na mysli, francouzská kosmetická značka **GERnétic** vyvinula velice účinný přípravek **LYMPHO**, který Vás unavených a nelichotivě oteklých nohou zbaví.

Tělové tonikum Lypho obsahuje aktivní složky z ženšenu a mořských řas, které nohy osvěží, odstraní otok a pomůže k jejich správnému prokrvení. Vaše nohy budou svěží a vitální i po dlouhém a náročném dni.

Při pravidelném používání tonikum působí také jako prevence před vznikem křečových žil a celulitidy. Je vhodné i pro ošetření nohou v těhotenství, což jistě ocení nastávající maminky.



TIP: LYPHO vyzkoušejte pro odstranění pocitu „těžkých“ nohou při dlouhém stání anebo cestování na dovolenou.

Stačí jemnou masáží vetřít tonikum od chodidel až k pasu každé ráno i večer a celé nohy opět získají svou pružnost a vitalitu.

Panasonic

PERFEKTNÍ POKOŽKA PRO PERFEKTNÍ DEN

Pečujte o to, co máte rádi.

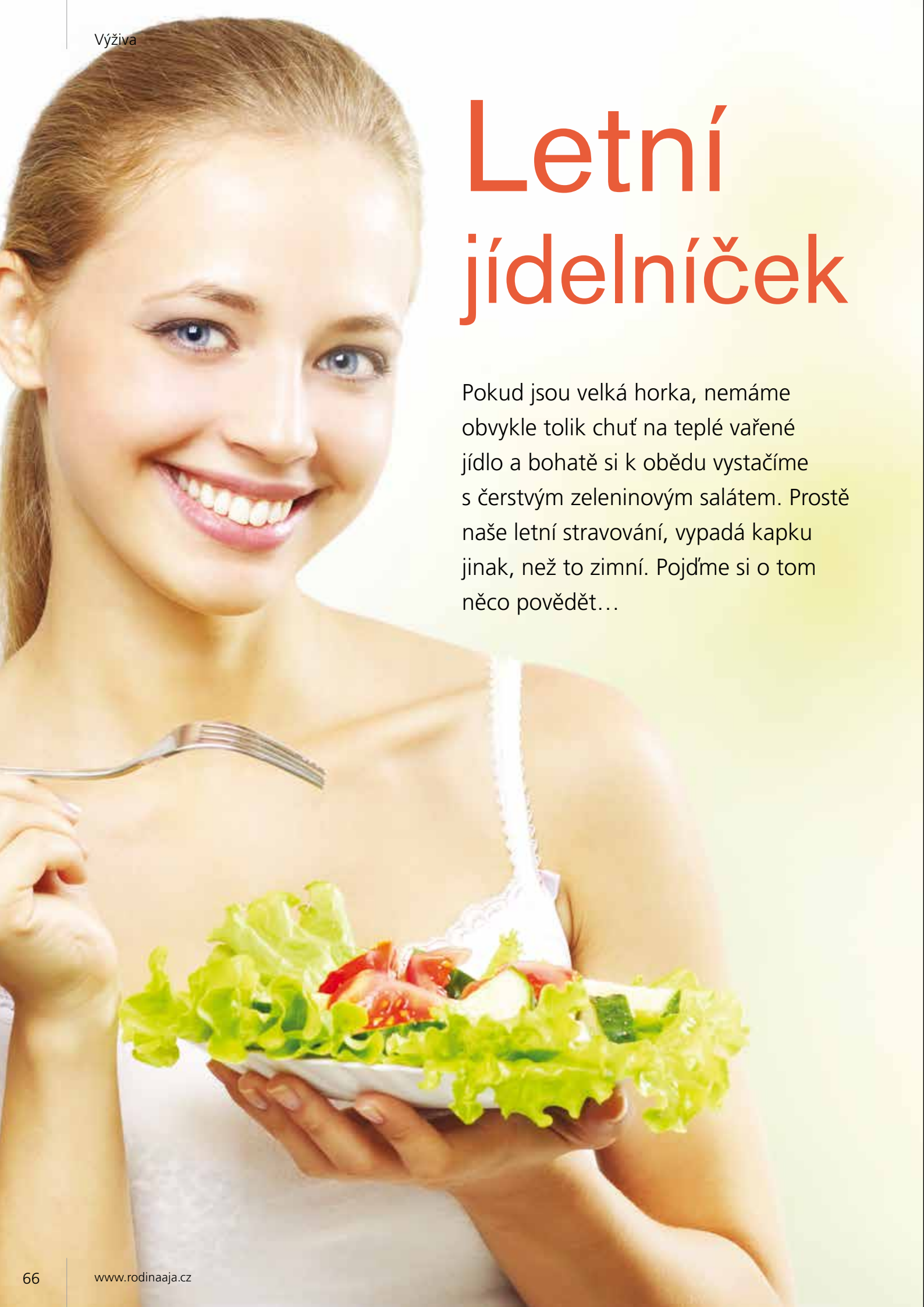
Nic nepřekoná pocit dokonale hebké a jemné pokožky – ten pocit slunce, větru a doteku. Díky nové generaci epilátorů značky Panasonic pro mokré i suché použití, bude vaše pokožka ještě smyslnější. Nová výkyvná hlavice s dvojitými disky, odstraní i ty nejtenčí a nejkratší chloupky v délce půl milimetru. Navíc díky možnosti použít epilátor namokro i nasucho, bude pro vás epilace nově skutečně příjemným zážitkem. Užijte si ten pocit.

www.panasonic.cz



Letní jídelníček

Pokud jsou velká horka, nemáme obvykle tolik chuť na teplé vařené jídlo a bohatě si k obědu vystačíme s čerstvým zeleninovým salátem. Prostě naše letní stravování, vypadá kapku jinak, než to zimní. Pojdme si o tom něco povědět...



Pokud se v létě pustíme do tepelné úpravy oběda, obvykle převládá drůbeží maso a ryby s bohatou zeleninovou oblohou či zeleninovým salátem. Spoustu vitamínů nám také nabízí ovoce, které nás v letním období opravdu obklopuje. Létu je také časem **bylinek**. V kombinaci s **česnekem a olivovým olejem** za studena lisovaným, dokážou udělat divy ve vaší kuchyni.

■ LÉTO VE ZNAMENÍ GRILOVÁNÍ

Grilování je způsob úpravy jídla, která k létu neodmyslitelně patří. Ještě nedávno jsme si vystačili s opékáním špekáčků na ohýnku a v uvolněné náladě zpívali u táboráku písně, málokdo z nás jistě zapomněl na brambory pečené v ohni. V dnešní době tento trend pomalu odeznívá a nechává se nahradit modernějším grilováním. Na grilu upravujeme nejen špekáčky, ale také různě upravené maso, ryby, ať už jsou to steaky, filety či špízy. Pokud si vezmete inspiraci z dovolených, určitě neprohloupíte. Obohaťte jídelníček čerstvými rybami – jsou bohaté na omega 3 nenasycené mastné kyseliny a jsou rychlé na přípravu. Okoun, treska, pstruh, ale i plody moře – krabi, krevety, mušle by rozhodně na našem letním stole neměly chybět.

Veškeré maso můžete grilovat jen pomazané olejem, či máslem, byla by ale škoda nevyužít pikantních marinád. Jednak se marinované maso krásně rozloží a bude dříve propečené, jednak získá skvělou, pikantní chuť.

Marinádu si můžeme koupit sypkou v podobě kořenících přípravků, kterou je třeba ještě dopřipravit přilítím tekutiny či oleje. Další možností jsou marinády tekuté, které již nevyžadují žádnou další úpravu.

Pokud ovšem kupované marinády nejsou podle vašich představ, můžete si je podle vlastní chuti připravit doma, smícháním koření s olejem, sójovou omáčkou, česnekem. V ingrediencích se meze nakladou, každý si může vytvořit takovou, jaká mu chutná. Grilovat ovšem nemusí jen příznivci masíčka, ale také vegetariáni. Zelenina z grilu je výborná a zdravější než při úpravě na pánvi. Na grilovanou zeleninu není třeba ani kapka tuku a zachovává si větší množství cenných vitamínů.

Důležité je vědět, že maso se během grilování nesmí napichovat. Šťáva by vytékala na uhlí a způsobovala by nežádoucí kouření a plameny, které maso mohou spálit. A navíc při tomto přepalování vznikají látky,

které škodí našemu organismu. Je proto dobré používat hliníkové misky. Zachytí odkapávající šťávu z masa a pomáhá postupnému opékání.

Maso může také vyschnout, a proto, aby bylo šťavnaté a aromatické, potíráme je během grilování kořeněným olejem nebo pivem.

Grilovaný losos

Přísady pro 4 osoby:

4 plátky lososa (cca 200 g)
1 velká cibule
8 polévkových lžic olivového oleje
1 polévková lžice citronové šťávy
100 g česnekového másla MEGGLE
sůl a bílý pepř
olej k potření

Příprava:

Plátky lososa opláchneme ve studené vodě, osušíme kuchyňským papírem, osolíme a opeříme. Oloupanou cibuli nakrájíme na tenká kolečka. Hluboký talíř vyložíme několika kolečky cibule, na ně položíme rybu, kterou poklademe zbývajících cibulovými kolečky. Smícháme citronovou šťávu s olejem a rybu polijeme. Necháme lososa 30 minut odležet a následně grilujeme na naolejovaném grilovacím roštu nebo v grilovací pánvi z každé strany asi 6 minut. Na rybě necháme rozpustit kolečko česnekového másla MEGGLE a servírujeme s křehkou zeleninou a brambory s petrželkou.

Doba přípravy: cca 30 minut

Jejich uplatnění je více než široké – Meggle Bylinkové nebo Česnekové máslo se vždy pomalu rozpustí na Vašem pokrmu a dodá například masu či zelenině výjimečnou chuť – bude se Vám hodit při přípravě steaků, grilování, ale i ke zjemnění a ozvláštňení omáček, nebo jen tak na horké těstoviny.

Čerstvá chuť a čerstvý vzhled máslových specialit Meggle – bez konzervačních látek, dochucovadel a jiných umělých přísad.



Letní vaření by zkrátka mělo být **lehké**, zdravé, plné nových nápadů.
Zkuste vyzkoušet jídla, která normálně nevaříte,
vybočte ze zaběhnutých stereotypů a inspirujte našimi **recepty**.

Alobalové tajemství Grilovaná kapsa plná zeleniny a masa

Maso, játra, slaninu, hlívu i papriky očistíme a nakrájíme na nudličky, špekáčky i oloupané brambory na osminky a cibulku nasekáme nadrobno. Všechny suroviny smícháme v míse, osolíme a ochutíme kořením. Připravíme si šest dostatečně velkých alobalových čtverců, potřeme je olejem a směs na ně rozdělíme. Posypeme strouhaným sýrem a důkladně zabalíme.

Balíčky pečeme na grilu 30 minut.

Podáváme rozbalené na alobalu, sypané bylinkami, obložené čerstvou zeleninou a jako přílohu zvolíme bílý chléb.



Grilovaná krkovička

Plátky z krkovičky naklepeme, maso osolíme, opepříme, posypeme drceným pepřem, podrceným sušeným rozmarýnem a šalvějí. Vše zakápneme olivovým olejem a necháme v chladu několik hodin (nejlépe do druhého dne) rozležet.

Maso opečeme na grilu na olivovém oleji z obou stran doměčka.

Ke grilované krkovičce podáváme brambory připravené na jakýkoliv způsob. Pečené v alobalu, smažené, s kořením nebo jen vařené s pažitkou. Můžeme ji podávat i s pečivem a různými studenými omáčkami, kečupem či hořčicí.

Marinádové ražniči

Připravíme si marinádu. Česnek oloupeme a prolisujeme. Do mísy dáme olej podle potřeby. Vsypeme do něj grilovací koření, prolisovaný česnek a trochu soli. Nejlepší chutná grilovací koření Mexiko. Ale můžeme vyzkoušet i jiné grilovací koření. Vepřovou plec nakrájíme na větší kostky a naložíme ji do marinády. Necháme nejlépe přes noc maso v marinádě odležet.

Na druhý den si nakrájíme na kostky papriku a anglickou slaninu. Cibuli na kolečka. Takhle připravené ingredience můžeme střídavě napichovat na jehlu nebo na špejli, pokud grilovací jehly nemáme.

Marinádové ražniči grilujeme venku na grilu, podáváme s hranolkami, kečupem a tatarkou. Kyselá okurka by neměla chybět.



-if-

Foto: SAMphoto.cz; Zdroj: Vareni.cz, Ceskenoviny.cz; Autor: Martina Batelová

Vařte chutně a zdravě!

Koření a kořenící směsi společnosti Nahrin se připravují z nejkvalitnějších surovin z různých koutů světa a přinášejí jak kaskády nejkouzelnějších vůní, tak vynikající základ pro zdravé vaření. Naším hlavním cílem je dopřát vám harmonický a gurmánský požitek z jídla, které nadchne nejen vaše chuťové pohárky, ale zároveň je přátelské k vašemu organismu.

Hlavní výhody kořenících směsí:

- snížený obsah soli,
- výrazná chuť bylinek, zeleninových extraktů a koření,
- charakteristická vůně,
- příznivý vliv na proces trávení,
- zdravotní nezávadnost.



Just ⁺
ORIGINAL - SINCE 1930

nahrin 

Všechny produkty společnosti JUST CS zakoupíte u našich vyškolených poradců.
Pro více informací navštivte www.justnahrin.cz, nebo volejte bezplatnou telefonní linku 800 31 32 33.

Jaký pohyb si vybrat

Pevně jste se rozhodli začít sportovat. Jen jaký druh sportu si vybrat? No, záleží na tom, co od něj očekáváte.

Možná si přejete:

- Aby vás bavil.
- Abyste cvičili rádi.
- Aby vás po pár dnech či týdnech neomrzelo.
- Abyste třeba i zhubli.

TAK POJĎME VYBÍRAT SPOLEČNĚ

Představíme vám pár rozdílných sportovních aktivit, snad alespoň některá bude pro vás ta pravá.

■ BĚHÁNÍ

O tom, že kondiční běh je organismu prospěšný, se denně přesvědčují miliony lidí na celém světě.

Aby běhání svědčilo i vám, stačí pár maličkostí. Tedy zdánlivých maličkostí. Prvořadě jsou dobré boty, neboli boty vhodné na běhání. K tomu přidejte dobrý terén – ideální jsou parkové cesty.

Běhání je nejlepší antidepresivem. Není na lékařský předpis a nemá vedlejší účinky. Při vytrvalostním běhu se po několika minutách v těle uvolňují endorfiny, nazývané také hormony štěstí. Díky nim dochází k mírně euforickému stavu, ale také se uvolňuje organismus, tlumí bolest a depresivní stavy mizí jako mávnutím kouzelného proutku.

■ IN LINE BRUSLE

Připadá vám běhání málo akční? Není nic snazšího než nazout kolečkové brusle, opatřit kolena, lokty a zápěstí chrániči

a vyrazit. Ještě najít rovnou a dlouhou asfaltovou plochu - pro první pokusy ideálně liduprázdnu - a trénink může začít.

■ JÓGA

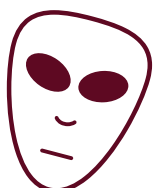
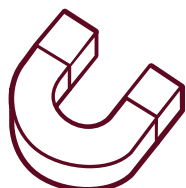
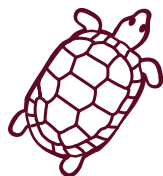
Možná chcete naopak něco méně akčního. Potom pro vás bude jistě ideální jóga. V józe je kladen důraz na plynulé přechody mezi jednotlivými pozicemi a na správnou techniku dýchání. Důležité jsou techniky pozic, jógové dýchání, relaxace a koncentrace, vnímání plynulosti pohybu a celkové uvědomování si sebe sama.

Původní záměr jógy měl náboženský význam, mělo dojít k dosažení vyšších duchovních hodnot pomocí meditace – nakonec i samotný překlad slova jóga znamená spojení s Bohem. Jóga pomáhá překonávat lidem vlastní ego a posouvá hranice lidských možností. Jóga má mnoho variant, mezi ty nejznámější patří např. Hatha jóga, Bhakti jóga, Džňána jóga, Rádža jóga, Karma jóga, Kundaliní jóga nebo Guru jóga. Z jógy vychází také její modernější forma, tzv. power jóga, část prvků přejala i metoda pilates.

