

12. ročník
ČERVEN 2017
ZDARMA

MOJE rodina a já



LUCIE KŘÍŽKOVÁ

Druhé miminko jsme si moc přáli



***KiK slaví 10 let
v České republice***

***V síti prodejen KiK najdete oblečení
a pomůcky pro miminka od 1 měsíce života.***

Obsah

TĚHOTENSTVÍ

4 Plánujete miminko?



SVĚT NEJMENŠÍCH

- 10** 10 nejčastějších zdravotních problémů miminek
- 14** Dovolená s malými dětmi
- 18** Máte doma malého alergika? Jak zařídit jeho dětský pokoj?
- 24** Cestujeme s dětmi

PŘEDŠKOLÁČEK

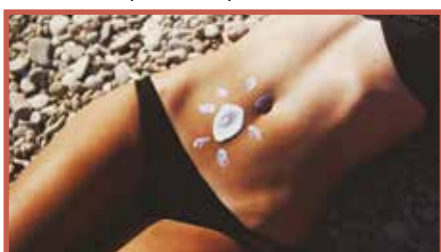
- 30** Jak vyzrát na letní zdravotní nástrahy u dětí?
- 34** Zdravá svačina pro předškoláka

ZDRAVÍ

- 38** Drobné úrazy
- 42** Nenechte vyhrát atopický ekzém
- 46** Nezapomeňte zabalit cestovní lékárníčku
- 52** Pitný režim může být zábava
- 56** Když léto bolí

KRÁSA

62 bezpečné opalování



VÝŽIVA

70 Hormon štěstí není záležitostí mozku, ale našich střev

74 Novinky v bezpečném stravování

DIETNÍ KLUB

78 Jak rychle a úspěšně zhubnout do plavek

CESTOVÁNÍ

82 Balíme zavazadlo pro psa a kočku

BYDLENÍ

86 Jak naučit děti používat vlastní klíče od domu



ROZHOVOR

92 Druhé miminko jsme si moc přáli



Editorial

Tak máte pocit, že konečně nastalo léto? S příchodem června se počasí snad konečně umoudřilo a nastává pravá letní pohoda. Vždyť je také červen prvním letním měsícem, byť do léta spadá jen jeho jediný týden. Nicméně právě červen máme spojený s dobou prvních dovolených, prvních letních výletů možná i prvních letních lásek. Kdo ví...

Každopádně pro školáky je červen koncem školního trápení a vnímají ho jako začátek dvouměsíčního úžasného volna, které konečně mohou prožít tak, jak jim to zbytek roku neumožňuje. Pro nás ostatní to znamená letní měsíce, které přece jen neutíkají v tak zběsilém tempu jako zbytek roku, kdy máme čas na posezení s přáteli, grilování s rodinou, nebo třeba jen na zamyšlení se nad sebou a svým životem. Přeji vám, ať tohle letní rozjímání dopadne pro váš život co nejlépe a ať se vám příští měsíc otevrou dveře do co nejkrásnějších měsíců prázdnin... A co vám přináší červen v našem časopise? Samozřejmě novou porci zajímavých článků. Řekneme si něco o tom, kam vyrazit s dětmi na výlet, ke kterému už počasí přímo vybízí, poradíme vám jak cestovat se psím miláčkem i jak se správně opalovat. Samozřejmě si teď před létem zkontrolujeme i domácí lékárníčku.

Tak na shledanou za měsíc...

Iva Nováková

Titulní foto: Monika Navrátilová

PLÁNUJETE MIMINKO?

Každá nastávající maminka si prochází složitým obdobím, kdy se snaží dbát na to, aby svému tělu dodala vše potřebné pro správný vývoj očekávaného potomka. Obecně platí několik základních zásad, které napoví, čeho je třeba se před a během těhotenství vyvarovat, a co je naopak pro správný vývoj miminka nejlepší.





OČISTĚTE SVÉ TĚLO

Ačkoliv se objevují názory, že není potřeba své tělo na těhotenství připravovat zbytečně brzy, v případě užívání toxických látek toto tvrzení rozhodně neplatí. Pokud plánujete otěhotnět, na kouření a alkohol nebo jiné drogy rovnou zapomeňte. Odborné studie potvrdily, že kouření podporuje rychlejší stárnutí vajíček a způsobuje tak sníženou plodnost kuřaček v porovnání s nekuřačkami až o 60 %. Lékaři proto radí, aby ženy, které plánují otěhotnět, přestaly kouřit alespoň 3 měsíce před početím. Pokud matka kouří během těhotenství, ohrožuje své dítě následujícími:

- nízká porodní váha,
- astma,
- snížená plodnost v dospělosti,
- diabetes,
- genetická vada,
- poporodní závislost na nikotinu,
- zvýšená pravděpodobnost syndromu náhlého úmrtí novorozenců.

Pokud nestihnete s kouřením přestat před otěhotněním, snažte se svého neduhu zbavit co nejdříve poté, co zjistíte, že čekáte miminko. Studie novozélandských vědců ukázala, že

pokud ženy přestanou kouřit do 15. týdne těhotenství mají šanci zmírnit dopady na plod téměř na minimum.

ZDRAVOTNÍ STAV MĚJTE POD KONTROLOU ODBORNÍKA

Ženy, které mají vážnější zdravotní problémy, nemusí mít nutně obavy o své dítě. Je ale nutné, aby vše konzultovaly s odborníky. „Žena, která trpí chronickým onemocněním - vysoký krevní tlak, cukrovka, porucha štítné žlázy, astma či jiné - by měla plánovat těhotenství na dobu, kdy je tato nemoc stabilizovaná,“ vysvětluje MUDr. Richard Sabol z kliniky Zámeček Malvazinky.

ZÁKLADEM JE SPRÁVNÁ VÝŽIVA

V těhotenství se nesmí zapomínat na vyváženou stravu, která je nezbytná pro správný vývoj plodu. Není potřeba se v jídelníčku příliš omezovat, ale v množství platí zásada „všeho s mírou“. Strava by měla být bohatá na následující látky:

- vitamíny (ovoce, zelenina),
- bílkoviny (maso, mléčné výrobky),
- esenciální mastné kyseliny (ořechy, mořské plody),
- železo (vejce, červené maso, játra),

- jód (mořské plody, mléko).

Vyvarovat byste se naopak měly:

- tepelně neupraveným masům
- sýrům z nepasterizovaného mléka (spíše zahraniční sýry).

VHODNÉ JSOU VITAMÍNOVÉ DOPLŇKY

Nastávající maminky by to neměly zapomínat na vitamínové doplňky. Nedostatek vitamínů a bílkovin může vést k nedostatečnému vývoji mozku či vrozeným vývojovým vadám dítěte.