Jóga nabízí duševní i tělesnou pohodu, harmonii a zklidnění. Cvičení jógy by mělo pomoci odbourat chronický stres, naučit vás relaxovat a načerpat novou energii. Cvičení jógy také vyrovnává svalové dysbalanace, obnovuje přirozenou pružnost páteře a zlepšuje funkci srdce.

■ PILATES

Možná můžete zkusit i zmíněný pilates. Pilates je metoda podobná power józe, jedná se v podstatě o sloučení prvků klasického rehabilitačního cvičení a východních cvičebních systémů, z nichž nejvíce patrný je vliv jógy. Technika nepřináší zcela nové cviky, spíše se orientuje na západního člověka a zpřístupňuje mu vzdálené východní metody. Při cvičení dochází k zapojení svalů za pomoci dechové kontroly. Je důležité, aby všechny pohyby vycházely ze svalů centra takzvaného „power house“ (to znamená svaly břicha, beder a hýždí). Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžďové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání. Navíc zlepšuje celkové držení těla. Při cvičení nezapomeňte



PŘÍBĚHY Z KOSTEK



**9 kostek,
54 obrázků,
10 miliónů
kombinací,
nekonečné
příběhy...**

Jedinečná společenská hra, která rozvíjí představivost a fantazii dětí i dospělých.

Hodte kostkami a vyprávějte příběh.
Pohádku, horor, nebo jakýkoli jiný.
Podívejte na obrázky a příběh se sám
začne rozvíjet!

** Jen 1 z 10,777,696 možných kombinací*



na šest základních principů pilates: dýchání, důkladnost provedení, zacentrování (pohyb vychází ze středu těla), plynulý pohyb, řízení pohybu a soustředění.

■ BŘIŠNÍ TANEC

Břišní tanec má své kořeny na Středním východě, ale rozšířil se do celého světa. Může vypadat různě – vlnivý a pomalý nebo rychlý a třesavý. V tanci se projevuje osobnost tanečnice, důležitá je i mimika a energičnost. Všechny pohyby by měly být přirozené.

Pro začátečnice je velmi důležité, aby se rozhýbaly, tělo je totiž ztuhlé a není zvyklé na podobné pohyby. Postupem času se ale naučíte ovládat i svaly, o kterých jste dosud ani netušili. Břišní tanec je vhodný pro všechny generace žen, nezáleží na postavě či fyzické kondici. Má pozitivní účinky na postavení těla, pružnost jednotlivých svalů, posílení svalů pánevního dna a zmírnění menstruačních bolestí. Břišní tanec také upravuje zažívání a pomáhá odbourávat stres.

Existuje více druhů břišního tance, například Egyptský Raqs sharqi, Baladi, Saidi, Khaleegy, Turecký styl, Perský styl, Tribal fusion nebo Tribal dance. Pro vystoupení se využívají také různé pomůcky (šavle, šátky) a tančí se v orientálních kostýmech.

Břišní tance jsou vyhledávány zejména ženami a dívkami, nicméně můžete najít i mužské výjimky. Břišní tance jsou vhodné pro ženy různého věku i postav. Neplatí zde, že pokud máte nějaký ten faldík navíc, jste horší, je tomu spíše naopak.

■ SPINNING

Možná by vám přišlo vhod něco více akčního pro případ špatného počasí. Můžete zkusit spalovač kalorií - spinning. Spinning je účinné skupinové cvičení na stacionárních kolech (spinbike, spinner), které propojuje hudbu, motivaci a představitost s přesně určeným tréninkem. Spinning vznikl původně jako součást tréninku na cyklistický závod „Race Across America“, kdy si jeden ze závodníků chtěl alespoň částečně přesunout trénink dovnitř. Dnes je to jedna z nejvyhledávanějších aktivit, kterou mohou provozovat lidé v každém věku na různé úrovni zdatnosti. Spinning program se vytváří tak, aby co nejvíce odpovídal individuálním předpokladům cvičenců. Program vzniká kombinací pěti stylů jízdy a tři pozice rukou, tempo určuje rytmus hudby. Tento mladý aerobní sport probíhá pod vedením odborného lektora. Spinning není náročný na koordinaci pohybů a nezatěžuje kloubní systém, dochází k procvičení svalů nohou, hýždí, paží a trupu.

Cvičení probíhá v různých terénech, v každém z nich simulujeme dvě pozice – v sedle a ze sedla. Jezdit se může buď na rovině (zpravidla nižší zátěž), nebo po kopcích (těžší zátěž). Následují těžší úrovně – rovina ze sedla (running) a kopec (kopec ze sedla) ve stoje. Pro zdokonalení technik v sedle a ze sedla následují skoky a sprint. V průběhu celého cvičení je důležité rytmické uvolnění, efektivní šlapání, vizualizace a dýchání. Po cvičení následuje strečink a relaxace.

Spinning je určen zejména pro ty, kteří si chtějí zlepšit svou fyzickou kondici anebo zhubnout. Umožní vám vytvarovat postavu (zejména nohy a zadeček), aniž byste zatěžovali klouby. Spinning je také vhodný jako doplněk tréninku pro sportovce.

■ GOLF

Vzhledem krásnému počasí venku nemůžeme na závěr opominout jeden z dokonalých letních sportů – golf. Je to tradičně venkovní sport, kde se jednotlivec snaží trefit holí malý golfový míček tak, aby spadl do jamky. Golf byl považován za sport elit a bohatých lidí, v současnosti se ale jedná o velmi populární sport pro různé společenské vrstvy. Typické golfové hřiště se skládá z 9 nebo 18 jamek. Většina jamek má green (tj. zvláštní pěstěná travní plocha, na které se nachází jamka) příliš

daleko od odpaliště, je tedy téměř nemožné zasáhnout jamku první ranou. Proto je mezi greenem a odpalištěm umístěn ještě fairway, nízko sekaný pruh, po němž hráč postupuje k jamce. V okolí se nachází ještě tzv. rough, což je nesečená tráva, která hráčům tvoří další překážku. Na hřišti existují i jiné překážky např. bunker (písečná překážka), vodní překážka (rybníček, potok) apod. U indoorového golfu jsou všechny tyto překážky také simulovány.

Tráva na greenu je velmi nízká (kolem 3 mm), aby nebránila míčku v pohybu. Na druhou stranu bývá green různě zvlněný, aby se ztížilo správné míření. Jamka má hloubku 10 cm a v průměru má 10,9 cm, je vyztužená vložkou, do níž lze zabodnout dlouhá tyč zakončená vlajkou. Ta slouží k lepší viditelnosti jamky i z větší vzdálenosti. Každá jamka je označena tzv. parem, což je číslo, které je určeno obtížností dané dráhy. Toto číslo vyjadřuje počet ran, na který by měl být hráč golfu schopný trefit jamku.

U některých hřišť bývají také různá cvičná zařízení (například tréninková louka, tréninkový bunker či tréninkový green. Hrá-

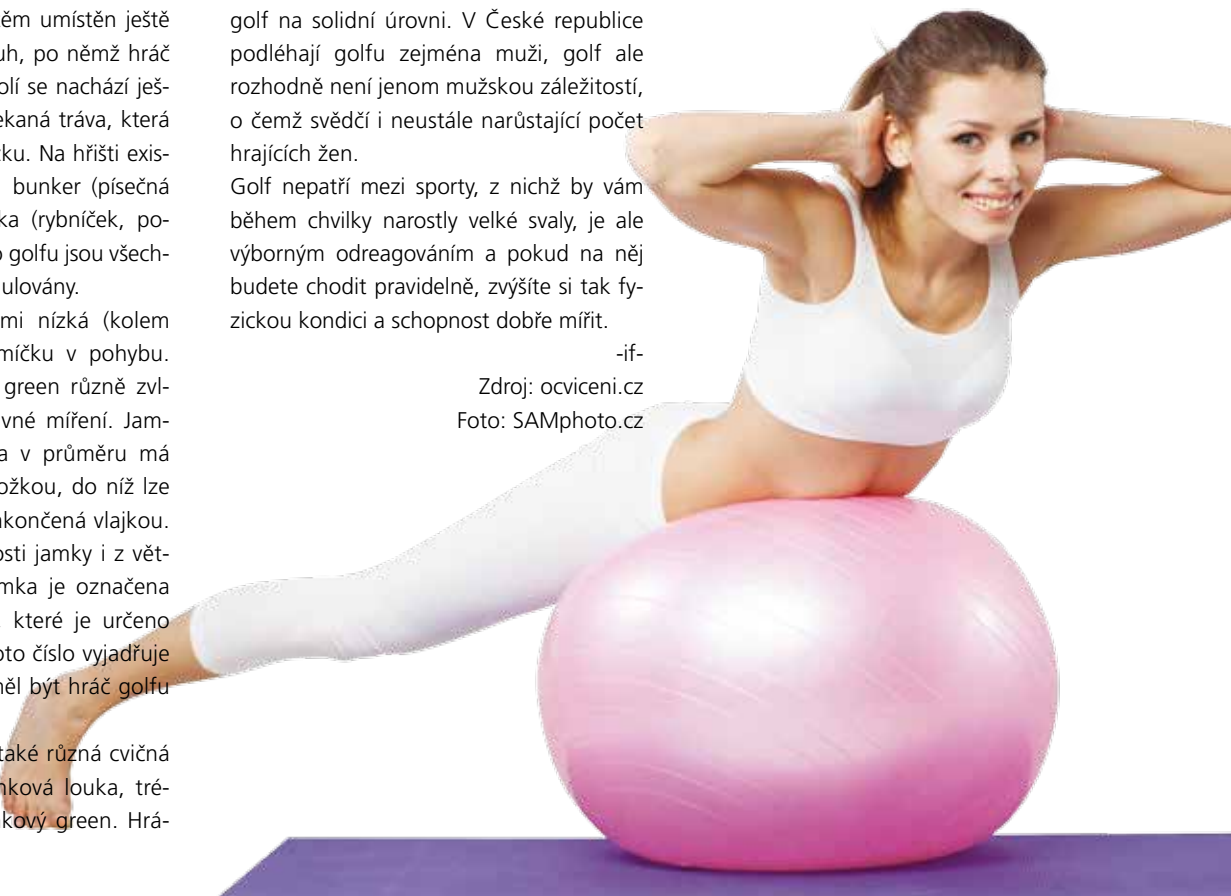
či golfu si také mohou najmout lektora, který je procvičí tak, aby byli schopni hrát golf na solidní úrovni. V České republice podléhají golfu zejména muži, golf ale rozhodně není jenom mužskou záležitostí, o čemž svědčí i neustále narůstající počet hrajících žen.

Golf nepatří mezi sporty, z nichž by vám během chvilky narostly velké svaly, je ale výborným odreagováním a pokud na něj budete chodit pravidelně, zvýšíte si tak fyzickou kondici a schopnost dobře mířit.

-if-

Zdroj: ocviceni.cz

Foto: SAMphoto.cz



LÁZNĚ JÁCHYMOV



UNIKÁTNÍ LÉČBA RADONOVOU VODOU

V KRUŠNÝCH HORÁCH

RELAXACE | WELLNESS | SPORT

POBYTY PRO RODINY S DĚTMI

pro dospělé
pro děti do 16 let
pro děti do 3 let

2 500 Kč
2 300 Kč
ZDARMA

BALÍČEK (3 přenocování s polopenzí + občerstvení v kavárně, relaxační procedura a vstup do Aquacentra denně)



www.laznejachymov.cz

REZERVACE:

tel.: +420 353 834 444, e-mail: behounek@laznejachymov.cz

Léčebné lázně Jáchymov a.s., T. G. Masaryka 415, 362 51 Jáchymov



LÉČEBNÉ LÁZNĚ
JÁCHYMOV

Zdravá snídaně i celý den s Vitafitem cereálie

Vitafit je špičkový výrobek moderního mlékárenského průmyslu, který obsahuje 16 % cereálií – ječmen, pšenici, pšeničné otruby, žitné otruby, ovesné vločky a špalďovou krupici. Dále obsahuje různé, slunečnicové semena, dýňová semena a pohankové krupky. Vychutnat si jej můžete v příchutích Vitafit cereálie jablko a hruška, Vitafit cereálie granátové jablko a sušené meruňky, Vitafit cereálie jahoda. Obsah tuku v jogurtu je min. 2,5 %.



www.mlekarna-valmez.cz

TOPin

Topinambury, ať již jako potravinová či doplněk stravy, jsou velmi vhodnou součástí zdravého jídelníčku, který sám o sobě dokáže pomáhat. Při úpravě cukru v krvi, cholesterolu, detoxikaci a pročistění jater i likvidaci obezity.

Vhodné pro diabetiky.
TOPin - topinambury v sušené podobě - prospívají na cestě ke zdraví.

Žádejte v lékárnách
nebo na tel. 596 114 092



Revoluce v plenkách!



K mateřství a miminku neodmyslitelně patří i plenky, jejichž každodenní spotřeba je alespoň zpočátku opravdu vysoká. Doba těch klasických látkových je již dávno pryč, dnes dáváme většinou přednost plenkám jednorázovým, které zprůměrují život nejen našim miminkům, ale také nám. Jednorázové plenky nejsou takovou novinkou, jak by se mohlo zdát. První zmínka o nich pochází už z roku 1942. Tehdy byly plenky vyrobeny z mnoha vrstev kapesníkového papíru a dokázaly absorbovat asi 100 ml tekutiny. Za tu dlouhou dobu prošly značným vývojem a dnešní děti nosí plenky, o kterých téměř ani neví. Revoluční novinkou mezi plenkami na našem trhu jsou ultratenké plenky Toupours s inovativní technologií drylock®, jejichž vylepšené absorpční schopnosti zajišťují vašemu dítěti vyšší pocit bezpečí a ještě větší volnost pohybu. Plenky byly vyvinuty s ohledem na potřeby dětské pokožky, jsou měkké, prodyšné a neobsahují latex. K dostání jsou ve 3 velikostech: midi (4 – 9 kg), maxi (7 – 18 kg) a junior (11 – 25 kg).

Hledáte kvalitní a značkové oblečení pro své nejmenší a nechce se vám za něj utrácet horentní sumy?



Podívejte se na nový internetový obchod www.babyboutique.cz. Dovází pro vás kvalitní a značkové zboží z Anglie. Naleznete zde nejoblíbenější anglickou módu pro ty nejmenší, velký výběr trendy oblečení a dětských botiček.

Každý měsíc najdete desítky nových produktů. Možnost výměny nebo vrácení zboží, je samozřejmostí. Nakoupíte-li za více než 1 500 Kč, nemusíte hradit poštovné.



www.adonis.cz

NUK náprstek

Kvalitní péče o ústní dutinu již od samého začátku přináší NUK Náprstek na čištění zoubků. Je vhodný na čištění prvních zubů a na jemné masírování dásní – snadno se čistí. Dlouhodobý boj s bakteriemi zajišťují vetkané ionty stříbra.



www.nuk.com

129 Kč

Židlička Mima Moon

Stylová židlička Mima Moon potěší milovníky soudobého špičkového designu. Svým řešením 3v1 umožní dítěti od narození až do školního věku být součástí rodinného stolování. Díky různým možnostem náklonu a volitelnému vkladacímu polstrování je vhodná pro miminko od narození. S odnímatelným pultem je použitelná jako židlička na krmení pro batolata od 6 měsíců. Vyjmutím vnitřního sedáku židličku snadno přeměníte v židli pro větší děti, které ji mohou používat samostatně u stolu. Židlička je velmi jednoduše výškově nastavitelná.

K židličce je možné dokoupit následující doplňky, prodávané samostatně:

Polstrovaná vložka pro miminko s opěrkou hlavy, sedací podložka s pásy pro batolata (černá, bílá a hnědá), sada sedacích polštářků pro větší děti (černá, bílá a hnědá), opěrka nohou.



V nových baleních cereálií Nestlé se zabydlely příšerky

Nejen v kinech, ale i v dětských snídaních Nestlé na děti čekají hrdinové pokračování úspěšné animované komedie Univerzita pro příšerky. V baleních speciální edice najdou kromě oblíbené snídaně také rodinku svítících filmových postavíček nebo originální strašidelné klipsy.

Nová edice snídaních cereálií od Nestlé se inspirovala pokračováním populárního filmu pro děti i dospělé Univerzita pro příšerky. V menším balení cereálií Cini Minis, Cookie Crisp, Nesquik a Chocapic najdou děti nové originální klipsy s populárními hrdiny. Spolu s oblíbenou snídaní tak získají parádní ozdobu, kterou si mohou připevnit třeba na taničku do bot. Ani v tradičním velkém balení nechybí překvapení v podobě svítících postavíček zeleného Mika, populárního Sulleyho či krávoňského Arta. Ve dvojitém balení 2x 500 g čeká na děti miska s filmovými motivy a také veselá pexeso.

Snídaně cereálie Nestlé děti baví a zároveň jsou zdrojem důležitých živin. Jedna doporučená porce v kombinaci s mléčným produktem dodá dětskému organismu významnou část z denní dávky vitaminů, minerálních látek a vápníku potřebného pro normální růst a vývin dětských kostí.

ORION GRANKO EXCLUSIVE: Oblíbené kakao dospělo

Tradiční nápoj ORION GRANKO se představuje ve své nejkakaovější podobě. Premiové GRANKO EXCLUSIVE v luxusním balení ukrývá oblíbenou chuť dětství obohacenou o polovinu větším podílem kakaa. Zejména velcí ocení méně sladkou intenzivní chuť „dospělého“ kakaa.



2v1

Tříkolka i kočárek v jednom,
do města i do terénu, to je CEETY
od německého výrobce PUKY!

Kontakt:

Domafit fitness, s.r.o.

Jeremenkova 51

14000 Praha 4

GSM: 725 961 000

E-mail: puky@domafit.cz

www.cyklo-hracky.cz



JOGURTOVÉ POMAZÁNKY

Společnost Meggle přináší na český trh novinku Jogurtové pomazánky. Pomazánky jsou unikátní spojením lahodné pomazánky a kvalitního jogurtu. Jejich lehká roztíratelnost a delikátní chuť, a to vše vše v atraktivním a praktickém znovu uzavíratelném balení, osloví každého. Na trh jsou dodávány ve třech příchuťových variantách: Natur, Ementál a Křen.

K dostání v široké síti maloobchodních prodejen: např. Globus, Billa, Interspar a Kaufland.

www.meggle.cz



Trampolínu vybírejte pečlivě

Chcete pořídit svým dětem trampolínu na zahradu? Pak vybírejte pečlivě, protože u některých trampolín si můžete zadělat na pořádný úraz. S ohledem na jejich bezpečnost volte vždy modely s vnitřní ochrannou sítí. Ta zabrání nebezpečným dopadům nejen na prostor s pružinami, ale především vypadnutí dítěte mimo prostor skákací plochy. Skákací plocha by měla být vyrobena ze speciálního, tzv. neabrazivního materiálu amerického typu, jež vyniká svou hladkostí, nezpůsobuje odřeniny, má vysokou pevnost v tahu a paměťový efekt – proto je u něj zaručena delší životnost. Materiál tyčí by měl mít sílu alespoň 1,4 mm. Podívejte se na www.marimex.cz, kde najdete nejen rady, jak si vybrat tu správnou, ale můžete si trampolínu objednat přímo tam. A dokonce vám dovezou novou trampolínu i v sobotu!



Kinderiáda prověřila malé atlety z celé republiky už po patnácté

Praha – Atletický stadion ASK Slavia v pražském Edenu hostil 12. 6. celostátní finále 15. ročníku atletické soutěže KINDERIÁDA. Do Prahy se sjelo čtyřicet dva škol postupujících z krajských kol. Na čtyři sta sportovců 2.-5. tříd z celé republiky se utkalo v klasických atletických disciplínách o celkové prvenství a finanční příspěvek od společnosti Ferrero v celkové výši 300 000 Kč. Absolutní vítězství v letošním ročníku obhájila ZŠ Masarykova z Kolína. Finalisty po celou dobu povzbuzovali patroni soutěže, desetihojař Tomáš Dvořák a sedmihojařka Eliška Klučínová.

Co je Kinderiáda?

Atletické závody Kinderiáda jsou určeny žákům druhých až pátých tříd. Školní družstva složená z osmi až deseti závodníků se na Kinderiádě utkávají v běhu na 60 m, hodů plným a kriketovým míčem, skoku dalekém a z místa a v závěrečné štafetě družstev. Kinderiáda prověřuje malé atlety ve všech krajích České republiky. Na podzim proběhlo prvních pět regionálních kol a soutěž pokračovala na jaře dalšími devíti krajskými závody. Celý 15. ročník vyvrcholil 12. 6. pražským finále, do kterého postoupila tři nejlepší družstva z každého kraje. Ve finálovém klání se tradičně bojovalo o dotaci 300 000 Kč na rekonstrukci školních sportovišť od pořadající společnosti Ferrero Česká.

Chtějí se vaše děti také přihlásit na Kinderiádu?

Stačí poskládat osmi až desetičlenné družstvo druháků až páťáků z jedné školy a přihlásit je pomocí online formuláře na www.kinderiada.cz



JAK PŘEŽÍT DOVOLENOU

Obvykle se těšíme jako malé děti. Ještě měsíc, týden, den. Hurá! Tak už je konečně tady! Ta úžasná doba volna a bezstarostného života. Čas snů a plánů, nezapomenutelných zážitků. Naše dovolená. Bez ohledu na horory předchozích let zas a znovu opravdu věříme, že tentokrát nám opravdu všechno vyjde. A my si ji konečně opravdu užijeme!

Tak především. Tchyně tentokrát opravdu zůstane doma. Na hory v létě – rozhodně ne! A žádná oprava střechy a žádné návštěvy příbuzných a... Vždyť víte, jak to dopadlo vloni.

■ JEN MY DVA

No právě. A šli jsme do toho přece se stejným nadšením. Někde se asi stala chyba. Co s tím, abychom ji zase nezopakovali? Myslím, že pokud si chcete dovolenou opravdu užít a ne ji se zařatými zuby přežít, nebylo by od věci stanovit jasná pravidla hry. A zodpovědět si jisté otázky. Začala bych problémem zcela zásadním - S KÝM. Pravdou tisíckrát ověřenou je, že i dva mají občas problém se dohodnout a v případě

dovolené rozhodně neplatí víc hlav, víc ví a čím víc nás bude, tím větší je šance, že si to pěkně užijeme. Naopak. Pokud vy budete chtít na obhlídku obchodů, manžel do technického muzea, dcera do kina a syn na zmrzlinu, bude cesta ke kompromisu pořádně klikatá. A to i bez přispění babičky, která by se jistě rozhodla pro výstavu psů a dědečka – houbaře. Nesnažte se o dovolené shromáždit všechny své miláčky na jedno místo a myslet si, že budou pospolu láskyplně pobývat. Jestliže je vaše žena alergická být jen na tón hlasu vaší matky a vy svou švagrovou nejste schopni vystát, dovolená na tom rozhodně nic nezmění. Příliš mnoho lidí na příliš malém prostoru naopak může situaci dost výraz-

ně zahustit a zacloumat se vztahy takovým způsobem, že ještě o vánocích budeme mít při prohlížení prázdninových fotografií tchyně tik v oku a tchán ruku zaťatou v pěst. Máte-li rádi sebe i je, věřte, že je možná lépe něco oželeť, strávit dny volna v okruhu těch úplně nejbližších a babičce svou nepřítomnost vynahradiť třeba zajímavým víkendem. Výsledek bývá většinou mnohem přesvědčivější.

■ ALE KAM?

Pokud už máte sestavu pro letošní bezva dovolenkový mejdan promyšlenou a schválenou, ještě by možná nebylo od věci se dohodnout, kde ho asi tak nejlépe prožít. Patříte-li jako rodina zcela jednoznačně



mezi vyznavače tepla a vodních sportů, potom asi opravdu nevznikne žádný problém. V klidu a míru se rozhodnete mezi Itálií, Ibizou a dalšími podobnými letovisky a můžete vyrazit. Problém se začíná rýsovat ve chvíli, kdy vy byste ráda na pláž a ke slané vodě a on je přesvědčený, že bez svých milovaných hor se prostě ve chvíli volna neobejde. Co s tím, když v tomto případě kompromis rozhodně není na dosah? Existují v podstatě tři řešení:

- Dohodnete se a první týden dovolené strávíte u moře, druhý na horách. Výhody? Budete spolu! Nevýhody? Vy budete strachy zcepenělá předstírat, že vyhlídka z vrcholu je to po čem jste celý život prahla, on se budete polomrtvý nudou tvářit, že až teď objevil půvab mořského pobřeží.
- Najdete takový kout země, kde se dají vaše sny uskutečnit ruku v ruce. Vy se budete slunit na pláži, on poleze po kopcích a večer si o tom budete vyprávět. Výhody? Budete večer spolu, oba v pohodě a spokojení. Nevýhody? Celý den se budete muset zabavit každý po svém.
- Strávíte si dovolenou každý po svém se svými přáteli a odpočatí a plní zážitků se sejdete doma. Výhody? Volno bez kompromisů, které si opravdu užijete. Nevýhody? Právě společné zážitky jsou tím, na co člověk nejvíc vzpomíná a co ho s tím druhým spojuje. Co bude spojoval vás dva?

Pokud jste tedy vyřešili problémy kardinální a stěžejní – kam a hlavně s kým vyrazíte, máte v podstatě vyhráno. Drobnosti typu – jak nacpat pět objemných kufrů do auta, přesvědčit psa, že se mu pro tentokrát opravdu nechce zvracet a vyřešit záhadu ztraceného poukazu vás jistě nedokáží položit. S těmi totiž člověk moudrý prostě počítá. Je to prostě tak, že:

- Dostanete pokutu sotva vyjedete za ukazatel obce.
- Spálíte se během první hodiny na slunci.
- Hned první večer ztratíte klíče od hotelového pokoje
- Už druhý den se přejene vaším hotelovým apartmá smršť, která bude mít za následek nefungující klimatizaci, rozbité ohřívání teplé vody, případně nefungující splachování na toaletě.
- Třetí den vstanete s pocitem slepce zdeptání zánětem spojivek - sluneční brýle jako obvykle zůstaly ležet na kuchyňském stole.
- Čtvrtý den? Na pohromy si prostě zvyknete. Je léto. Čas dovolených a vy jste na tu svoji přece čekali celý rok!

P. S. Třeba to letos pro změnu opravdu dopadne líp. Věřte tomu. Jednou to vyjít musí!

■ PÁR CESTOVNÍCH RAD

- Zatímco dříve mohli do rodinné dovolené zasahovat pouze ti námi vyvolení, dnes s námi prostřednictvím mobilního telefonu může sdílet leno-

šení na pláži prakticky každý. Pokud si ale chcete dovolenou opravdu užít, zkuste ho nechat vypnutý. Spekulace o tom, jestli se vás kolega z práce během vaší nepřítomnosti opravdu snaží připravit o místo, vám jistě na náladě nepřidají. Během pobytu v letovisku vzdáleném stovky kilometrů problémy se zatoulanými rozpočty stejně nevyřešíte. Jen otrávíte sebe a okolí a připravíte se o možnost skutečně si odpočinout.

- Snažit se získat během týdenního pobytu co nejtmaší odstín kůže nemusí patřit mezi nejlepší nápady. S horečkou a puchýři na zádech či břiše si volno moc nevyčutnáte. Pokud je pro vás hnědé zbarvené pokožky životně důležité, zkuste nežhavější novinku tanning spray. Jde v podstatě o tónovací sprej, který se aplikuje rozprašovací pistolí. Účinnost prostředku je založena na reakci bezbarvého sacharidu, který obsahuje spray s odumřelými buňkami zrohovatělé pokožky. Touto reakcí získáte stejné opálení jako při pobytu na slunci. Vydrží 7 – 10 dní.
- Současná nabídka na trhu je opravdu pestrá. Zkuste si vybrat to, co opravdu chcete, ne to, co udělá největší dojem na kolegy z práce.

Iva Nováková
Foto: SAMphoto.cz



JEDINEČNÁ RELAXACE

Cítíte se unavená a máte pocit,
že si s malým dítětem nikdy neodpočinete?

POBYT PRO MAMINKY S DĚTMI

Právě pro Vás je určen náš relaxační program, kdy Vás budeme hýčkat
procedurami a o Vaše dítě se postaráme v profesionálním zařízení určeném pro děti.

Domluvte se s kamarádkou a přijedte relaxovat do lázní.

O Vás se postará tým lázeňských odborníků a o děti bude postaráno v Dětské léčebně Dr. Filipa. **Pobyt je určený dětem již od 2 let věku.** Ubytování v hotelu Zimní lázně*** nebo hotelu Zámeček****.

Pobyt od neděle do pátku na **6 dní/5 nocí**.



LÁZNĚ PODĚBRADY

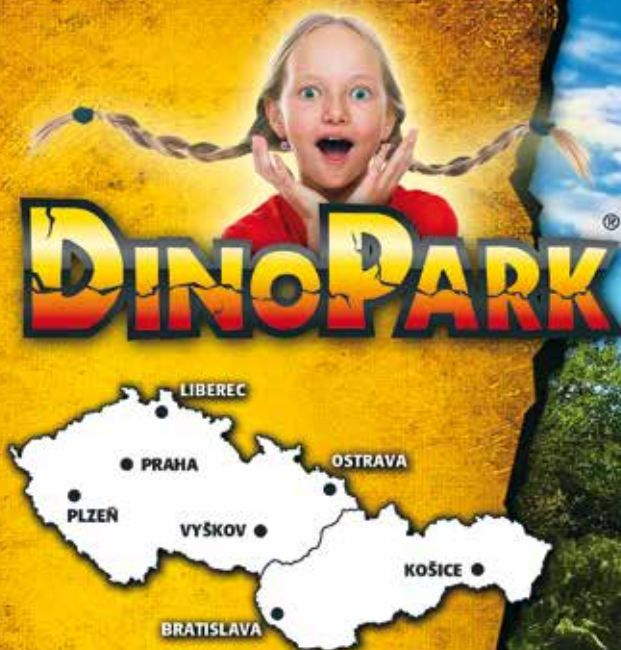
AKCIOVÁ SPOLEČNOST

Cena pobytu pro maminku s dítětem **od 6.720,- Kč**

Lázně Poděbrady, a.s.

tel.: +420 325 606 500

www.lazne-podebrady.cz



**Zábavní park
plný poznání**

WWW.DINOPARK.CZ



3D kino • pohyblivé ozvučené modely • dětské paleontologické hřiště • DinoShop

Cestovní sada Nobilis Tilia

Sada oblíbených výrobků přírodní kosmetiky v praktickém balení na cesty.



Více na www.nobilis.cz

VYCHUTNEJTE SI DELIKÁTNÍ ZELENÉ ČAJE PICKWICK

Mnoho lidí si myslí, že zelený čaj pochází z jiné rostliny než čaj černý. Ve skutečnosti pochází rovněž z listů rostlin Camellia. Zelený čaj se liší od černého pouze díky jinému zpracování.

Na rozdíl od černého čaje není součástí zpracovacího procesu fermentační fáze. Čerstvě natrhané lístky se nechají zavadnout a pak se ošetřují v páře, která zabrání oxidaci.

Z řady čajů Pickwick můžete ochutnat jak klasický zelený čaj v nálevových sáčkích, nebo lahodné zelené čaje s lahodnou ovocnou chutí například Zelený čaj s acerolou třešní a bezovým květem.