NEZAPOMEŇTE NA KYSELINU LISTOVOU

Zvýšený příjem kyseliny listové je ženám doporučován již v době plánování těhotenství. Jak uvádí MUDr. Richard Sabol: „Je prokázáno, že užívání kyseliny listové snižuje riziko spontánního potratu a některých typů vrozených vývojových vad. Pro naplnění těchto tvrzení je optimální nebo spíše nutné, aby žena začala s užíváním kyseliny listové již několik týdnů před samotným početím, tzn. v době přípravy na těhotenství,“ dodává. Kyselina listová je obsažena například v listové zelenině, kvasnicích a játrech.



BabyCalm

*... pro spokojená břicha
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

INZERCE



*Mimi klub
je tu pro vás*

Očekáváte narození miminka nebo máte děti do 3 let?
Užívejte si každý měsíc výhodnější ceny na vybrané zboží
pro děti a péči o ně díky Mimi klubu.

Zaregistrujte se do Mimi klubu na www.mimi-klub.cz a získajte každý měsíc slevu na 50–70 dětských produktů v hypermarketech Globus. Vybte si ze spousty výrobků od plen přes dětskou kosmetiku až po výživu pro děti.



PRVNÍ PŘÍZNAKY TĚHOTENSTVÍ

Známé proměny chutí, touha po kyselém nebo sladkém, únava a nevolnost, to vše značí, že se něco děje. Jedním ze skutečně prvních příznaků gravidity je:



- vynechání menstruačního krvácení,
- bolesti a napětí prsou,
- přecitlivělost na určité pachy,
- změna barvy kůže (jizvy, bradavky, podbřišek, zevní genitál),
- změna kvality vlasů,
- bolesti v podbřišku,
- někdy se objeví i fyziologický poševní výtok typický v těhotenství

PRAVDA O MENSTRUACI V TĚHOTENSTVÍ

Ženy se často spoléhají na to, že je vynechání menstruace včas na graviditu upozorní. Tělo je však může ošálit. Krvácení se totiž klidně může objevit i po početí. Nejedná se ale o klasickou menstruaci.

Nejčastější druhy krvácení i po početí jsou dvojí:

1. tzv. implantační krvácení
2. krvácení při nedostatečné produkci hormonů

„S implantačním krvácením se může žena setkat kolem 4. - 6. týdne těhotenství. Jedná se převážně o slabé krvácení či špinění způsobené implantací – vniknutím vyvíjejícího se embrya do stěny děložní, přičemž může dojít k porušení cévy ve sliznici děložní s následným krvácením,“ vysvětluje MUDr. Richard Sabol. Pokud se takovéto krvácení objeví, nemusejí se ženy obávat. Jedná se

přirozený jev, který nevyžaduje léčbu. „Další, relativně častá příčina krvácení v prvním trimestru těhotenství je tzv. hormonální insuficience (nedostatečná produkce hormonů), kdy tělo ženy produkuje nedostatek hormonu, který má

podporující vliv na zdárný vývoj těhotenství. Tento hormon se nazývá progesteron a pomáhá udržet těhotenství do vytvoření funkční placenty, přibližně do 12. – 13. týdne těhotenství,“ doplňuje MUDr. Richard Sabol.

HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE – NIC NENÍ JISTÉ

Hormonální antikoncepce je v současné době jedním z druhů antikoncepce, který v ČR užívá necelá polovina žen mezi 15. a 49. rokem života. Tento typ antikoncepce brání uvolnění vajíčka z vaječníků (ovulaci), díky čemuž je její účinek vysoce efektivní. I přesto je při užívání hormonální antikoncepce možné otěhotnět, byť je výskyt těchto případů velmi ojedinělý. „Pokud dojde k početí při užívání hormonální antikoncepce, je to většinou způsobeno chybou v užívání – nejčastěji tablet. Dále k tomu může přispět průjmové onemocnění či zvracení v době po požití pilulky. Nicméně nikdy není možné se 100% jistotou vyloučit otěhotnění ženy ani při poctivém užívání hormonální antikoncepce,“ vysvětluje MUDr. Richard Sabol.

Dle dostupných odborných informací by užívání moderních přípravků hormonální antikoncepce nemělo mít negativní vliv na probíhající těhotenství.

V případě, že žena během jejího užívání otěhotní, je ovšem potřeba hormonální antikoncepci ihned vysadit.

KDY JE PO VYSAZENÍ ANTIKONCEPCE VHODNÁ DOBA PRO POČETÍ?

Doba návratu plodnosti je u většiny preparátů hormonální antikoncepce velmi krátká. Dalo by se říct, že první menstruační cyklus od vysazení hormonální antikoncepce, ve kterém u ženy proběhne ovulace, je ten, ve kterém může spontánně a bez rizika otěhotnět. „U některých typů hormonální antikoncepce – tzv. depotní injekční preparáty, které obsahují pouze gestageny (jeden z typů pohlavních hormonů) – může být nástup plodnosti opožděn o 6 až 18 měsíců, ale toto neplatí pro běžné preparáty (pilulky či nitroděložní tělíska),“ říká MUDr. Richard Sabol.

PROBLÉMY S OTĚHOTNĚNÍM – MUŽI VS. ŽENY

V dnešní době se má za to, že za neplodnost mohou v 50 % případů muži a v 50 % případů ženy. U mužů jasně dominuje porucha tvorby spermií. U žen se pak jedná o především o hormonální příčiny. Mnoho žen má poruchy ovulace (tzv. anovulační menstruační cyklus). „Tento problém se projevuje nejčastěji jako nepravidelný menstruační cyklus, zpravidla delší než je norma (28 – 35 dnů),“ uvádí MUDr. Richard Sabol. Příčina může být ve štítné žláze, hypofýze nebo v nadprodukcii mužských pohlavních hormonů.

Tyto problémy, které brání otěhotnění, se léčí dvěma způsoby:

- léčba primárních příčin problému
- léčba pomocí léků na stimulaci ovulace

Další poměrně častou příčinou neplodnosti bývá poškození vejcovodů – po prodělaných zánětech gynekologických orgánů, které jsou často způsobené chlamydiemi nebo podobnými patogeny. „Zde je řešením odstranění poškozeného vejcovodu. V případě, že jsou postižené oba vejcovody, tak je po jejich odstranění nutné podstoupit metody umělého oplodnění,“ dodává MUDr. Richard Sabol.

Foto: Shutterstock.com

Naše kozí mlíčko,

*dobrota nejen pro dětské břicho
...plnotučné*



Víte, že?

Při vzniku dětských alergií se největší role přičítá kaseinu z kravského mléka. Kozí mléko má odlišné složení a bez problémů je snášeno u dětí i dospělých.