ID Mini od MyBody-ID.com pro bezpečí vašich dětí

Může se stát, že se vám dítě někde ztratí – zvlášť na místech, kde je víc lidí, jako jsou např. obchodní centra, poutě, festivaly, dětské hry apod. Pokud bude vaše dítě nosit identifikační náramek od www.mybody-id.com, bude mít u sebe zároveň informace o sobě a hlavně kontakt na své rodiče. Podstatné se tak zkrátí čas, kdy ho budete hledat a bát se o něj. MyBody-ID může pomoci učitelům, vychovatelům, prostě každému, kdo bude mít vaše dítě na starosti. MyBody-ID by mělo být bez diskuze „povinnou“ výbavou všech dětí se zdravotními komplikacemi (alergie, užívané léky atd.). Na štítek je vhodné umístit informace, jako jsou jméno, nejdůležitější kontakty (rodina, lékař apod.) a případné zdravotní komplikace. V určitých situacích mohou být tyto informace životně důležité!

Na www.mybody-id.com naleznete náramky také pro maminky a tatínky, zkrátka pro celou rodinu.

Nastartujte svoje rána s BeBe Výzvou

Přidejte se na www.bebevyzva.cz, zacvičte si alespoň jednu minutu kardio cvičení denně, dejte si snídani a uvidíte, že na to, abyste se už od rána cítili skvěle, opravdu nepotřebujete žádnou magii. Přípraveny jsou tu hned dvě verze kardio cvičení – pro začátečníky (začínám) a pro pokročilé (chci víc). Takže se nemusíte bát, že byste jednoduché sestavy nezvládli. A za odměnu můžete navíc získat spoustu lákavých cen. Pustit se do Výzvy zkrátka stojí za to!



Křišťálově čistá voda



Čas prázdnin se pomalu blíží a s ním i bezstarostné chvíle našich dětí. Pokud se celý den zabaví cachtáním v bazénu, máte vyhráno! Ať už vlastníte velký, do země zapuštěný bazén, či si vystačíte s některým ze samonosných nadzemních bazénů, nevyhnete se však pravidelnému čištění vody a celkové údržbě bazénu.

„Pokud nechcete, aby vaše ratolest měla na své citlivé pokožce ošklivý ekzém a ani vy netoužíte po vyrážce, způsobené nečistotami či usazenými řasami v bazénu, poříďte si přípravek Laguna MINI Triplex tablety 3v1 (20g tableta), který je určen k pravidelné dezinfekci bazénové vody s víceúčelovým užitím – zajistí dezinfekci, zabrání vzniku řas a odstraní nečistoty vložkováním.“

Více na: www.stachema.cz

sodastream

set the bubbles free



Toužíte po vůni dalek, omamném aroma cizokrajných koření, šumění moře a žhnoucího slunce? Vydejte se do Karibiku, Kalifornie nebo na Zanzibar s limitovanou edicí SodaStream citrus. Ke každému výrobku SodaStream JET citrus dostanete 2 sirupy pro přípravu 18 l osvěžující limonády a ještě 6 let záruky na přístroj. Hned šest různých citrusových příchutí vás zavede do nejrůznějších koutů světa. Jste připraveni na osvěžující jízdu?



www.sodastream.cz

Soutěž

Chcete se v létě perfektně osvěžit a nemuset si dělat hlavu s nákupem nápojů v pet lahvích?

Soutěžte s námi o 4x sety limitované edice SodaStream Jet white citrus.

Stačí odpovědět na otázku, jaké jsou exotické názvy 6-ti sirupů z limitované letní edice citrus? Odpovědi posílejte na soutez@rodinaaja.cz



Klíště vám může znepríjemnit život, na ochranu přitom stačí 14 dnů

Klíšťová encefalitida není jediným onemocněním, které přenáší klíště, patří ale mezi nejzávažnější. Přitom očkování, které spolehlivě chrání, je dostupné po celý rok a nezabere mnoho času. Očkování proti klíšťové encefalitidě je možné po celý rok, v letním období je potřeba zvolit zrychlené očkovací schéma. Druhá dávka se podá již za 14 dní po dávce první. Ochrana proti onemocnění nastupuje nejpозději za 2 týdny po druhé dávce.



Na očkování přispívá většina zdravotních pojišťoven, konkrétní výši příspěvků najdete na www.pozorliste.cz. Klienti VZP mohou využít akce „1 dávka zdarma“, podrobnosti najdou na www.vzp.cz/klitovka.

Napařovací žehlička Panasonic

Napařovací žehlička Panasonic NI-W920AL s jedinečnou vícesměrovou žehlicí plochou HYDRAPOWER. Moderní symetrická žehlicí plocha usnadňuje pohyb žehličkou dopředu i dozadu. Díky širšímu záběru ušetříte čas. Otvary pro výstup páry jsou rozmístěny po celém obvodu žehlicí plochy. Tak může více páry působit na větší ploše. Žehlicí plocha modelu NI-W920 se vyrábí z materiálu ALUMITE, který dodává žehlicí ploše trvanlivost a odolnost proti poškrábání.



www.panasonic.cz

Polonahé párty se zúčastnilo na 500 osob

V pražské prodejně Desigual na Václavském náměstí proběhla v pátek, 21. června 2013, jedinečná akce – Polonahá párty. Zúčastnilo se jí téměř 500 lidí, což je o 100 lidí více, než před dvěma lety. První stovce účastníků, kteří se svlékli před prodejnu do spodního prádla, darovala tato módní značka dva kusy oblečení dle vlastního výběru zdarma. Ti, kteří se mezi prvními sto nedostali, získali 50% slevu na nákup oblečení.

Ačkoli tato událost oficiálně začínala v 9:00, první účastníci před prodejnu dokonce nocovali, aby si pojistili své místo v první stovce. „Přijeli jsme krátce před 21:00,“ řekli účastníci s předními pořadovými čísly. Kolem půlnoci už před prodejnu stálo na 30 osob, a před šestou ranní dokonce 150. Účastníkům nevadilo ani vydatné noční bouřky, které přečkali se spacákem a pláštěnkami. V devět hodin ráno bylo před prodejnu na 500 účastníků.

Akcí provázal známý moderátor Patrik Hezucký, který nedočkavý dav lidí podporoval. Hecovat účastníky přišly také modelky Nikol Moravcová a Miša Štoudková.

Brány prodejny se otevřely úderem deváté a stovka šťastných odvážlivců se vrhla na vybírání oblečení. Prodejnu měli jen pro sebe celou hodinu. Do obchodu vstoupili ve spodním prádle, ven už vyšli od hlavy až k patě v oblečení značky Desigual a se šťastným výrazem na tváři.



Bepanthen Oční kapky v praktických znovuzavíratelných ampulkách.

Okamžitě uleví od příznaků suchých, podrážděných očí. Neobsahují konzervanty a jsou tudíž vhodné pro nositele kontaktních čoček. Každá ampulka představuje vždy čerstvou dávku úlevy pro Vaše unavené oči.



Bepanthen
Oční kapky



Vyzkoušejte nové skleněné lahve EQUA!

Nové kolekce lahví Equa CMYK Drop a Squeeze jsou vyrobeny ze skla, přírodního materiálu, který je přírodě neškodný a 100% recyklovatelný. Lahve jsou vyrobeny ze skla borosilikátového, jež je známé svou pevností, odolností vůči teplotním výkyvům a chemikáliím. Dalším použitým materiálem je nerezová ocel vysoké kvality, z níž je vyroben uzávěr. Ten udrží její obsah v bezpečí. Dodatečnou ochranu poskytují barevné silikonové pásky. Lahve jsou ekologické a velmi lehké.

Pokud byste si chtěli některou lahev z nové kolekce EQUA pořídit, stačí navštívit e-shop www.labeloo.cz

Dokonalý muž, ideální partner?



■ ZAČÁTEK MÉHO ŽIVOTA

Narodila jsem se před 35 lety do poklidné, úplné a spořádané rodiny, jako nejmladší a vysněná holčička. Maminka pracovala ve školství a tatínek měl celkem vysoké postavení v Krkonošských papírnách. Takže to byla nádherná pozice do života. A jelikož jsem nejmladší a ještě holka, tak jsem měla spousty výhod a úlev, o kterých si moji bratři mohli nechat jen zdát. Vyrůstali jsme všichni v rodinném domku v krásném prostředí, společně s babičkou, která byla a stále ve svém pozeňnaném věku je, nesmírně chytrá dáma.

Mé dětství bylo ideální, puberta byla jako u každého a studium na střední škole celkem prošlo. Byla jsem mladá a zasněná dívka, takže plány do života byly veliké.

Protože jsem studovala v Liberci, přirostlo mi toto město k srdci a rozhodla jsem se, že tu budu na věky věků bydlet. Můj ochotný tatínek mi tedy půjčil peníze a já si koupila v Liberci dekret na byt od jedné známé, která byla v tu dobu má veliká kamarádka. Později se ukázalo, že to zas tak dobrá kamarádka nebyla, protože byt byl hodně zadlužený a bez plynu a elektřiky to nešlo. Tak mi nezbývalo nic jiného, než začít pracovat. Nastoupila jsem na brigádu do hotelu Praha jako servírka, abych splácela cizí dluhy a mohla si doma alespoň něco teplého uvařit. Nebylo to jednoduché období, ale já byla plná cílů a nechtěla jsem, aby si rodiče mysleli, že jsem slaboch a že první překážku nezvládnu. Ale protože každý student tíhne

ke svému rodnému městečku či vesnici, tak i já jsem často a ráda jezdila domů za těmi nejbližšími.

■ NAŠE PRVNÍ SETKÁNÍ

Když jsem se na víkend vracela domů, oslovila mne jedna rodinná přítelkyně, jestli bych jí nešla pomáhat do baru, že si přivydělám slušné peníze. Nabídka to byla lákavá a tak jsem neodmítla. To už mi bylo 18 let, když jsem poprvé nastoupila do nové práce. A po měsíci v baru jsem právě tady poznala svého budoucího manžela. Vešel spolu se svými kamarády dovnitř, usadili se a já na něm mohla oči nechat! Byl to ten typický frajer, vůdce smečky. Když na mě promluvil, připadala sem si jak mimo tuto planetu, ale samozřejmě sem nedala nic

znát. Dělal jsem netykavku, a jak se zdá, tak to i zabralo. Druhý den přišel znova, tentokrát sám. Sedl si na bar a povídá: „Slečno, mohu se zeptat, odkud jste? Rád bych věděl, kde se berou takhle krásné dívky, jako vy.“ No, nebudu vám lhát, dostal mě už touhle první větou. Já se jen pousmála a řekla: „Sem zdejší. Co si dáte k pití?“ Seděl na baru dobré čtyři hodiny. Než odešel, pozval mě na večeři. A už to bylo! Cítila jsem se skvěle, říkala jsem si, že je to chlap přímo k nakousnutí. Po večeři jsem zjistila, že je absolutně dokonalý! Byl to sportovec, horolezec, zábavný a pozorný člověk, no pro mne ideální partner. Po delším odolávání mne dostal! A tak já, zamilovaná majitelka bytu v Liberci jsem jezdila domů častěji a častěji. Práce bylo dost a nebylo jednoduché to všechno stíhat. Ale každá chvíle strávená s mým milovaným mě naplňovala a přišla mi jedinečná a vzácná. Byla jsem v tom až po uši.

■ NEČEKANÁ PŘEKVAPENÍ

Po pár měsících našeho úžasného vztahu jsem zjistila, že jsem těhotná. Měla jsem smíšené pocity, nevěděla jsem, co mám dělat. Po chvíli jsem se trochu uklidnila, protože mi došlo, že mám ideálního partnera, který mi pomůže řešit tuto situaci. Bohužel, vše bylo jinak. Jeho reakce mě vážně zaskočila: „Běž na potrat, Bůh ví, s kým to máš!“ Dostal mě to do kolen, tohle, že měla být slova chlapa, který se stal mým ideálem a smyslem života?!

Po dlouhém trápení mi nezbylo nic jiného než se zármutkem a ponížením sdělit vše rodičům. Díky Bohu, moji rodiče mě opět nezklamali a podrželi mne. I když měli pár připomínek, typu: „Ten chlap nám od začátku neseděl, byl to moc velkej frajer. Aspoň vidíš, jak je charakter, když tě nechá napospas, tomu všemu...“ Sice mě tahle poznámka ranila, ale uvědomila jsem si, jak je rodina důležitá a že právě jen na rodinu se můžete spolehnout.

Ale to nejtěžší rozhodnutí mě teprve čekalo. Jelikož jsem měla velmi vstřícné rodiče, ono rozhodnutí nechali na mě. Myslela jsem si, že to nezvládnou, ten pocit výčitek svědomí, chuť pomsty a hlavně to rozhodování. Máám jít na potrat? Nemám? Každý den jiný názor a nikdo neporadí co dělat. I když jsem měla podporu ze strany rodičů, na ono rozhodnutí jsem byla sama. Nedokážu slovy popsat, jaké to bylo... Ženy, které se vyskytly v podobné situaci, určitě vědí, jaké to je a proč to nejde popsat.

Po dlouhém uvažování, jsem se rozhodla pro potrat. Jsem přece mladá a mám celý život před sebou. Dítě můžu mít později. Jela jsem k lékařce se složenkou v ruce a v čekárně sedělo mnoho maminek s velkým i malým bříškem a všechny se těšily na své miminko. Dlouhou dobu jsem tam seděla a čekala, začala jsem znovu a znovu o všem přemýšlet. Když jsem byla obklopena budoucími maminkami a viděla jsem, jak jsou spokojené a plné života, vzpamatovala jsem se. Vstanu, rozhlédnu se a zase všude ty maminky s bříšky, tak šťastné... ukápne mi slza, složenka letí do koše a já jedu, jedu domů! Vždyť já čekám miminko, miminko! Nový život!

■ ČEKÁNÍ NA MIMINKO

Cesta domů byla plná dojmů, ale zároveň vnitřní radosti. Ale co teď? Opět se obrátit na rodiče? Nic jiného mi nezbylo. Musela jsem prodat můj byt plný snů a nadějí. Nastěhovat se zpět k rodičům bez vysokoškolského vzdělání, s dítětem na krku a bez příjmů. Všechny moje naděje a sny byly náhle pryč. A já už přestala doufat, že mé dětské sny se naplní. Nastalo období smutku, výčitek, beznaděje... prázdnoty.

Ale toto období netrvalo dlouho. Po osmi měsících, se k nám přihlásil budoucí tatínek. Já plná emocí, nenávisti, ale i stálého očekávání byla šťastná, že se ozval a vzala jsem ho zpět. (Dnes už vím, že to byla ta chyba!) Rodiče z toho nebyli nadšení, dokonce se mi snažili v tomto mylném rozhodnutí zabránit. Ale bohužel už bylo pozdě, já měla před očima opět tu zářivou budoucnost a nedalo se semnou hnout.

Když už měl přijít onen den, nastaly porodní komplikace, protože jsem celé těhotenství pila odvar z lněného semene. V dětství jsem byla operovaná s kyčlí a všichni mi tvrdili, že když to budu pít, tak nemusím na porod císařským řezem. Takže to bylo super, ale bohužel už mi nikdo neřekl, že tenhle odvar způsobuje špatnou srážlivost krve. Tak já místo užívání si miminka po porodu, bojovala o svůj život, abych nevykrvácela. Ale protože ženská vydrží mnoho, přežila jsem (díky Bohu) a mohla se věnovat rodině. Můj synek Matěj byl pro mne vším (a doposud samozřejmě je), ale já byla stejně vnitřně nešťastná. Neustálé výčitek svědomí, a negativní postoj mého přítele, kterému bylo vše jedno... to mi taky moc nepomáhalo.

■ ŽÁRLIVOST

Po dvou letech mateřské dovolené a soužití u rodičů se mi naskytla možnost jít do práce, učit děti, to, co jsem si tak přála...na jednu vidinu jiného, lepšího života...V tu chvíli, člověk cítí nějakou realizaci i jinde než v kuchyni a doma. Matěj tedy nastoupil do školky a já do práce. A právě v tu chvíli nastal problém, můj přítel začal žárlit a žárlit a sledovat mne. Když jsem pozdravila nějakého kamaráda, tak už jsem s ním (podle něj) měla poměr. Takže to nebylo jednoduché, neustále vysvětlovat, že vážně nikoho nemám a že to byl jen kamarád. Hlavně mě to po čase už přestalo bavit, neustálé podezírávání a nesmyslné vyptávání. Ale na druhou stranu jsem si říkala, že lepší je žárlivý manžel, než žádný! Hlavně jsem pro Matěje chtěla to nejlepší. Aby vyrůstal v úplně rodině a ne v rodině bez táty. Zkrátka jsem ho nechtěla připravit o jeho tatínka.