- + čistě přírodní
- + neobsahuje éčka a stabilizátory
- + biologicky cenný nápoj
- + snadno stravitelné, nezahleňuje
- + má výbornou chuť, bez typického kozího zápachu
- + vynikající zdroj bílkovin
- + bohaté na vitamíny A, D, B1, B2, B12, vápník, fosfor, zinek, kyselinu listovou
- + vhodné již pro děti od 1. roku



Fosfor

potřebný pro zdravý růst a vývoj kostí u dětí

Zinek

k udržení normálního stavu zraku, k normální funkci imunitního systému

Vápník

potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí, napomáhá udržovat normální stav kostí a zubů

Kyselina listová

přispívá k normální psychické činnosti, k normální funkci imunitního systému

Sušené kozí mléko je dováženo z Holandska, kde je vyráběno z čerstvého kozího mléka vyprodukovaného ve šlechtěných chovech. Vhodné i pro teplotu kuchyní.

Tip na recept

Palačinky z kozího mléka

Ingredience

26 g sušeného kozího mléka, 250 ml vody, 120 g hladké mouky, 1 vejce, špetka soli, tuk na pánev

Postup

26 g kozího mléka rozkvedláme v 250 ml vody. Přidáme vejce, sůl, všechnu mouku a dobře rozmícháme. Na rozpálené tukem potřené pánvi smažíme tenké palačinky. Ozdobíme dle vlastní fantazie.

Olimpex®

OLIMPEX, spol. s r.o.
Wellnerova 134/7
779 00 Olomouc
Tel: + 420 585 414 138
e-mail: olimpex@olimpex.cz
www.olimpex.eu



Naše kozí mlíčko zakoupíte ve Vaší lékárně, prodejně zdravé výživy nebo v e-shopu www.olimpex.eu

Firma s více než 25 letou tradicí
Olimpex Olomouc



NEJČASTĚJŠÍCH ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ MIMINEK



Příchodu malého děťátka se jistě všichni nemůžou dočkat. Pokojíček, kočárek, oblečení i plenky - vše nakoupeno a připraveno. Jenže s radostmi z malého drobečka přichází i starosti nejčastěji vyjádřené dětským usedavým pláčem. Kéž by tak miminka uměla říci, co je trápí! Víte, jaké jsou jeho nečastější příčiny?



1. HOREČKA

Pokud tělesná teplota u dítěte mladšího půl roku stoupne nad 37,5° C měli bychom být v pozoru. Horečka totiž signalizuje boj těla s infekcí, které rozhodně není radno brát na lehkou váhu. Obzvláště, když se přidají bolesti, křeče, letargie, vyrážka či zvracení, rozhodně neotálejte a vyhledejte lékaře.

2. BOLAVÉ BŘÍŠKO

Bolest břicha, křeče či prdíky zná téměř každá maminka. Jedná se o typický příznak dětských kolik. Ty mohou být způsobeny intolerancí laktózy, protože novorozenci nemají plně vyvinuté trávení. Na pomoc tu mohou být například kapky, které dodají chybějící enzym a vyřeší tak samotnou příčinu vzniku koliky.

3. KAŠEL

U kašle je důležité sledovat celkový zdravotní stav. Štěkávký kašel může totiž znamenat zánět hrtanu, spolu s nachlazením může předznamenávat nachlazení či chřipku, v případě pocitu nedostatku vzduchu a lapání po dechu může znamenat i černý kašel. Pro zmírnění používejte zvlhčovače vzduchu a dbejte na dostatek tekutin. Po poradě s lékařem nasadte léky proti kašli.

4. VYRÁŽKA

Pokud se objeví nepříjemná vyrážka,

určitě stojí za zvážení začít používat ne-dráždivá a hypoalergenní mýdla, začít prát v citlivějším pracím prostředku a dbát na dostatečnou hydrataci pokožky miminka. Pokud vyrážka nezmizí, případně se přidají horečka a puchýře, je nejvyšší čas zajít k lékaři.

5. BOLESTI ZOUBKŮ

Obávané bolesti při prořezávání zoubků kolem půl roku děťátka jsou stráškem většiny rodičů. Poměrně často jsou doprovázeny i zvýšenou teplotou a průjmy. Bolesti se dají zmírnit zakoupením gumového kousacího kroužku případně jemnou masáží dásní prstem a bylinkovými čaji.

6. ZÁCPA

Frekvence vyprazdňování u miminek je velmi různá, proto o zácpě mluvíme v případě, že je stolice tvrdá s bolestivým průchodem. Doporučováno je přidání více tekutin a vlákniny, případně masáž břicha, která napomůže mechanickému rozpohybování střev.

7. UCPANÝ NOS

Ucpaný nos je častým projevem při rýmě. Jak si tedy poradit v tomto případě? Ideální je použít zvlhčovač vzduchu a odsávačku hlenů, která uleví.

8. REFLUX

Jedná se o samovolný a opakovaný návrat obsahu žaludku, tzv. ublinkávání. Pokud se jedná o výjimečnou situaci a děťátko jinak prospívá, není důvod k obavám. Problém nastává v případě, když dítě zvrací proudem, je neklidné a podrážděné. To už může signalizovat nemoc, kterou není radno přehlížet.

9. OBTÍŽE S DÝCHÁNÍM

Na prvním místě je nutno říci, že dítě dýchá rychleji než vy, což je zcela v pořádku. Nicméně pokud se rychlost dýchání ještě zvýší, dýchání je trhavé a dochází až k lapání po dechu, je nutné zpozornět. Může se totiž jednat o záškrt, zápal plic či bronchitidu.

10. PRŮJEM

Průjem je jedním z nejčastějších dětských onemocnění. Většinou se jedná o následek alergie na některou z potravin, které snědla maminka před kojením. V takovém případě je nutné držet dítě v klidu a hlavně dbát na pravidelný a dostatečný přísun tekutin, aby se předešlo dehydrataci. Pokud se potíže do 24 hodin nezlepší a přidá se horečka či zvracení, zajděte ke svému pediatrovi, aby vám nasadil léky na průjem.

Foto: Shutterstock.com

Linteo[®] Baby

VLHČENÉ UBROUSKY

péče o dětskou pokožku

- Vlhčené ubrousky **LINTEO BABY 72 kusů** jsou napuštěné pečujícím mlékem s obsahem extraktu měsíčku lékařského.
- Vlhčené ubrousky **LINTEO BABY 80 kusů** obsahují jemné mléko s výtažky z aloe vera.

Ideální pomocník pro každou maminku. Vlhčené ubrousky čistí, hydratují a napomáhají chránit pokožku před tvorbou opruzenin.



LETNÍ
SOUTĚŽ

30x balíček
LINTEO

*Každý večer po koupání,
pohládí tě maminka,
probudíš se ráno čilý,
jak sýkorka malinká.*



více na: www.linteo.cz



DOVOLENÁ S MALÝMI DĚTMI

Není to tak dávno, co se narodily, možná už začaly samy běhat nebo se to brzy naučí, ale už zvědavě okukují svět a dychtivě vstřebávají všechny novinky. Možná ještě váháte, zda s nimi už vyrazit na dovolenou, nebo ještě nějaký čas počkat, protože nevíte, co vás na cestách může překvapit.





Pediatři se shodují, že na první dovolenou je lepší vyrazit jen po Čechách. Obzvláště, pokud miminko ještě není plně proočkovávané, v tom případě doporučují zůstat raději v domácím prostředí a vůbec neriskovat exotické nebo zbytečně daleké země. Dlouhé cestování se takto malému dítěti určitě nebude líbit, proto raději zvolte dostatečně atraktivní, ale poměrně blízkou lokalitu.

I pokud děťátko základní očkování má, zvažte při výběru lokality, zda nepřidat i některé další očkování, které by zvýšilo jeho bezpečnost.

BALÍME, ALE KAM S TÍM?

Oblečení, hračky, plenky, dětská kosmetika, kočárek, postýlka, vanička.... Kam to všechno dát a do čeho zabalit? Oblečky na malé děti nezaberou příliš místa, navíc se mohou během dovolené snadno přeprat, horší je to s kočárkem, postýlkou nebo například vaničkou.

Především u větších věcí je lepší si vše dopředu promyslet, a pokud to jde, vzít s sebou lehčí kočárek, postýlku je lepší buď nebrat vůbec, nebo zvolit cestovní model, vaničku doporučujeme nahradit například nafukovacím bazénkem.

Snadno se transportuje, dobře poslouží svému účelu a pro miminko to bude zajímavá změna.

NA CO NEZAPOMENOUT!

Rozhodně nesmíte zapomenout na dětskou lékárníčku. Od té dospělácké, se na první pohled liší hlavně obsahem a nesmí v ní chybět dětské léky na průjem, zácpu, bolest, horečku, ale také různé gely na štípance od hmyzu, u větších dětí je potřeba myslet i na náplasti a desinfekci.

K lékárnice rozhodně rovnou přibalte i dětský krém nebo olej na opalování s vysokým ochranným faktorem. Plánujete-li však cestu k moři, je vhodné dětem pořídit navíc speciální plavky, které je ochrání před palčivými slunečními paprsky a škodlivým UV zářením.

U dětí, které ještě nosí plenky, nepamenejte na účinný krém na opruzeniny, přestože budou většinu dne nejspíš bez plen, stačí poměrně krátká chvíle na to, aby se vlivem horka vytvořila bolestná opruzená místa.

BĚHEM CESTY SE BUDE HODIT

K ruce si na cestu do auta připravte taš-

ku s jídlem a pitím pro malého spolucestujícího. Pozor, některé děti a miminka krmení během cesty špatně snášejí. Proto je lepší nechat je najíst v dostatečném časovém předstihu před cestou a případně jim včas podat léky proti zvracení. Kromě hraček, zeleniny, ovoce a různých křupek či nezbytného mléka, nepamenejte ani na vlhčené ubrousky. Hodí se na utírání upatlaných ručiček, pusinky, ale také na otírání potahů od rozteklé čokolády a jiných dobrot.

ZACHOVEJTE REŽIM DNE

Chcete-li si dovolenou užít v co největším poklidu, soustředte se na to, abyste dítěti zachovali alespoň rámcový režim dne, na který je zvyklé z domova. Malé děti mají rády zaběhnutý řád a každé vychýlení v nich budí pocit nejistoty a nervozity. Špatně to nesou zvláště ty nejmenší děti, které ještě neumí mluvit. Ty pak dávají svoji nejistotu najevo brekem a proplakaná dovolená není nejspíš tím zážitkem, který si domů ze svých prázdninových cest chcete přivést.

Zdroj: bupi.cz,
foto: Shutterstock.com

UŽ MÁTE SVÉHO MEDVĚDA?



PHARMACARD - VAŠE VÝHODA

- **Sbírejte** body ve věrnostním programu a **získejte neodolatelné odměny**
- Nízké ceny a doplatky všech přípravků
- **Body za nákup** volně prodejného sortimentu a **okamžitá sleva 2%**
- **Sleva až 60% z doplatku** za léky

Bližší informace naleznete na www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard



Vše pro zdraví...

LÉKÁRNY **ipc**

www.ipcgroup.cz

INZERCE

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína
(13valentní, adsorbovaná)



Poznávat nové věci je pro ni přirozené.

Pro mě je stejně přirozené ji chránit!

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit mé dítě před 13 typy pneumokoka, včetně **nebezpečných typů 19A a 3**. Díky němu se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápallem plic a zánětem středního ucha, způsobených právě pneumokoky.

Zdraví mého dítěte je pro mě tou nejdůležitější věcí, proto ho nechávám očkovat.

www.prevenar13.cz

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem Vašeho dítěte. Přípravek Prevenar 13 chrání pouze proti těm typům pneumokoka, které vakcína obsahuje. Podobně jako jiné vakcíny nemůže ani přípravek Prevenar 13 ochránit všechny očkované jedince před pneumokokovým onemocněním.



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



MÁTE DOMA MALÉHO ALERGIKA? JAK ZAŘÍDIT JEHO DĚTSKÝ POKOJ?

Slovo „alergie“ se stalo součástí každodenního slovníku mnoha z nás. Předpokládá se, že v České republice žije v populaci 25 % alergiků (2,5 milionu obyvatel), 16 % lidí trpí alergickou rýmou (1,6 milionu obyvatel), ekzematiků je v populaci 10 % a astmatiků 8 %, přičemž u některých osob se uvedená onemocnění mohou vyskytovat současně. U dítěte, jehož oba rodiče trpí alergií, je riziko vzniku tohoto onemocnění až 60 procent. Život s alergií je protkán množstvím drobných, ale i větších obtíží a problémů. Mezi ty podstatné patří zařizování dětského pokoje a jeho následný úklid. Jak by měl vypadat dětský pokoj malého alergika?