■ SVATBA A MILENKY? TA IRONIE...

Po roce mne požádal o ruku a chtěl, abychom byli manželé a měli všichni stejné jméno a vše tím bude snadnější. Měla jsem radost, přistoupila na nabídku k sňatku a relativně se cítila být šťastná. Vše je ale pomíjivé... už v den svatby a svatebního večera jsem si všimla, že můj muž se věnuje více servírce, která měla svatební hostinu na starost, nežli mne. Bylo to ponižující, vidět jak váš nastávající flirtuje s jinou a bohužel to nezůstalo jen u toho. Cítila jsem se hrozně, smutně, naivně, ale spousta přátel kolem umí člověka přivést i k jiným myšlenkám.

Jako každá malá holka se těší, že bude krásná nevěsta, tak i já byla krásná a chtěla si tan den D užít. Bohužel, místo svatební noci byla jen smutná bezesná noc, kdy člověk neví, co má dělat, zda-li svatbu zrušit, nebo ne. Vážně jsem uvažovala nad tím, že svatbu zruším, protože 24 hodin po obřadu je to ještě možné stornovat, ale zase jsme u toho... říkala jsem si, co by tomu řekli všichni ostatní? No, raději budu v koutku, jakoby nic a budu zticha.

Tušila jsem, že něco není v pořádku, ale nechtěla jsem si to připustit. Jak by řekli rodiče, rodina je rodina a ta se musí chránit. Nakonec jsem zjistila, že pro rodinu žiju plně jen já. Manžel se věnoval svým zálibám, jezdil na různé akce a na horolezecké tábory. A já? Musela jsem být doma, vařit, uklízet, starat se o Matěje, a aby toho nebylo málo, pořídil mi psa (dogu), abych se



nenudila. Můj manžel mi ani nedovoloval se malovat, natož nosit dlouhé vlasy! Bylo pro něj nesnesitelné si jen připustit, že bych se mohla líbit i někomu jinému. Já nastoupila na studium vysoké školy a měla toho mnoho. Ono je to těžké, studovat a ještě se snažit dělat jako by nic, že se nic neděje a doma mít vše v pořádku. To znamená, učit se po nocích, přes den chodit do práce a pak se postarat o domácnost a Matěje. Takže to byl neustálý koloběh.

A stále mi něco chybělo...chybělo mi mnoho. Láska od mého muže, kterou nikdy neuměl projevit. Nebo možná uměl, ale někde jinde. I když jsem to tušila, stále jsem doufala. Dopadlo to tak, že už i jeho přátelé to nevydrželi a vše mi řekli (s kým měl poměr). Největší šok byl, když jsem se dozvěděla, že to táhnul i s mojí švagrovou a také s mojí nejlepší kamarádkou. Ale ještě horší bylo, když jsem se dozvěděla, že na horolezeckém táboře měl poměr s dívkou, které bylo čerstvě 15 let. Ráno mne to, protože dívky tohoto věku učím ve škole. Po 14ti letech manželství jsem zjistila, že moje práce kolem rodiny, domu a jeho okolí, v práci, kterou mám ráda, je marná. Že manžel mne miluje pouze tehdy, když přijde od své milenky a já něco tuším. Vždycky to bylo tak, že když jsem věděla, že právě v tuto chvíli je s jinou, tak jsem mu zavolala a sdělila mu, že to takhle nejde. Ať

přijede hned teď domů, nebo že mu sbalím kufr a půjde. Samozřejmě že hned přijel, ale nemělo to dlouhé trvání a tato situace se znovu a znovu opakovala.

Nejhorší bylo, že i náš synek Matěj si všiml, že něco není v pořádku. Byl teprve v 1. třídě, když mi řekl, že jak byli s tatínkem stanovat, že musel spát sám v jiném stanu a tatínek byl v tom druhém stanu s nějakou tetou. Nebylo to lehké takhle malému dítěti něco vysvětlovat. Navíc stále to byl jeho táta, nemohla jsem říct nic špatného. Tak mi nezbylo nic jiného, než si vymyslet něco jiného. Bylo mi často dost smutno a tak se člověk neubrání a sáhne i po nějaké té sklence alkoholu, aby mu bylo lépe. Jenže to není řešení. Když potom člověk pije, aby mohl usnout, tak je dobré se zamyslet. Tady je něco špatně. A také bylo! Takhle přeci nefunguje normální manželství. Musím s tím začít něco dělat!

■ NOVÝ ŽIVOT

Rozhodla jsem se odejít od manžela i se svým synem, kterého jsem na tento den velmi dlouho připravovala. Nebylo to jednoduché, ale zvládli jsme to. Nechtěla jsem nás vláčet po soudech a dokazovat kdo co koupil a řešit o co všechno se budeme muset dělit. Vše jsem tedy mému již bývalému manželovi nechala. Někdo by řekl, že jsem hloupá, ale v tu chvíli mi šlo jen o to mít

klid a to za jakoukoliv cenu. S Matějem jsme se přestěhovali zpátky k rodičům. Kde jsem vždy měla a mám obrovskou podporu. Dva roky jsme žili s manželem odděleně a poté se rozvedli. Dnes jsem tedy již 2 roky šťastně rozvedená! Dokonce i můj dnes již 15ti letý syn mi řekl, že nechápe, proč jsme od tatínka neodešli dříve. Že takhle sami se máme skvěle a nic nám nechybí. Teda nejsem doslova jen samí. Už rok mám přítele a půl roku s námi bydlí. Je to moc milý, hodný, ochotný člověk a s Matějem si skvěle rozumí.

Takže jsem konečně šťastná, opravdu! Konečně cítím, že mě můj přítel opravdu miluje! Konečně vím, jak vypadá soužití dvou lidí, kteří se milují a tolerují navzájem. Konečně vím, že když se mi něco nelíbí, musím to dát najevo! Konečně vím, že nevěra není běžnou součástí zdravého vztahu! Konečně vím, že rodinu máme jen jednu a že rodina je VŽDY na prvním místě!



Text a foto: Denisa Hudcová
Autorka je studentkou univerzity
Jana Amose Komenského v Praze

**Báječné výlety a rodinná dovolená s dětmi
v největším zábavním parku**



ŠIKLŮV MLÝN

Zvole nad Pernštejnem



WESTERNOVÁ SHOW * AKČNÍ DIVADLO * ATRAKCE * KOUPALIŠTĚ s tobogánem * ZOO * ČTYŘKOLKY * SPORTOVNÍ HRISTĚ

NON STOP červenec - srpen

program každý den (kromě Pondělí)

tel./fax: +420 566 567 400

mobil: +420 602 750 130

e-mail: info@western.cz

MIMOŘÁDNÉ VÍKENDOVÉ AKCE



KARNEVAL V RIU II 6. 7.

VELKÝ DEN KONÍ 13. 7.

**VELKÁ OHŇOVÁ
SHOW 27. 7.**

AERO SHOW 3. 8.

Zvole nad Pernštejnem - www.sikland.cz

Pohádkové čtení na prázdniny



205×288 mm, váz., 48 str., 179 Kč

208×287 mm, váz., 48 str., 179 Kč

216×276 mm, váz., 72 str., 249 Kč

165×240 mm, váz., 88 str., 259 Kč

Knihy můžete zakoupit u všech dobrých knihkupců nebo na www.fragment.cz.

FRAGMENT

3 děti a postavu jako dvacítku: **Víme jak!**

Každá žena může být krásná, jen k tomu někdy potřebuje trochu poradit, popostrčit, či být ve správný čas na správném místě. Představujeme vám zdravotní sestru Alžbětu a její proměnu, pro kterou je její práce smysl života a dokonce i poslání. Tentokrát je změna o detailech a chceme vám ukázat, jak málo je mnohdy hodně. A navíc se dozvíte, jak být štíhlá i po třech porodech.



Zdravotní sestra Alžběta původně vystudovala ekonomii, věnovala se zahraničnímu obchodu, ale po mateřské dovolené šla opět do školy a změnila komplet svůj život. Velkým impulzem pro změnu byla smrt maminky, která ji odešla bohužel velmi brzy. Ačkoliv Alžběta na první pohled působí velmi plaše, je to mladá usměvavá a pozitivně naladěná žena, která navíc vychovává tři děti. A jak to dělá, že je stále tak štíhlá? To byla samozřejmě naše první otázka! „Pokud chcete být opravdu štíhlá, musíte na sebe myslet! Myslet na to, co opravdu jíte! A hlavně snít! To je základ celého dne! Pořádně velká snídaně – já sním klidně několik rohlíků. Nezapomínejte na svačiny, nevyhýbejte se obědu, ale postupně v průběhu dne své porce „zkracujte“! A na noc samozřejmě nejezte nic. Takto si můžete dopřát cokoli. Sladké samozřejmě ráno, max. dopoledne a večer končete ideálně salátem. Nebudete se stresovat z toho, že nic nemůžete, protože můžete všechno, ale s mírou! A hlavně si hlídejte porce! Večer si prostě čokoládu nedám, ale dopoledne si ji vychutnám bez výčitek.“





Změna účesu

Základ jsme nechali tmavý, jen jsme prozářili speciální barvou, která odbarví a natónuje zároveň, takže konečný dojem barvy působí celistvě. Nejradikálnější změna je ve střihu. Protože konce byly hodně zesláblé, museli jsme zkracovat o více než 10 cm. Sexy vzhledu docílíme prodlouženou patkou, která spolu se sestříhanými vlasy okolo obličeje dodá celkovému looku ten finální šmrnc. Tento účes je na údržbu ideální. Do mokřích vlasů stačí vetřít tužidlo a vyfoukat před kulatý kartáč, tím dosáhneme objemu. Pokud ale není na foukání čas, stačí nechat přirozeně uschnout a stále bude účes držet tvar.



Vizážistka radí

Alžbětě stačí make up, klidně by mohla používat jen BB cream, tvářenka a dobře upravené obočí. Oči bych vzhledem k přibývajícím vráskám nezvýrazňovala, na to by si ženy měly dávat pozor! Naopak ideální je v tomto případě zvýraznit rty.

Proměnu realizoval
kadeřnický salón Oskar
 v Praze.

Oblečení a doplňky zapůjčil

www.zoot.cz

online obchod s módou a home dekorem.
 Věděli jste, že si objednané zboží si můžete
 vyzkoušet a teprve pak zaplatit ve výdejně
 Radosti? V Praze je na Hlavním nádraží,
 nově jedna otevřená v Brně a chystá se
 i Plzeň!

Stylistka doporučuje

Alžbětě jsem vybrala záměrně tři různé outfity, abyste viděli, co všechno štíhlá postava „unese“. Ano, je to tak, jsou typy žen, které na sebe mohou vzít cokoliv a budou vypadat skvěle. Bětece bych primárně doporučila kalhoty – tzn. skinny. To by měl být základ jejího šatníku – upnuté kalhoty či džíny. K těmto univerzálním kalhotám se dá totiž kombinovat takřka vše!



Kmenové buňky z pupečnickové krve a tkáň pupečníku „naděje zdravé budoucnosti“



Pupečnicková krev dosud pomohla více než 25 000 pacientů na světě překonat jejich závažná onemocnění. Odborníci z oblasti lékařského výzkumu se shodují, že je cenným zdrojem krvetvorných kmenových buněk pro léčbu hematologických, onkologických a autoimunitních onemocnění. Z tohoto důvodu by měla být uskladněna pro budoucí použití. Některým pacientům pomohla jejich vlastní pupečnická krev, jiným krev od sourozence anebo neznámého dárce.

Použití vlastní pupečnickové krve významně zvyšuje šanci na vyléčení, protože buňky, které obsahuje, jsou mladé a zdravé, na rozdíl od buněk kostní dřeně, která se odebírá až v průběhu onemocnění.

Specialisté se stále častěji rozhodují pro léčbu pomocí vlastní pupečnickové krve dítěte. Svědčí o tom publikované případy standardní léčby u hematologických a onkologických onemocnění anebo v rámci experimentální léčby v regenerativní medicíně.

Tuto jedinečnost pupečnickové krve si uvědomují i přední evropští odborníci. V roce 2012 Evropský parlament přijal usnesení o zvýšení rezerv kmenových buněk z pupečnickové krve. V usnesení je mimo jiné zdůrazněn významný vědecký pokrok dosažený v oblasti pupečnickové krve, která představuje slibnou alternativu v léčbě různých nemocí, včetně dětských onemocnění. Zároveň však upozorňuje na nedostatečné zásoby kmenových buněk z pupečnickové krve. V usnesení se navrhuje, aby každý stát EU zřídil alespoň jednu veřejnou banku pupečnickové krve. Výslovně je v něm také uvedena potřeba úzké spolupráce mezi veřejnými a soukromými (rodinnými) bankami pupečnickové krve. Tento model úspěšně

funguje na Slovensku mezi veřejnou bankou Eurocord -Slovakia a rodinnou bankou Cord Blood Center SK. V České republice je podobně navázána spolupráce mezi veřejnou Bankou pupečnickové krve a rodinnou bankou Cord Blood Center CZ na tzv. indikovaných odběrech.

AUTOLOGNÍ TRANSPLANTACE KRVETVORNÝCH KMENOVÝCH BUNĚK

Transplantace krvetvorných kmenových buněk s použitím vlastních buněk pacienta z kostní dřeně, tzv. autologní transplantace, se používá již více než 50 let na léčbu dětí i dospělých při závažných onemocněních jako jsou např. lymfomy, nádorová i autoimunitní onemocnění. Použití vlastních buněk má svoje opodstatnění, jestliže choroba není genetického původu. V opačném případě se musí na léčbu použít kmenové buňky od zdravého dárce a hovoříme o alogenní transplantaci. Vlastní krvetvorné kmenové buňky se dnes využívají na transplantaci častěji než buňky dárce.

POUŽITÍ PUPEČNÍKOVÉ KRVE NA AUTOLOGNÍ TRANSPLANTACI

Pupečnicková krev je zdrojem krvetvorných kmenových buněk podobně jako kostní dřeň a periferní krev. Jestliže má dítě uskladněnou pupečnickovou krev a má diagnostikované onemocnění léčitelné autologní transplantací krvetvorných kmenových buněk, může se tato krev na základě rozhodnutí lékaře použít na léčbu. U dětí jsou přesně stanovená onemocnění, kdy je možné vykonat autologní transplantaci. Jsou to zejména neuroblastomy, lymfomy a jiné nádory typické pro dětský věk. S věkem přibývá počet i frekvence onemocnění léčitelných autologní transplantací krvetvorných kmenových buněk. Odborníci uvádějí, že jeden člověk ze 400 v průběhu svého života onemocní nemocí léčitelnou transplantací krvetvorných kmenových buněk.

Vlastní pupečnicková krev se použila u takových transplantací, u kterých se pacientovi podávají krvetvorné kmenové buňky na obnovu zničené krvetvorby, jako například myelodysplastický syndrom, získaná aplastická anémie, meduloblastom, neuroblastom, retinoblastom a jiná nádorová onemocnění.

NEJENOM PUPEČNÍKOVÁ KREV

Kromě pupečnickové krve je však cenným zdrojem kmenových buněk i tkáň pupečníku.

Tkáň pupečníku je želatinová hmota, která obaluje pupečnickové cévy a společně s nimi tvoří pupečnickovou šňůru. Obsahuje kmenové buňky s unikátními vlastnostmi, které pocházejí z raného vývoje dítěte - mezenchymální kmenové buňky. Mezenchymální kmenové buňky z pupečnickové tkáně jsou schopné se přeměnit na specializované buňky nebo na různé tkáně v lidském organismu, jako jsou např. kosti, chrupavka, šlachy, svaly, nervy, srdeční tkáň, kůže či jaterní buňky. Použití buněk z tkáně pupečníku není pouhou vědeckou vizí. Již dnes se aplikují v klinických studiích u pacientů trpících na selhání jater, cukrovkou, sklerózou multiplex, poškozením srdečního svalu, myelodysplastickým syndromem a jinými onemocněními.