NEJHORŠÍ JE SITUACE U DĚTÍ

Alergická onemocnění jsou momentálně jednou z největších epidemií v Evropě. Více než 150 milionů Evropanů. MUDr. Eva Kovaříková z pražské alergologie Třeboňská to konkrétně doplňuje: „V České republice trpí nějakým typem alergie přibližně 35 % dětské populace, přičemž nejčastěji je zastoupen atopický ekzém a alergická rýma, s tím, že ekzém je častější v nižších věkových skupinách - u kojenců a batolat. Asthma bronchiale má až 15 % dětské populace. Trend je přitom stále vzrůstající. Během posledních dvou dekád se vzrůst odhaduje až o 20 %. Projevy alergie nejsou již omezeny na specifickou sezonu např. jarních pylů nebo určité prostředí. Čím dál více způsobují problémy celoročně působící alergeny. Je patrný vliv výživy, celkové změny životního stylu, špatná kvalita venkovního ovzduší ve velkých městských aglomeracích. Jednoznačně byl prokázán vztah alergických onemocnění s expozicí alergenů vnitřního

prostředí, tj. zplodin hoření, dále vliv roztočů a plísní, vliv domácích zvířat a tabákový kouř. Negativně se rovněž podílejí změny klimatu - oteplení a tím prodloužení jarní pylové sezony.“ Při zařizování dětského pokoje musíte brát ohled na vašeho malého alergika. Podle doktorky Kovaříkové by měl být zařízen tak, aby se v něm dítě cítilo dobře, aby mělo své oblíbené hračky a aby se mu dobře usínilo v pohodlné postýlce. Současně ale by měl být upraven tak, aby měl omyvatelné povrchy, byl dobře provětratelný, aby měl lůžkoviny, které se dají dobře prát, matraci, která se dá vyluxovat, hračky, které se dají omýt nebo vyprat. To platí i pro nábytek - měl by být s omyvatelnými povrchy, nejlépe dřevěný, bez přísad agresivních chemických látek a lepidel (formaldehyd),

POZOR NA TEXTILIE!

Textilie, které nechybí v žádné domácnosti, jsou velkým pohlcovačem prachu. Prach je však rájem pro roztoče, jejichž

výměšky bývají nepříjemným spouštěčem alergických reakcí. Mnoho dětí je dnes alergických právě na prach a roztoče, které v něm přebývají. Roztočům se daří zejména v kobercích, záclonách, závěsech, polštářích a peřinách. Proto je vždy nutné mít dobrý antibakteriální vysavač, kterým budeme textilie pravidelně vysávat.

(NE) ŽÁDOUCÍ ZÁVĚSY

Rodiče by si měli velmi dobře promyslet umístění záclon nebo závěsů do dětského pokoje. Na záclonách a závěsech se kromě prachu a roztočů usazují pyly, které při větrání pronikají dovnitř. Lepší alternativou jsou žaluzie. V případě, že nechcete záclony z dětského pokoje odstranit úplně, perte je alespoň jednou za 2 měsíce na vyšší teplotu, doporučuje se 60 stupňů. Pokud si vyberete žaluzie, nezapomínejte je pravidelně otírat, aby se na nich netvořila vrstva prachu. Jak dodává doktorka Kovaříková: „Pořídte si buď omyvatelné žaluzie, nebo raději nic.“

Deset let KiK v České republice

Společnost KiK, která prodává na našem trhu už 10 let oblečení, se dlouhodobě zaměřuje i na bytový textil, kuchyňské potřeby a dekorace. Víte, jaké současné trendy panují v home dekoru?

Letos převládají přírodní barvy, tropické motivy a exotika, ubírá se na barevnosti a raději se vsází na jeden výrazný prvek. Zároveň pokračuje i trend rustikálního stylu, který se drží na výsluní už několik let. Čeho se držet při zařizování bytu?

Neutrální základ

Mnohobarevnost je na ústupu a do popředí se dostávají spíše tlumenější a neutrální odstíny, které poté stačí jen doplnit o jeden výrazný akcent, který celý pokoj pozvedne. „Nábytek a bytový textil volte v neutrálních tónech, jako je šedá, krémová nebo hnědá,“ radí bytová designérka Kamila Douděrová a dodává, že neutrální základ umožňuje dekoraci střídat. V létě tak můžete sáhnout po letních motivech a na podzim je nahradit. „Nemusíte za ni ale utratit jmění, často je výměna otázkou několika stovek korun. Například na proutí ve váze zavěste v létě třeba keramické rybičky nebo mušle a na podzim je nahradte vylisovanými listy nebo větvičkami šípku,“ říká Douděrová, která spolupracuje se společností KiK.



Cesta do tropů

Jedním z prvků, které letos frčí, je právě exotika a tropy. Motivy najdete například na tapetách, koberečkách nebo třeba svícnech. Pozor ale, aby z toho nebyla skutečná džungle, protože v tomto případě platí, že méně je více. „Pokud jste se zhlédli právě v tomto stylu, vyberte si buď dekoraci s rostlinnými motivy v tlumenějších zelených odstínech, nebo dekoraci v sytějších tropických barvách,“ doporučuje Kamila Douděrová.



Teplo domova

Rustikální a venkovský styl s patinou zůstává stále oblíbený. Inspirují se jím majitelé vesnických stavení a své místo si nalezne i v panelákových bytech. Základem jsou prvky z přírodních materiálů a venkovský motiv, například stále populární Provence. „Cílem venkovského stylu je vytvořit prostředí, které evokuje teplo domova a nezáleží na tom, kde bydlíte, hodí se kamkoliv,“ říká bytová designérka Kamila Douděrová.



KOBEREC VERSUS JINÝ DRUH PODLAHOVÉ KRYTINY

Toto dilema zažívají při zařizování dětského pokoje všichni rodiče. „Hlavní zásadou je nemít celoplošný koberec, množství dekoračních textilií, ve kterých se drží prach a tím roztočové alergenů,“ říká nekompromisně doktorka Kovaříková. Ačkoli koberce chrání děti před prochladnutím od nohou, v případě, že máte doma alergika, si vyberte raději jiný druh podlahové krytiny. Koberce jsou totiž živnou půdou pro prach a roztoče, které mohou spustit nepříjemnou alergickou reakci. Podlaha dětského pokoje musí být komfortní, příjemně teplá a snadno omyvatelná. Dobrou variantou je měkké linoleum nebo korek. Oba materiály jsou ideální pro malé děti a dobře poslouží i při prvních krůčcích vašeho zlatíčka.

JAK SI USTELEŠ, TAK BUDEŠ SPÁT

Velkou pozornost by měli rodiče věnovat i dětské postýlce. Matrace a ložní prádlo se rychle stávají krá-

lovstvím roztočů. Chcete-li ochránit svou ratolest, hledejte matrace pokryté ochrannou vrstvou nebo potahem. Polštáře a přikrývky by měly být antialergické nebo z dutého vlákna. „Postel by měla mít nohy, aby se pod ní dalo vytírat a matrace by měly být s povlakem z netkané textilie, která brání průniku roztočů. Lůžkoviny pak z umělé stříže, kterou bude možné prát při teplotě nad 60°C,“ upřesňuje alergoložka Eva Kovaříková. Ložní prádlo nezapomeňte vyměňovat jednou za 7 až 10 dní, přičemž i přikrývka a polštář by se měly vyprat alespoň jednou za tři měsíce. V pokoji malého alergika bychom měli vždy uvažovat o čističce vzduchu.

ČIŠTĚNÍ A DEZINFEKCE HRAČEK

Hračky jsou neodmyslitelnou součástí každého dětského pokoje. Pro malého alergika mohou být ale zdrojem problémů, protože v některých typech hraček se hromadí prach a roztoče. Týká se to zejména plyšových

a textilních hraček. Pokud je vám líto vyhodit oblíbené hračky vašeho dítěte, stačí o ně správně pečovat. Ty, se kterými se vaše dítě nehraje pravidelně, odložte do uzavíratelné nádoby, skříně nebo zásuvky na hračky, aby se ně neprášilo. Hračky, se kterými si hraje rádo, musíte pravidelně prát při vysoké teplotě. Pokud má vaše dítě zálibu v gumových hračkách a plastových hračkách, omývejte je v nádobě s vodou s kvalitním desinfekčním přípravkem.

TŘI ZÁSADY NA KONEC

Výše uvedené podmínky jsou podle paní doktorky Evy Kovaříkové výrazem ideálního stavu. V praxi to samozřejmě tak nebývá. „Pro běžný život s malými i velkými alergiky v domácnosti je dobré mít na paměti tři zásady: omyvatelné plochy, dobrý vysavač a nekuřácké prostředí,“ říká závěrem MUDr. Kovaříková.

Foto: Shutterstock.com



Jak ochránit dítě: 6 zlatých pravidel digitálního rodičovství

- 1 Oceňujte technologické znalosti svého dítěte
- 2 Budte si vždy vědomi výhod i nebezpečí moderních technologií
- 3 Udělejte si čas a použijte chytrá zařízení spolu se svým dítětem
- 4 Vysvětlete mu, co je v digitálním světě bezpečné a co ne
- 5 Udržujte krok s technologickým pokrokem
- 6 Dávejte pozor na věková omezení při výběru vhodných aktivit

BEZPEČNOST DĚTÍ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Děti a sociální sítě: opatrnosti není nikdy dost

Ať už mají mobilní telefon, tablet nebo počítač, s přístupem k internetu mohou být děti ve stejném ohrožení jako v reálném životě. Prvním krokem ochrany mobilních zařízení je jejich zabezpečení. Například v samoobsluze Můj Vodafone můžete nastavit finanční limity i dětský profil pro bezpečný přístup na internet. S nimi zvýšíte šanci ubránit své dítě proti kybersikaně.

Aplikace Fakebook naučí vaše děti, jak se chovat na síti

Na Facebooku a dalších sociálních sítích děti často komunikují s neznámými lidmi a dostávají se tak do nebezpečných situací. Nadace Vodafone se stala partnerem simulátoru sociální sítě Fakebook, který naučí vás i vaše děti, jak tyto situace zvládat. Aplikaci lze stáhnout jak do telefonu s operačním systémem Android, tak s iOS.

Rodina v bezpečí doma i v síti

Myslete na to, jak se staráte o bezpečí své rodiny v reálném světě, a stejně tak přistupujte k její ochraně v tom digitálním. Doporučujeme vyzkoušet se svými dětmi technologie, které užívají. Zahrajte si s nimi hry nebo je požádejte, aby vám ukázaly, jak si nastavují profil na sociálních sítích. A nezapomeňte použít maximum nástrojů rodičovské kontroly na všech přístrojích a bezpečnostní profily a ochranné módy na všech vyhledávačích a prohlížečích.

Děti mezi 5 a 12 lety

V útlém věku kolem pěti let spíše nabídněte dítěti dostatek aktivit, které rozvíjejí jeho komunikační a sociální dovednosti na úkor hry na počítači nebo tabletu. Později není nic jednoduššího než vytvořit dětem uživatelský účet na rodinném počítači a dalších sdílených zařízeních s připojením k internetu. Nezapomeňte nastavit seznam povolených webových stránek a zkuste se s dítětem domluvit, kolik času může na internetu strávit. Vysvětlete dětem s ohledem na jejich věk nebezpečí sdílení soukromého obsahu na internetu.

Děti v pubertě

V tomto věku mohou mít děti pocit, že znají víc než vy, ale i tak pořád potřebují vaši péči a dozor. Můžete s dětmi v pubertě mluvit o tom, co mohou v digitálním světě najít za informace, aby nezískaly dojem, že mohou stavět jen na informacích z internetu (někdy nesprávných, účelových či zavádějících a manipulativních). Nevyhýbejte se v tomto věku ani tématům jako je komunikace a stránky s nevhodným obsahem. V neposlední řadě ale dětem začněte věřit. Určitě vědí, co je přijatelné, ale nesmíte polevit v kontaktu s nimi a pokračujte v diskusích o jejich digitálním i reálném životě.



Létáme k moři, vybíráme exotické destinace plné rozmanitých vůní a barev. Často nás ale překvapí, jak krásně je vlastně u nás. Kolik kouzla mají zákoutí naší republiky, jak moc hezkého se dá vidět na každém kroku. Poznejte letos Česko.

CESTUJEME

S DĚTMI



KRKONOŠE V LÉTĚ? A PROČ NE...

Objevte letní tvář Krkonoš. Vyrazit můžete pěšky i na kole. Letní Krkonoše jsou oproti zimě oázou klidu a pravé přírody. Uvidíte, jak sami budete překvapení jejich jinou tváří, a kolik nových podob snadno objevíte.

Nádherná krajina se stopami činnosti ledovců tvoří Krkonošský národní park s rozlohou 38.500 ha a láká na procházky, túry a výlety. Víte, na jaká zajímavá místa se podívat?

Vydejte se po značených trasách k prameni Labe, na Bucharovu cestu z Horních Míseček do Vrchlabí, romantickou Weberovu cestu údolím Bílého Labe, Šourkovu cestu Obřím dolem či Úpským rašeliništěm na Výrovku.

ŠUMAVA – RÁJ CYKLISTŮ A BAJKERŮ

Stačí naplánovat trasu, seřadit kolo, sbalit si pár nezbytností a můžete vyrazit za krásami šumavských hvozdů. A proč kolo? Na kole stihnete za den mnohem víc než pěšky a dostanete se i do 1. zóny Národního parku, kam je zakázaný vjezd autem. Neváhejte a už pumpujte! Z hustě zalesněných oblastí vedou Šumavou stezky po hřebenech a svazích

až do doliny. Můžete se zatoulat k pramenům Vltavy, po dřevěných chodnících dojít mezi rašelinové slati u Borových Lad nebo shlédnout šumavská jezera.