Tyto buňky „opravářky“ představují obrovský potenciál pro poměrně nový obor medicíny – regenerativní medicínu, která se zabývá právě touto obnovou (regenerací) poškozených orgánů.

Většina klinických aplikací je v současné době experimentální, v rámci klinických studií, které již prokázaly, že použití mezenchymálních kmenových buněk z pupečníku je prakticky možné a pro pacienty bezpečné.



Kmenové buňky z pupečnickové tkáně se také mohou použít jako podpora při standardní transplantaci krvetvorných kmenových buněk s cílem zlepšit výsledky léčby. Imunosupresivní a imunomodulační schopnosti mezenchymálních kmenových buněk dokáží pomoci při chronických zánětlivých a autoimunitních procesech.

Mezenchymální kmenové buňky představují alternativu pro buněčnou terapii při regeneraci poškozených tkání organismu.

**CORD
BLOOD CENTER**
rodinná banka
pupečnickové krve

Bližší informace o kmenových buňkách z pupečnickové krve a tkáně pupečníku získáte

na **bezplatné informační lince 800 900 138**
nebo webových stránkách www.cordbloodcenter.cz.

BUDOUCNOST NAŠLA SVÉ JMÉNO

Všechny výrobky značky GoEco® jsou vyrobeny ze 100%
přírodního ekologického materiálu PLA.

GoEco®

SKVĚLÉ
PRO VAŠE DĚTI
I NA PIKNIK
PRO DOSPĚLÉ



DEDRA.cz

PRO VAŠE DĚTI TO NEJLEPŠÍ ZDRAVÍ NA PRVNÍM MÍSTĚ

Ekologické nádobí
GoEco® z nového katalogu
DEDRA.cz



Vyrobeno z kukuřice, cukrové třtiny, cukrové řepy, manioku,
do budoucna se počítá s využitím zemědělských přebytků
a nepotravinářských rostlin.

**100%
Natural**

GoEco® nádobí je vyrobeno z rostlin, nikoliv z ropy.
Protože materiál 100% PLA je vyroben ze 100% přírodních
zdrojů, obsahuje 0 % ropných látek, 0 % toxických látek
a 0 % těžkých kovů.

**0%
ropy**

Materiál PLA je vyrobený ze 100% obnovitelných
zdrojů a výrobky značky GoEco® jsou cenou i vlastnostmi
více než konkurenceschopné plastovým výrobkům
vyrobených z ropných derivátů.

**0%
BPA**

0 % BPA (zdraví škodlivé látky používané
při výrobě plastů - zakázané do plastového
nádobí pro děti)



www.dedra.cz



Časopis kluky pro všechny a holky od 3 do 7 let

- pohádky a komiksy
- omalovánky a dokreslovačky
- bludiště a zábavné úkoly
- skvělé soutěže

... a vždy něco navíc!

Objednejte si předplatné
a získáte skvělé dárky!

Více na www.send.cz nebo na www.casopis-bajecnaskolka.cz



Jak se žije s dvojčaty 10

Doma II. z pohledu tatínka

V minulém díle jsme nahlédli do deníčku maminky a dnes vám přinášíme postřehy ze života dvojčátek z deníku tatínka.

DENÍK TATÍNKA

■ PRVNÍ TÝDNY DOMA.

Když jsme po 116 dnech v porodnici konečně přivezli dvojčátka domů, měl jsem smíšené pocity. Těšil jsem se na opravdový rodinný život (noční vstávání, tišení brekotu atd...) nicméně stále jsem měl obavy, jak to bude probíhat, co když se něco stane, zahvízdá nám v noci monitor dechu a já nebudu vědět, co mám dělat, když nebude poblíž nějaká sestřička. Sice jsem si nastudoval první pomoc, ale stejně bych jí ve stresu určitě neuměl poskytnout. Stačilo, když se mi Míša při krmení nějak víc zakuckal a okamžitě jsem měl obrovský strach, co když se sám nenadechne. Naštěstí to vždycky zvládnul sám a nemuseli jsme přistoupit k nějakým zákrokům. První týden, co jsme si je přivezli domů, jsem měl dovolenou, abych pomohl manželce a hlavně dětem s aklimatizací v novém prostředí. Popravdě, děti zřejmě ani nějakou velkou změnu nepocítily, najíst do-

stávaly po třech hodinách stejně jako v porodnici a stejné jídlo jako v porodnici – odsávané od maminky. Mezi jídly povětšinou spaly, plakaly jen výjimečně. Každý den tak byl stejný, kromě středy, kdy se na ně přišla podívat dětská lékařka. Po prohlídce neshledala žádné abnormality, dostaly akorát nějakou fialovou vodičku do pusinky na moučnivku, jinak bylo vše v pořádku.

Další týden jsem šel již do práce a manželce domů přijela na výpomoc moje mamka. První týdny doma sice nebyly moc záživné, kulíšci na nic moc nereagovali, prostě se najedli a usnuli. No u Kamilky s tím jídlem pokračovaly návyky z porodnice, kdy občas zcela odmítla jíst a musela se hodně dlouho přemlouvat, než otevřela pusinku. Když se venku otepilo, konečně jsme mohli vyjet na projížďku v kočárku. Oblékly jsme je do teplých svetříků od babičky, zabalili do rychlozavinovaček a vyrazili jsme. Cestou jsme potkali sousedku, která se hrozně divila, že máme přírůstek

do rodiny, když na mamce nebylo těhotenství ani vidět. Po chvilce vysvětlování jsme jeli dále a přibližně po dvaceti minutách jsme se vrátili domů. Děti celou cestu spinkaly a pak v tom pokračovaly ještě doma. Další týden jsem měl opět týden dovolené a užíval si, poté nastoupila ještě manželka mamka, takže první měsíc to měla manželka ulehčené, vždy byl někdo další nablízku, aby pomohl. Ta opravdová zkouška pro manželku nastala až v dubnu, kdy na ně zůstala přes den sama, což jí nebylo co závidět. Ze srandy jsem jí vždy ráno říkal, že si jedu do práce odpočinout. Přeci jen vstávala po třech hodinách i v noci, na což jsem já po několika pokusech rezignoval, jelikož jsem pak byl v práci téměř nepoužitelný. Po návratu domů bylo vždy vidět, že má z mého návratu radost a ačkoli na ní byla viditelná únava, moc si ji nepřipouštěla a další den šla opět s odhodláním splnit vše podle daného plánu. Opravdu jí nebylo co závidět a měla můj velký obdiv. První rok byl celkově náročný i z pohledu růz-

ných vyšetření, rehabilitací, očkování a kontrol. Každý týden jsme byli minimálně jednou u nějakého lékaře. Rehabilitaci Vojtovou metodou a neuroložku jsme si našli na Kladně a musím říci, že po každé návštěvě jsme odjížděli s dobrým pocitem, že se vše vyvíjí tak, jak má a že následky předčasného porodu budou minimální, i když jsme nechtěli nic zakřiknout. Nejvíce strach jsme měli vždy z rizikové poradny pro předčasně narozené a to sice kvůli Kamilce, jestli přibere na váze tak, aby se vešla do jejich tabulkových hodnot. Hned napoprve se to totiž nepovedlo, tak dostala předepsán doplněk stravy – nutriční „bombu“ Infatrini, po které by měla více přibírat, nežli po mateřském mléce. Takže dostávala kombinaci Nutrilon – Infatrini – mateřské mléko. Míša kvůli ublinkávání pil Nutrilon AR a mateřské mléko se zahušťovací přísadou.

Po třech měsících, co jsme byli doma, nás čekalo vítání občánků. Dětem jsme oblékli slavnostní džíny, poprvé dostali na nohy botičky a vyrazili jsme. Přivítáno bylo 13 místních dětí a my jsme mezi nimi tentokrát nebyli suverénně nejmenší. Před námi šel ovšem klouček, který byl o týden starší než my, avšak váhově byl na tom zřejmě stejně, jako obě naše děti dohromady a z pusy mu koukaly první zuby. Nás však uklidňoval fakt, že od našeho skutečného věku musíme odečítat čtyři měsíce, abychom se dostali ke korigovanému věku. Vítání občánků poté proběhlo vcelku v klidu – celé ho oba prospali.

Postupem času začínaly děti více vnímat svět kolem sebe, prozatím z pozice na zádech, ale bylo vidět, jak si vše okolo prohlížejí a začínají na sebe i vzájemně reagovat. Po období převalování ze zádiček na břicho a zpět začíná Kamilka mít potřebu pohybovat se po všech čtyřech a začíná nám lézt. Míša je o něco línější a vše sleduje v pozici na bříšku. Později, když zjistil, že Kamilka je rychlejší než on a pokaždé mu s ukořistěnou hračkou „uteče“ se naučil přesouvat stylem vojenského plížení (vždy se vyhoupl na jedné ruce a odrazil se). Přibližně po měsíci i Míša objevil kouzlo lezení po všech čtyřech a najednou jich byl celý obývací. Museli jsme tak přikročit k několika úpravám, odsunuli jsme konferenční stůl, eliminovali jsme hrany nábytku a instalovali sadu zábran – na obývací stěnu a do dveří. Jak se později

ukázalo, když začaly děti běhat kolem nábytku, bylo nutné na zábrany dát ještě látku, jelikož si ze zábran udělali malé žebříky. Kolem nábytku se začala stavět opět dříve Kamilka, Míša jí dohnal přibližně po měsíci. Chůze kolem nábytku jim vydržela poměrně dlouho, časem k ní přidali ještě lezení na nábytek a gauč, ze kterého párkrát spadly dolů, nepoučily se a hned tam chtěly vylézt znovu, ale gauč se nám opravdu z obývacího už stěhovat nechtělo, takže jsme museli být stále ve střehu.

Jak šel čas, byla s nimi větší a větší zábava, takže od počátečních chrástítek a pískátek, přes stavění kostek teď stavíme garáže z knížek a prohlížíme si knížky. Občas se tedy stane, že místo prohlížení tu knížku spíše ocucávají, ale i to je snad opustí. Trošku problém je s hračkami, protože i když náš obývací připomíná malé hračkárství, tak se jednomu vždy líbí to, s čím si zrovna hraje ten druhý. Takže dochází k velkým bitvám o hračky, do kterých se snažíme moc nezasahovat. Když ale Míša vezme Kamilku za límec a stáhne jí k zemi, kvůli panence se kterou si hraje a on by jí zrovna chtěl, tak už zasáhnout musíme. Kamilka se zpočátku vůbec nebránila a pouze pak začala brečet, poté se naučila Míšovi vyhýbat, a to vždy, když se k ní blížil s nevinným výrazem. Teď již jsou souborje vyrovnané, i když Míšovo kilo a půl navíc je v souborjích většinou znát.

Pátého listopadu jsme oslavili jeden rok od narození, takže se sjely babičky, prababičky, děti dostaly spoustu dáreků a od maminky ovocný

dort, který s úspěchem rozpatlaly po koberci. Oslava prvních narozenin proběhla ještě jednou, a to letos v únoru, kdy dosáhli jednoho korigovaného roku. Takže všechno zlé je k něčemu dobré, mají narozeniny dvakrát za rok. Kdybych tak měl shrnout náš první rok doma, tak zpočátku jsem měl velké obavy, které se postupně rozplývaly, a to s každým vyšetřením, kterým jsme úspěšně prošli. Dnes již máme úplně normálně se vyvíjející dvojčátka, která jsou sice věkem drobnější, ale jinak se od ostatních dětí neliší. Nějaké další komplikace nastat sice mohou, ale to u všech dětí. Dle zkušeností lékařů, se do tří let předčasně narozené děti zcela vyrovnají dětem narozeným v řádném termínu a to pohybově i mentálně. Teď už lze říci, že tu největší a rozhodující bitvu svého života vyhrály a ukázaly nám, že tu chtějí žít a radovat se ze života s námi a my s manželkou jsme za to, jak to všechno zvládli, neskutečně šťastní. Na tomto místě je však nutno smeknout před lékaři a sestřičkami v porodnici U Apolináře, kteří jim pomohli při jejich náhlém rozjezdu do života a bez kterých by tu s námi naši drobčkové nebyli. Budeme jim vděční do konce života. Na závěr chci vydvihnout ještě roli mé manželky, která celou situaci brala optimisticky a snažila se dělat pro naše dětičky vše aktuálně potřebné a bez ní bych předchozí životní období jistě nezvládl.

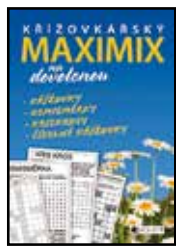
KONEC...

Text a foto: Archiv rodiny



FRAGMENT

KŘÍŽOVKÁŘSKÝ MAXIMIX NA DOVOLENOU



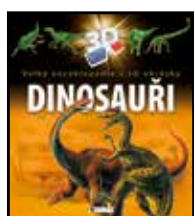
Chystáte se na cesty nebo na dovolenou? Nezapomeňte přibalit naši velkou knihu luštění. Švédské křížovky, osmisměrky, kriskrosy i číselné křížovky jsou skvělou zábavou pro volné chvíle.

MEZI NEBEM A ZEMÍ – SETKÁNÍ S DUCHEM



Královna školy a hvězda místních roztleskávaček Alona Dareová je předurčena pro skvělou budoucnost. Její život však končí nečekaně pod koly autobusu. Všichni si myslí, že je navždy pryč, ale... Alona zůstala ve světě živých jako duch. Pouze jediný člověk ji může vnímat - spolužák a totální lúžr Will. Podaří se jim překonat vzájemnou nechuť a pomoci jeden druhému? Proč Alona neodešla skrze jasné světlo do onoho světa?

VELKÁ ENCYKLOPEDIE S 3D OBRÁZKY – DINOSAURŮ



Neuvěřitelný SVĚT DINOSAURŮ

- Boj o život
- Pravda a mýty
- Rekordy ze světa dinosaurů
- Zkáza velikánů živočišné říše

POZNEJTE FASCINUJÍCÍ SVĚT PRAVĚKÝCH JEŠTĚŘŮ!

MALOVANÉ ČTENÍ – Z POHÁDKY DO POHÁDKY



Malované čtení děti baví!

Máte doma předškoláka nebo začínajícího čtenáře? Objeďte společně s ním pohádkový svět a rozvíjejte jeho vnímání. Veselé obrázky, které nahrazují slova v textu, udrží jeho pozornost a čtení se stane zábavou.

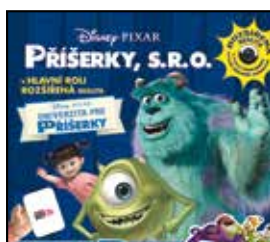
ZÁHADNÁ ZMIZENÍ



Je temná noc. Do ticha se rozezvoni telefon, který probudí Madison ze spánku. Její táta právě dostal nový případ – někdo byl obviněn z vraždy místní učitelky. Zvláštní je, že se zatím nenašlo tělo. Jak může policie vědět, že už žena nežije? Madison se chce stát advokátkou, proto se hned pouští do pátrání. Druhý den ve škole se dozvídá o dalším zmizení. Co se to ve městečku děje? Proč zmizely učitelka a kamarádka Ann? Podaří se záhadu objasnit?

COMPUTER PRESS

PŘÍŠERKY, S.R.O. 3D



Jednoduše nastav spouštěcí karty před webkameru a spustí interaktivní technologii. Pak se na obrazovce objeví Sulley, Mike a Randall. Poté se můžeš proměnit ve ztřeštěnou příšerku, zabouchávat dveře před Randalle a sledovat, jak tě rozesměje bláznivý Mike!

BB ART

DOKONALÁ NEVĚSTA



Tato romantická komedie plná vtipných detailů, sympatických postav a napínavých zvratů se opírá především o bohatě rozvětvený děj. Sophie Kinsella napsala zábavný a čtivý příběh plný tajemství a úskalí lásky.

TAJEMNÝ DŮM



Nejnovější román autorky si vás zcela podmaní, podobně jímavou a přitom opravdu velmi veselou knihu jste snad ještě nečetli. Helen Walshová je statečná i zranitelná, hubatá i skvělá hrdinka ze současnosti.