Rozlehlé šumavské pláně poznáte nejlépe právě na kole, ale samozřejmě i při pěších túrách. Oblíbeným místem turistů je nejhezčí šumavský hřeben tvořený vrcholy Pancíř (1214 m), Můstek (1235 m) a Prenet (1071 m). Jedním z nejlákavějších míst je údolí bystřiny Vydry a Otavy, chráněné území s horskými dědkami Srní, Antígl, Kvilda, a historická Sušice.

Na Šumavě najdete okolo 500 km značených cyklotras, procházejících terénem různé obtížnosti. Jsou zde podmínky k horolezectví, jízdě na koni, koupání a k provozování mnoha dalších letních sportů. K návštěvě láká i sousední Německo - bazén v Bavorské Rudě či Aquapark ve Waldmunchenu s tobogány a sirnými lázněmi, nebo muzeum zvířat v Regenhuetu.

DOVOLENÁ V JIŽNÍCH ČECHÁCH - TŘEBOŇSKO, ČESKÁ KANADA

Kraj Jižních Čech je vyhledávaným tu-

ristickým cílem nejen pro své přírodní krásy, ale též pro množství historických památek, lázně a dobré podmínky pro cyklistiku a vodní sporty, milujete-li vyjíždky na koních, neměl by tento kraj na vašem výletním seznamu chybět.

Značnou část území pokrývají lesy a rybníky, které jsou často součástí chráněných přírodních území a biosférických rezervací, a dodávají celé oblasti tajemné, romantické kouzlo.

Pohádkové jižní Čechy se pyšní historickými perlami, jako jsou zámek Červená Lhota, romantický Jindřichův Hradec nebo dům Emmy Destinové. Projíždkami kolem rybníků v divoké přírodě, kde můžete narazit například na losa, dosud opomíjenou Českou Kanadou, a samozřejmě výtečným jídlem. Za návštěvu stojí i krásy Českého Krumlova, Třeboň nebo Tábor.

DOVOLENÁ NA VYSOČINĚ

Vysočina je lákavá zejména panenskou přírodou, kterou ještě zcela nepoznamenala lidská činnost. Dodnes se můžete procházet celé hodiny lesy, aniž byste potkali jediného člověka. V části Vysočiny byla vytvořena Chráněná



TIP na výlet s dětmi do ráje Trabantů

Pražská čtvrť Motol má ke Cvikovu, centru automobilového průmyslu bývalé Německé demokratické republiky, nečekaně blízko. Spojuje je lidové vozítko s dvoudobým vzduchem chlazeným dvouválcem a karoserií z duroplastu. Trabant letos oslaví šedesátiny, objekt současného muzea je jen o pár let mladší. Byl vybudován členy Autosportklubu Praha, sdružujícího největší počet aktivních závodních jezdců v tehdejší Československu. V čele stál známý kon-

TRABANT MUZEUM MOTOL, PRAHA

struktér, závodník i trenér Viktor Mráz. Většina jeho svěřenců sedlala právě trabanty, klub spolupracoval se cvikovskou továrnou. V Česku sotva najdete jiné místo, které by mělo ke splašeným trsátkům neboli rozzuřenému vysavači pevnější pouto. Komorní muzeum vybudované sběratelem Martinem Huclem rozhodně stojí za návštěvu. Pokrývá totiž prakticky celou vývojovou řadu dvoudobých dvouválců z továrny AWZ, počínaje tudorem P70 a konče Trabantem 1.1 se čtyřdobým motorem Volkswagen. **Na své si přijdou také milovníci modelů a spotřebního zboží z dob „budování socialismu“.** Na bezpočtu panelů najdete dobové fotografie i reprodukce prospektů a dobových článků, ve vitrínách jsou nainstalovány dobové tiskoviny, prospekty, doklady či trofeje ze závodů a soutěží. U nás zabodovalo i dioráma autoservisu s demontovaným závodním speciálem, vysvětlení činnosti dvoutaktu nebo **možnost sednout si do dvou trabantů a v duchu porovnat vnitřní prostorost, výbavu i použité materiály se současnými vozidly.** Kromě masových verzí tu najdete třeba khaki otevřenou verzi pro bezpečnostní složky NDR.



Závodní dráha pro děti

Před výpravou do Motola si vyzkoušejte virtuální prohlídku: www.trabantmuzeum.cz/virtual-tour/2/flash/Virtual-Tour_Trabantmuzeum2.html

Dárkovým poukazem na návštěvu muzea trabantů můžete potěšit i další milovníky automobilové klasiky. Na vstupné stačí korunová hotovost, i když východoněmecké marky by byly stylovější.

Expozice věnovaná automobilům Trabant, jejich předchůdcům a socialistické každodennosti.

Adresa: Plzeňská 215b, 150 00 Praha 5-Motol

Otevírací doba: Po - Ne 9 - 17 hod., květen - září do 18 hod.

Vstupné: plné/důchodci/rodinné: 99/69/199 Kč

Parkoviště: u muzea, zdarma

Občerstvení: v muzeu

E-mail: info@trabantmuzeum.cz

Telefon: +420 725 555 149 (9 - 18 hod.)

www.trabantmuzeum.cz



krajinná oblast Žďárské vrchy (500 m n.m.), která poskytuje ideální podmínky pro všechny druhy sportu, zejména pak pro turistiku a cykloturistiku.

JIŽNÍ MORAVA – PÁLAVA

Kdo jednou okusil lahodná pálavská vína v místním sklepě, vrátí se do těchto míst znovu a znovu. Vy, kdo ještě váháte, vězte, že kromě lahodného moku na vás čeká panenská a turisticky ještě ne tak zaplavená příroda, utajené památky i snadné cyklotrasy, které zvládne každý bez ohledu na kondici či věk.

Poznejte krásy a historické památky jižní Moravy. Pavlovské vrchy se táhnou severovýchodním směrem od Mikulova a vrcholy kopců zvýrazňují zříceniny středověkých hradů (Děvičky a Sirotčí hrádek). Věděli jste na příklad, že jsou biosférickou rezervací UNESCO? Na jejich úpatí se nachází malebné vinařské vesničky, mezi nimi i Dolní Věstonice - naleziště světoznámé Věstonické Venuše, a obtáčí je neméně proslulé vodní dílo Nové Mlýny, kde se dá v létě krásně vykoupat. Při vašich toulkách byste neměli vynechat ani známý Lednicko-Valtický areál, který je rovněž zapsaný v UNESCO, a Svätý kopeček v Mikulově. Okuste letos v létě slunce jižní Moravy!