JAK DOKÁZAT LÁSKU



Výtvarnice Jane Harrisová skáče radostí až do stropu, když se dozví, že má jet poprvé v životě do Evropy, a navíc na velmi vzrušující cestu: bude svědčit na kamarádčině svatbě, která se má konat ve slunné Itálii. Jenže ouha, ukáže se, že má ten týden strávit ve společnosti druhého svědka, Cala Langdona, jinak slavného novináře.

NEDĚLE U BAZÉNU



Krásný den se v mžiku může změnit v noční můru...

Sophie Kinsella dokáže ve svých románech zachytit obyčejný život. Její hrdinové jsou skuteční a řeší problémy, které mohou potkat mnohé z nás. Člověk pak má pocit, jako by lidi, o kterých píše, znal odjakživa.

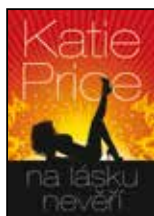
STO JMEN



Sto jmen, sto lidí, sto osudů...

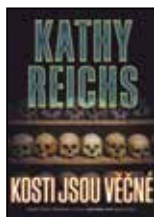
Novinářka Kitty Loganová se ujímá tajuplného dědictví – jediného listu papíru se seznamem stovky lidí, který je klíčem k nevšednímu příběhu.

NA LÁSKU NEVĚŘÍ



Sapphire Jonesová od té doby, co manžela přistihla s jinou ženou, na lásku nevěří. Teď už se s muži vídá jen za podmínek, které si sama stanoví, proto je také její současný přítel mladší než ona, pohledný, nedělá si na ni žádné citové nároky a skvěle to umí v posteli. Co víc by si mohla přát?

KOSTI JSOU VĚČNÉ



Kathy Reichs, úspěšná spisovatelka a producentka seriálu Sběratelé kostí, přichází s dalším strhujícím románem s oblíbenou hrdinkou, soudní antropoložkou Tempe Brennanovou. Nový příběh se točí kolem mrtvých novorozenců, vražd a korupce a je zasazen do zajímavého, ale i nebezpečného prostředí těžby diamantů.

JAK TO, ŽE...

obsahuje fascinující úvody: – do světa techniky, – do biologie člověka, – do světa rostlin a živočichů, – do záhadného světa vesmíru ad.

JAK TO, ŽE... POČÍTAČE MAJÍ PAMĚŤ?



Všechno od rádia až po roboty. Před kolika lety začali lidé používat své vůbec první nástroje?

JAK TO, ŽE... PLANETY OBÍHAJÍ SLUNCE?



Obsahuje všechno od hvězd a galaxií až po vesmírné cesty. Kdo se jako první odvážil do vesmíru a kdy se tak stalo?

JAK TO, ŽE... LIDSKÉ TĚLO ZVLÁDNE TOLIK VĚCÍ?



Všechno od lidských smyslů po výživu a nemoc. Kdy a kde byly nalezeny nejstarší kosterní pozůstatky pravěkého člověka?

JAK TO, ŽE... PŘÍRODA JE TAK ROZMANITÁ?



Obsahuje všechno od květů a plodů po savce. Jaké rostliny a živočichové žijí na severním a jižním pólu?

COOBOO

REKVIEM



Lena je v srdci revoluce. Bojuje proti společnosti, která prohlásila lásku za nemoc. Aled i vočina dávno není tím bezpečným přístavem, jakým bývala, protože vláda se rozhodla rebely zlikvidovat. K tomu má Lena hlavu a srdce vzhůru nohama, protože se vrátil někdo, o kom si myslela, že jej navždy ztratila... Rekviem vypráví střídavě Lena a její nejlepší kamarádka Hana. Dívky, které žijí v zásadě vedle sebe, ale dělí je celý podivný svět. Najdou k sobě zase cestu? Jak skončí příběh o lásce, jež je zakázána tím nejhorším možným způsobem?

GRADA

DETEKTIVOVÉ A ZACHRÁNĚNÉ PENÍZE



DeTeKtiVové a zachráněné peníze jsou volným pokračováním knihy DeTeKtiVové, v níž Dan, Tadeáš, Kuba, Tomáš a Vašek obdivuhodně vyřešili případ krádeže vzácného obrazu. Nyní se zdá, že se v jejich poklidném městečku neděje nic podezřelého. Až jednou... při hře na schovávanou se jeden detektivní případ nečekaně objeví. Ve starém zámeckém sklepení je ukrytá tajná místnost a v ní hromada kradených peněz. Než kluci svůj nález nahlásí policii, podezřelí s penězi utečou. Vydejte se společně s DeTeKtiVy vypátrat prchajícího lupiče.

METAFORA

ZÁZRAKY SE DĚJÍ



Pobyt na Zemi je škola. Mnoho životů, které tu strávíme, představuje pak mnoho jejich ročníků, jimiž postupujeme tak dlouho, dokud nesložíme závěrečné zkoušky a nedostaneme se do svého pravého domova, vyšších duchovních sfér. A hlavními předměty, které se na téhle škole vyučují, se jmenují nenásilí, láska a soucit.

SMRTÍCÍ NEVINNOST



Oblíbená řada vynikající kriminálních románů z New Yorku nedaleké budoucnosti pokračuje dalším zapeklitým případem. Evu Dallasovou, jednu z nejlepších policejních vyšetřovatelek, nasadí na stopu zabijáka, jehož obětí se stal na první pohled obyčejný učitel dějepisu.

MÁ NOC JE TVŮJ DEN



Jessiku Taylorovou zasáhne blesk. Když se pak ale v nemocnici vzbudí, všichni jí tvrdí, že je jakási Lauren Richardsonová, matka čtyř dětí. Lékaři její protesty přičtou ztrátě paměti a Jessice nezbývá než odjet s manželem (kterého ovšem nikdy neviděla).

NÁVRAT DOMŮ



Všichni znají pravidla, jenom ona ne. Dokonce ani neví, kdo je a jak se ve sněhové bouři, ve které málem umrzla, ocitla. V rodině jejího zachránce se o ni postarají, ale Kate (jak si začne říkat, protože nezná ani své jméno) si připadá jako v podivném snu.

PO ZÁNIKU ZEMĚ DOKONALÁ BESTIE



Na planetě zvané Zantenor neboli Posvátný svět se stále drží obtížná Havěť, která je trnem v oku civilizaci Krezatinců. Předěšly pokus ty tvory vyhubit ztroskotat. Proto nastává druhá fáze a ty nejlepší mozky se snaží vyrobit zbraň schopnou planetu očistit. Výsledkem nakonec však není vůbec nic technického. Zrodí se obrovské obludy, živá masožravá monstra velikosti dinosaurů, naprogramovaná na jediné: zabíjet a žrát Havěť.

Kolonisté ze zničené Země, usazení v novém vesmírném domově, tak náhle stojí proti hrozbě, jakou si až dosud nikdo nedovedl představit



Hračkami DĚTI nezkazíte

Moderátorka a maminka dvou dcer Klára Doležalová se se mnou sešla ve chvíli, kdy zažívala náročný pracovní maraton. Protože začala moderovat hlavní zpravodajskou relaci na Primě, musela dost pozměnit své plány na léto. A netrpělivě počítala dny do konce školního roku, až vyrazí do Chorvatska.

■ DO CHORVATSKA ALE NEJEDETE JEN TAK NA BĚŽNOU DOVOLENOU?

Jedeme tam na celé léto. Přesněji řečeno posílám tam dcerky, ty tam zůstanou celé léto a já s manželem se budeme různě kvůli práci vracet do Prahy. Kdybych nezačala moderovat zprávy, zůstala bych v Chorvatsku s nimi. Loni se mi podařilo být tam skoro tři měsíce v kuse.

■ TAKŽE TAM JEZDÍTE JAKO NA LETNÍ BYT?

Ano, jako na chalupu (směje se Klára). Nemám problém i třeba v pátek letět tam a v pondělí zase zpátky. Přistanu ve Splitu a odtud jede trajekt na náš ostrov, kde jsme si postavili dům. Jakmile tam přijedu, hned ze mě všechnen stres spadne, přímořské podnebí je balzám na duši. Žije se tam pomaleji, ale nejde jen o jiný rytmus. V Chorvatsku je mnohem víc světla a slunce, což působí dobře i na psychiku. Vidím to nejen u sebe, ale i u holek. Poté, co se odtamtud vrátí, jsou plné života, mají nádherné broskvové tvářičky. Když se teď podívám na jedenáctiletou Natálku, vypadá úplně jinak. Končí čtvrtou třídu, v těchto dnech ve škole finišují, píšou různé závěrečné testy a písemky. Ona je bledá, jakoby průsvitná, unavená, má šedé kruhy pod očima. Virózy a nedostatek sluníčka, to všechno zanechalo stopu. Ten pohled mě úplně bolí. Počítám dny, pomalu hodiny, než je obě pošlu k moři. I ony se tam cítí moc dobře, stačí pár dní a hned pookřejí. Jsou tam jako rybky ve vodě, bez problémů se domluví chorvatsky. Mladší Mia se těší na koupání, je vždycky nadšená, když tam jedeme. Natálka zase ze začátku trochu řeší, že se neuvidí se svými kamarádkami. Pak si tam ale rychle najde nějaké nové a už se skamarádila i s některými místními dětmi. Navíc tam za námi jezdí i naši přátelé s dětmi. Až se Natálka dostane do puberty, třeba už s námi nebude chtít trávit celé léto, ale dokud to jde, chci, aby u moře byly obě a co nejdéle.

■ VLASTNĚ SE VRACÍTE DOMŮ, VAŠE BABIČKA JE PRÝ SRBKA. BERETE FAKT, ŽE VÁŠ MUŽ JE TAKY SRB, JAKO OSUD?

Ano, babičce je už 91let! Možná je to osud, nebo geny, těžko říct. Pravda je, že když jsem svého muže kdysi potkala na jednom castingu, hned ho zaujalo, že mluvím srbsky. Zjistili jsme, že máme hodně společného a postupně usoudili, že se musíme znát z minulého života, jinak to není možné.

■ NĚKDE JSEM ČETLA, ŽE SE V CHORVATSKU ZABÝVÁTE VÝROBOU OLIVOVÉHO OLEJE?

Blízko místa, kde stojí náš dům je krásný olivový háj, a protože tento ostrov je velmi ekologický, chtěli jsme háj zachránit a starat se o něj. Nehnojíme tu žádnými chemikáliemi, zaléváme jen dešťovou vodou. A dali jsme se na výrobu olivového oleje. Je to koníček, vášeň, ne výdělečná činnost. Olej lisujeme starou metodou za studena, nepřidáváme do něj žádné konzervanty, olivy sbíráme už skoro zralé, takže nejsou nahořklé. Než se lisují, dají se ještě na zhruba dva týdny do sudů s mořskou vodou. Výsledný olej je pak velmi jemný, vyrábíme ho jen pro rodinu a pro přátele. Legrační je, že ostrov se rozdělil

na dva tábory, jeden je zastáncem této metody, která má tisíciletou tradici, druhý se přiklání k jiné – teplé metodě. Olej jsme letos zkušebně přihlásili i na mezinárodní soutěž olivových olejů v New Yorku, jen tak z legrace. Sice jsme logicky nevyhráli, ale obstáli jsme velmi dobře.

■ JAK VÁŠ MUŽ ZAREAGOVAL, KDYŽ JSTE DOSTALA NABÍDKU MODEROVAT ZPRÁVY NA PRIMĚ?

Měl radost. On se umí na situaci podívat mýma očima. Z mého pohledu je rád. Řekl mi, že nemám váhat, protože takovou nabídku nemusím podruhé dostat. Ale pokud by se měl rozhodovat podle sebe, vím, že by byl raději, kdybych byla volná. Ne proto, abych byla s dětmi pořád doma, ale aby-



chom mohli jako dosud často cestovat. On je hodně na krátkých pracovních cestách po Evropě a i spolu jsme často někam odlétali, třeba i na prodloužený víkend. Teď budu kvůli své práci mnohem víc uvázaná v Praze, a tedy i o prázdninách budu pendlovat sem a tam mezi Prahou a Spletem. Můj muž to ale chápe a respektuje.

■ NEBUDE VÁM TO PENDLOVÁNÍ A HLAVNĚ VĚČNÉ BALENÍ KUFRŮ VADIT?

Ani ne. Já nic moc nebalím, jedu vlastně domů, takže tam všechno mám. Víte, pro mne je cestování už takovou drogou. Když jsem v Praze déle než dva měsíce, mám strašnou chuť alespoň na víkend někam odjet. Najednou si připadám, jako kdybych byla zavřená v nějaké krabici, a musím z ní ven. Cesty do zahraničí, pobyt v jiné zemi, vnímání jiné kultury, jiné mentality, mě pokaždé uvolní a přivede na jiné myšlenky. Byť tam třeba taky řešíte nějaké problémy, máte úplně jiné starosti. Hlavně získáte nadhled, který je strašně důležitý. Je fajn umět se na sebe podívat jinými očima. A nejen na sebe, i na politickou situaci, na život lidí tady u nás, od jejich chování až po třeba způsob stravování. A pokud bude u nás zase studené léto, není nic lepšího, než únik za sluníčkem.

■ ČETLA JSEM, ŽE JSTE TO VY, KDO MÁ VÝCHOVU DCER PEVNĚ VE SVÝCH RUKOU.

Snažím se. (smích)

■ JE NĚCO, NA ČEM SE S MUŽEM V OTÁZCE VÝCHOVY NESHODNETE?

Můj muž hodně věcí nechává rozhodnout mě a když mu vysvětlím své důvody, většinou se mnou souhlasí a mé rozhodnutí podpoří. Ale v jiných situacích s ním moc nenadělám. On vyrostl ve velmi skromných poměrech,

proto když má dnes úplně jiné možnosti, chce holkám všechno dopřát. Tak je trochu rozmazuje. Navíc je to táta, který se vidí ve svých dcerách, ony jsou typické tatínkovy holčičky. A do třetice – jižanská výchova je benevolentnější než naše, děti tam směji všechno. Já taky nejsem nijak přísná matka, ale přesto vyžaduju určitý řád. Jinak by holky zvlčily. Proto jsem někdy za tu zlou, zatímco on je hodný tatínek. Ale jak jsem řekla, on mé rozhodnutí vždycky podpoří a stojí za mnou.

■ VYCHOVÁVÁTE DCERKY TAK, JAKO RODIČE VYCHOVÁVALI VÁS?

Ne a myslím, že to ani nejde. Holky se narodily do jiné doby, do svobodné země, zatímco já jsem vyrůstala v komunismu. Mají tatínka Srba, čili člověka s jiným temperamentem. Vyrůstají v jiné ekonomické situaci, chodí do soukromých škol. Ano, snažím se jim předávat stejné hodnoty, které mí rodiče vštěpovali mně, chci z nich vychovat slušné lidi, ale jinak se moje a jejich výchova nedá asi moc srovnávat. A není to o tom, že mají víc hraček, než jsem měla já. Myslím, že hračkami dítě nezkažete, zkažete ho špatným vzorem a pokřivenými hodnotami. A na to s manželem dáváme pozor.

■ VADILO VÁM NĚCO U SVÝCH RODIČŮ, CO SE SNAŽÍTE SVÝM DĚTEM NEDĚLAT?

Nedávno byla dcerka nešťastná, že nestíhá dočíst jednu knihu z doporučené četby, ze které pak musí udělat zápis. Zkusila jsem jí navrhnout, že ji dočtu já a pak jí povím, o čem je. Víím, že to není správné, ale bylo mi jí líto a chtěla jsem jí pomoci. Jenže to bylo nemyslitelné. Řekla mi, že kdyby to udělala, byl by to přece podvod! Tak jsem pochopila, že ji musím nechat, vždyť já první jí vštěpuji, že lhát se nemá. Vzpomínám si, jak jsme my ve škole opisovali povinnou četbu ze čtenářských deníků jeden od druhého (směje

se Klára). Byla jiná doba a upřímně – přecíst Jiráskovo Temno byl očištec. Vyrůstala jsem v umělecké rodině, tatínek je sólista opery Národního divadla a maminka bývalá houslistka. Odmala mě směřovali k umění, protože umění byl únik ze šedivé totality, umělci nebo třeba sportovci měli víc možností cestovat do zahraničí. Já bych si naopak přála, aby mé děti měly nějaké exaktní vzdělání. Aby se měly o co opřít, protože umělecká branže je hrozně nestálá, dost tvrdá a je čím dál těžší se jí uživit. Jako malá holka jsem chodila na klavír. Ne vždycky mě to bavilo, hlavně to cvičení stupnic... ale rodiče byli nekompromisní. Věděli, že mám talent, tak se mě u klavíru snažili udržet. Já jsem před pár lety také dala Natálku na klavír, taky je talentovaná, ale když jsem viděla, jaký odpor měla ke cvičení, prostě jsem ji odhlásila. Nástroj musíte hodně milovat a hodně dřít, abyste to někam dotáhli, a já ji nechtěla mučit. Faktem ale je, že já jsem jako dítě byla tvárnější a nechala se víc ovlivnit. Chodila jsem i na zpěv, na balet, na tanec, po gymnáziu jsem vystudovala herectví. Možná proto se ve mně vypěstovala jakási všestrannost, vždycky jsem dělala spoustu věcí a taky mě hodně věcí bavilo.

■ JE JEŠTĚ NĚCO, CO BYSTE RÁDA DĚLALA, ALE NEMÁTE NA TO ČAS?

Kdysi jsem studovala v Německu na jazykové škole a německy jsem mluvila velmi dobře. Protože ale na cestách používám hlavně angličtinu, němčinu jsem strašně moc zapomněla. Němčinu bych někdy v budoucnu chtěla oprášit. Nedávno jsem si zaplatila konverzační hodiny v angličtině s rodilým mluvčím, ale musela jsem je zrušit, už nestíhám. Jinak já se také angažuji v občanském sdružení Hestia, jsem patronkou jejich programu 5P, který se stará o děti z velmi těžkých sociálních poměrů. Sama tam posílám nějaké prostředky a také je pro ně sháním. Jsou to moc smutné příběhy. Jinak mne opravdu, kromě rodiny, naplňuje práce, kterou dělám. Stále jsem moderovala živé akce, ale myslela jsem si, že po odchodu z jedné televize před pár měsíci se už k práci před kamerou nevrátím, a najednou přišla nabídka moderovat hlavní zprávy na Primě! Jsem ráda, že mohu zúročit své zkušenosti a ještě něco smysluplného dokázat. Naprosto to splňuje mou představu o vrcholu moderátorské kariéry. Jiná přání a touhy už nemám. Jen být co nejvíce užitečná svým holkám, které mne potřebují. To jsou mé ambice.

Klára Doležalová se narodila 24. 9. 1973 v Praze. Odmalička měla blízko k umění, chodila na balet, zpěv, tanec, hrála na klavír. Po Gymnáziu Jana Nerudy vystudovala Vyšší odbornou školu hereckou. Mohli jsme ji vidět i v různých divadlech: např. v Divadle Bez zábradlí, nebo divadle Skelet. S Markem Ebenem spolupracovala na soutěži v České televizi O poklad Anežky České. Sedm let působila v téže televizi jako programová hlasatelka, později byla jednou z moderátorek pořadu Sama doma. Moderovala také ranní life-stylový pořad Snídaně s Novou a později reportáže pro Rady ptáka Loskutáka. Momentálně uvádí s Karlem Voříškem hlavní zprávy na Primě. S manželem Miodragem Maksimovičem má dvě dcery – jedenáctiletou Natálii a téměř čtyřletou Miu.



■ ANI HERECKÉ AMBICE NEMÁTE? KDYSI JSTE HRÁLA NAPŘÍKLAD V SEMAFORU?

Víte, já myslím, že by nebylo ani fér chtít ještě nějaké úžasné role v divadle či filmu. Práce ve zpravodajství je už tak jinde, že se dá s herectvím jen těžko skloubit. Myslím, že lidi mě ani nikdy jako herečku nevnímali. Novináři, kteří píšou o mé kariéře v minulosti, taky zapomínají na jeden velký kus mého života, a to je sedm let v hlasatelné České televizi. Práce programové hlasatelky byla asi nejbližší tomu, co dělám teď. Spíš si mě všichni pamatují z moderování pořadu O poklad Anežky České s Markem Ebenem a pak ze Snídaně s Novou s Tomášem Krejčířem a Pavlem Svobodou.

■ TENKRÁT JSTE MUSELA ZE ZDRAVOTNÍCH DŮVODŮ Z PRÁCE ODEJÍT. TO ASI NEBYLO LEHKÉ ROZHODOVÁNÍ?

Naopak. Nic jiného mi totiž nezbývalo. Novináři mou nemoc trochu nafoukli a psali o tom, jak těžce jsem nemocná! Já jsem se ale s virem, který narušil mou imunitu, poprala rychle. Někdy jsem se cítila velmi unavená a pořád si říkala: To zvládneš, překonáš, musíš, a pořád odkládala návštěvu doktora. Ale pak už to nešlo. Pan doktor mě pochválil, že jsem přesto přišla poměrně včas a za to, že jsem se s nemocí rychle vypořádala, prý můžu děkovat jen tomu, jak zodpovědně jsem se k tomu postavila. Ze dne na den jsem totiž zrušila všechny pracovní povinnosti a začala se intenzivně léčit. Měla jsem k tomu ještě jeden zásadní důvod. Chtěla jsem znovu otěhotnět, ale pan doktor mě varoval, že dokud virus ve svém těle nezmizí, není šance. Což u mě definitivně rozhodlo.

■ JAKÝ JE TO POCIT, KDYŽ NAJEDNOU DRUHÝ DEN NIC NEMUSÍTE?

Velmi zvláštní pocit. Ležela jsem, četla si, spala, obden docházela do nemocnice na kapačky a na injekce B12 a brala hrsti tablet z čínské medicíny. Definitivně mě postavila na nohy čínská metoda su-jok, což je vlastně o něco obohacená akupunktura. Během tří neděl jsem byla jiný člověk. Ale upřímně, měla jsem štěstí, že jsem si mohla dovolit zůstat doma a neřešila, jak existenčně zajistit rodinu.

■ NEBOJÍTE SE, ŽE SE TO MŮŽE OPAKOVAT?

Ne. Dávám si pozor a už poslouchám signály svého těla. Naučila jsem se odpočívat.



Kláščina nejstarší vzpomínka na dětství

Vybavuju si malý byt v centru Prahy, kde jsme žili s rodiči. Narodila jsem se jim, když byli na konzervatoři, kterou ale oba studovali až po střední škole. Mé dětství jsou taky hodiny strávené v divadle. Maminka pro mě občas neměla hlídání, hrála v orchestru tehdejšího Smetanova divadla, tak mě brala s sebou a já tam pobíhala mezi muzikanty, nebo sledovala baletky a baletáky, jak se líčí na vystoupení.

■ NAPADLO VÁS PŘED PATNÁCTI LETY, ŽE BUDETE JEDNOU SOUTÉŽIT O NEJLEPŠÍ OLIVOVÝ OLEJ? ŽE DOSTANETE NABÍDKU MODEROVAT HLAVNÍ ZPRAVODAJSKOU RELACI?

To rozhodně ne. Ale o tom je život, je krásně šťavnatý a nepředvídatelný. A já mám ráda změny a výzvy, umím se přizpůsobit a najít si ve všem to dobré. Všechno, co dělám, nebo co jsem kdy dělala, mě vždycky zajímalo a bavilo. Nepouštím se do ničeho,

co mi jde proti srsti, neuměla bych přijmout práci jen kvůli slávě nebo penězům. Taky nejsem žádná rychlokvaška, dělala jsem všechno, co je pro práci ve zpravodajství podstatné, a teď se mi ty zkušenosti hodí. Měla jsem v životě hodně štěstí, ale nebyla jsem vždycky jenom takzvaně nahoře. A nezapomínám na to.

Monika Seidlová

Foto Tomáš Pánek a archiv FTV Prima

PŘEDPLATNÉ

MOJE rodina a já

Ano, objednávám roční předplatné titulu **Moje rodina a já** za 299 Kč.



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

Způsob platby: **složenkou typu A** (k vyzvednutí na každé poště)
bankovním převodem (na číslo účtu 2493861309/0800)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Pražská 69/11, 250 01 Brandýs n./L,
platbu proveďte na účet: 2493861309/0800. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na **www.rodinaaja.cz**
V případě dotazů pište na e-mail: **info@rodinaaja.cz**

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

Držíte v ruce aktuální vydání časopisu Moje rodina a já. Možná se právě teď rozhodujete, zda ho nadále shánět po distribučních místech, nebo si ho zajistit prostřednictvím předplatného.

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

1. Budete mít jistotu, že získáte všechna následující čísla časopisu.
2. Za časopis ve stejné kvalitě a rozsahu jako jsou jiná periodika určená maminkám zaplatíte víc než o polovinu méně.
3. Budete-li patřit mezi 50 vylosovaných předplatitelů, můžete se těšit na krásný dárek pro vás, nebo vaše miminko.

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ



Péče o chrup,
pleť a vlasy

Produkty
z mrtvého moře



Začínáme
s příkrmy



Jezdíme
s dětmi na kole



Zpátky
do školy

Červenec – Srpen 2013

8. ročník

MOJE
rodina
a já

VYDÁVÁ **IN publishing group s.r.o.**

DATUM VYDÁNÍ: 03. 07. 2013

ŠÉFREDAKTORKA: Mgr. Iva Nováková

GRAFICKÉ ODDĚLENÍ: Jan Novák, Jaroslav Novák, Jana Pexa Váňová

FOTOEDITORKA: Jana Abelson Tržilová

JAZYKOVÁ KOREKTORKA: Mgr. Barbora Kvapilová

OBCHODNÍ ODDĚLENÍ: Denisa Syberová, Veronika Kubrichtova,

Petra Lahrachová Bláhová, Petra Havelcová

WEB DESIGNER: carpone

ODBORNÉ PORADNY: MUDr. Eva Vitoušová,

PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,

Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valčíková, MUDr. Pavel Buček,

MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká

DORUČOVACÍ ADRESA: IN publishing group s.r.o., Pražská 69/11,
250 01 Brandýs n./L.

OBCHODNÍ ODDĚLENÍ tel.: +420 774 584 104

E-MAIL: inzerce@rodinaaja.cz

PŘEDPLATNÉ E-MAIL: předplatne@rodinaaja.cz

REGISTRAČNÍ ČÍSLO: MK ČR E 17058

NÁKLAD: 90 000 výtisků

NEERA® PŘÍRODNÍ DETOXIKAČNÍ A REVITALIZAČNÍ KÚRA

Očistit se,
posílit
a zhubnout!



Očista bez hladovění

Během detoxikační kúry **NEERA®** nahrazujeme pevnou stravu čistým, přírodním, výživným nápojem ze stromového sirupu (vyrobeného ve Švýcarsku z čistého kanadského javorového sirupu stupně C+ a několika druhů palmových sirupů z Jihovýchodní Asie), čerstvé citronové šťávy, vody a kayenského pepře. Tento nápoj stimuluje pročišťující proces našeho těla, uspokojuje pocit hladu a dodává tělu energii bez toho, aby zatěžoval trávicí trakt, přispívá k obnovení biochemické a minerální rovnováhy v tkáních a buňkách a urychluje jejich regeneraci.

Pročištění těla přináší

mnoho pozitivních výsledků. Po skončení detoxikačního programu lidé zjišťují, že díky odplavení odpadních látek a navrácení přirozené rovnováhy se zvýšila jejich výdrž a vitalita,

zlepšilo se trávení, spánek, krevní oběh, odolnost vůči chorobám, mají čistší pleť a jasnější oči, pevnější vlasy a nehty a působí na své okolí šťastnějším, pozitivnějším dojmem.

Tuk se během detoxikace rozpouští...

Vedlejším, ale velmi vítaným účinkem **NEERA®** kúry je snížení nadváhy. Většina lidí, kteří absolvovali 7 – 10 denní kúru, uvádí snížení váhy o 5 až 10 kg, ostatní zhubli 3 – 5 kg. Protože příčinou snížení tělesné váhy není ztráta vody, ale především odbourání nadbytečných tukových zásob a nahromaděných odpadních látek, jen velmi malá část váhy (pokud vůbec nějaká) se po skončení diety vrátí. Detoxikační kúra **NEERA®** pomůže organizmu najít svou přirozenou rovnováhu a „připomene“ mu jeho smysl pro zdravou a vyváženou stravu.



Filmová hvězda a populární zpěvačka **Beyoncé Knowles** absolvovala **Neera Detox kúru** před svým filmem „The Dreamgirls“. „Žila jsem na vodě, kayenském koření a Madal Bal sirupu 14 dní,“ řekla. Oznámila také, že zhubla cca 10kg během dvou týdnů, kdy se připravovala na svůj nový film.

Více informací o očistné kúře **NEERA®** najdete na www.neera-detox.cz nebo volejte **739 454 045**.



Gabriela Filippi

Herečka, moderátorka a tvůrce léčivého divadla Gabriela Filippi vypráví o svých zkušenostech s pústy:

„Očistné pústy patří k józe, ale nejsou podmínkou. Upřímně: zpočátku bylo mojí motivací hubnutí. V kadeřnictví jsem zaslechla, jak si ženy povídají o hubnoucím přípravku Neera detox, a tak jsem to šla vyzkoušet. S ním je možné se bez problémů postit i 21 dnů, já zkoušela patnáct. Tělo v této době získává energii z javorovo-palmového sirupu, takže se nikdo nemusí bát, že zkolabuje.

První dny mě bolela hlava, pak mě honila mlsná všeho druhu, ale asi po pěti dnech začala změna. Začalo mě to bavit, protože jsem přestala bojovat. Měla jsem hodně energie a spala minimálně, protože se tělo nevysilovalo zpracováváním potravy. Bylo mi lehce a krásně a zažívala jsem euforii. Pak nastal okamžik, kdy mi bylo líto vrátit se zase k jídlu, protože jemněmotný svět se při pústu otevírá daleko snáz a smysly jsou bystřejší.

Důležité je vracet se ke stravě opatrně, aby si člověk zbytečně neublížil. Zatím ale ještě nejsem takový borec jako Henri Monfort, který se živí pouze pránou, a tak někdy klidně zajdu i do cukrárny.“

PNEUMOKOKY

VŽDY PŘIPRAVENY

seznámte se...



Pneumokoky způsobují závažná onemocnění, jako jsou **meningitida, zápal plic a infekce krve**. Pneumokoky jsou také jednou z nejčastějších příčin **zánětu středního ucha**.

Prevenar 13

- pomáhá chránit proti **13 typům pneumokoka** včetně **nebezpečných typů 19A a 3**,
- lze aplikovat současně **s hexavakcínou i s vakcínou proti rotavirům**,
- je **pro nejmenší děti částečně hrazen** z veřejného zdravotního pojištění.*

**Zeptejte se
svého lékaře
na vakcínu
Prevenar 13
proti
pneumokoku.**



Více na www.prevenar13.cz

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Přípravek Prevenar 13 chrání pouze proti těm sérotypům *Streptococcus pneumoniae*, které vakcína obsahuje, a nechrání proti jiným mikroorganismům, které způsobují invazivní onemocnění, pneumonii nebo zánět středního ucha. Podobně jako ostatní vakcíny ani přípravek Prevenar 13 nebude chránit 100% očkovaných osob. V klinických studiích byly nejčastěji hlášené nežádoucí účinky reakce v místě očkování, horečka, podrážděnost, nechutenství, zvýšená spavost a nespavost. Přecitlivělost na jakoukoliv složku přípravku představuje kontraindikaci jeho užití. Podobně jako u jiných vakcín i aplikace přípravku Prevenar 13 má být odložena u jedinců trpících akutním závažným horečnatým onemocněním.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcínu aplikuje lékař.

*Podmínkou je aplikace 3 dávek základního schématu do 7. měsíce věku dítěte a 1 dávky přeočkování do 15. měsíce věku.

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, fax: +420 251 610 270
www.pfizer.cz



Pracujeme společně pro zdravější svět™

PRV-2013.01.006