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – LÁZNĚ A NÁDHERNÁ PŘÍRODA PLNÁ LESŮ A PRAMENŮ

Mariánské Lázně proslavily vynikající účinky čtyřiceti léčivých pramenů, křehké kouzlo architektury i romantika rozlehlých parků. Při vašem pobytu oceníte také kouzlo nedotčené přírody Slavkovského lesa plného slatí a rašelinišť, která je městu blízko natolik, že na své výpravy můžete vyrazit hned od hotelu, aniž byste museli popojet autem.

Neodmyslitelnou součástí každého lázeňského města je kulturní život včetně koncertů na kolonádě, divadel, módních přehlídek i zábavných pořadů. Nevšední zážitek v Mariánkách představuje Zpívající fontána, jejíž podmanivé tóny rozeznávají okolí kolonády každou lichou hodinu, a nesmíme zapomenout ani na oblíbené golfové turnaje.

Mariánské Lázně nabízejí romantické, wellness i léčebné pobyty pro všechny věkové kategorie, své si zde najdou bezesporu i senioři.

Při svém pobytu pak nezapomeňte navštívit i blízké okolí: Karlovy Vary, Františkovy Lázně, klášter v Teplé, historické centrum v Plané, Lázně Kynžvart či městečko s gotickým hradem a barokním zámkem ze 14. století Bečov nad Teplou, kde se nachází i unikátní Relikviář sv. Maura.

KAM S DĚTMI NA VÝLET?

Léto je dlouhé a kromě typu na dovolenou se vám jistě bude hodit i typ na víkend, či jen víkendový den. Ostatně nemusí být od věci i spojit pobytový týden s nějakým pěkným zážitkem, co říkáte?

MÁTE RÁDI AQUAPARKY?

Aquapalace Čestlice v Praze je největším aquaparkem ve střední Evropě a nabízí tři tematické části. Palác dobrodružství má šest tobogánů, strmé skluzavky nebo spacebowl a dravou řeku, Palác pokladů s rodinnou atmosférou skýtá brouzdaliště, skluzavky i vrak pirátské lodi a umělé vlnobití. Klid potom najdete v Paláci relaxu, kde se nachází plavecký bazén, vířivka a potápěčský tubus. Aquapark je otevřen od 10 do 22 hodin, v pátek a sobotu do 23 hodin.

Aqualand Moravia je aquapark v obci Pasohlávky v okrese Brno-venkov. Jeho kapacita je 8000 návštěvníků a vodní plocha měří přes 3000 m². Součástí aquaparku je 7 bazénů, 12 tobogánů, 24 typů saun, 4 vířivky, wellness zóna (kryozóna, římské a sluneční lázně) a restaurace pro 480 hostů. Aqualand Moravia byl slavnostně otevřen 1. srpna 2013.

Pro termální bazén aquapark využívá geotermální vrt Mušov s teplotou 46 °C, který má osvědčení přírodního léčivého zdroje.

Bohatou nabídkou se chlubí i **Centrum Babylon** v Liberci. Aquapark ve stylu antických lázní čítá tobogány, vodní jeskyně, whirlpools, i adrenalinový trychtýř, Zájemci mohou vyzkoušet také Aquazorbing, tedy chůzi v kouli po vodní hladině. Wellness centrum zahrnuje sauny, solné

a bylinkové inhalace nebo solný důl. Kdo by byl unaven vodou, může zavítat do zrcadlového labyrintu nebo vyzkoušet četné hry a experimenty v science centru iQpark. Centrum je otevřeno denně od 10 do 22 hodin, v pátek od 10 do 23 hodin.

Tím se dostáváme k další možnosti, nechce-li se nám formovat tělo, pojďme formovat mysl...

CO ŘÍKÁTE NA SCIENCEPARKY?

iQLANDIA v Liberci

Supermoderní 3D planetárium, humanoidní robot a stovky dalších ohromujících exponátů v deseti expozicích – to je nové science centrum iQLANDIA v Liberci. Zažijete tu tanec ohňů a blesků, na vlastní kůži si vyzkoušíte, jak se cítí lidé při zemětřesení či vichřici, absolvujete pravý kosmonautický výcvik, dozvíte se, jak fungují věci, které denně používáme. Velkým lákadlem je 3D planetárium humanoidní robot Thespian, který je jediný u nás. Navíc vás tu čekají ukázky nejrůznějších pokusů a další program.

Co říkáte na Dinopark?

Unikátní atrakce, jejímž prostřednictvím můžete nahlédnout do hluboké historie pravěku. Návštěvníci se zábavnou a atraktivní formou seznámí s informacemi o vývoji života na Zemi, jednotlivými druhy živočichů, děti si mohou zahrát na paleontology.

V České republice je v současné době pět DinoParků. Dva jsou součástí zoologické zahrady, a to v Plzni a Vyškově. V Ostravě je to přírodní areál s lesem, roklí, náhorní plošinou, rybníkem a pouští. Pražský DinoPark je umístěn ve dvacetimetrové výšce na střeše obchodního centra Galerie Harfa a v Liberci je celoročně otevřený vnitřní DinoPark, který se nachází ve třech patrech obchodního centra Galerie Plaza Liberec. Další dva DinoParky se nachází na Slovensku, v Bratislavě a Košicích. Nejnovější DinoPark byl otevřen v červenci 2014 ve Španělsku (DinoPark Algar - Benidorm).

Zdroj: Cestujsdetmi.cz,
foto: Shutterstock.com

Vtipné čtení pro děti

Vladimír Tumanov

Brouk Řehořík

Kniha Brouk Řehořík je parodií na známou povídku Franze Kafky Proměna a objevují se v ní narážky na slavné osobnosti světové psychoanalýzy, což sice ocení spíše případní dospělí čtenáři, ale děti se bez ohledu na to budou u téhle knihy bavit přímo královsky. Malý Řehořík Švábík se jednoho rána probudí a zjistí, že se proměnil v brouka. Na rozdíl od Řehoře Samsy z Kafkovy povídky ho tahle proměna nijak nesouží, naopak

okamžitě dostane bezpočet nápadů, jak své mrňavosti využít a ještě si přitom užít spoustu legrace.



Pro tatínky detektivka

Fred Vargas

Muž s modrými kruhy

Do Paříže přichází z rodných Pyrenejí komisař Adamsberg, svérázný muž s hlavou zdánlivě věčně v oblacích. Ve stejnou dobu se na pařížských ulicích začínou objevovat podivné kruhy nakreslené modrou křídou – a v jejich středu ještě podivnější objekty: natáčka, zapalovač, svíčka, pinzeta, holubí pařátek... Záhadnými kruhy se baví celé město, jen v komisaři Adamsbergovi narůstají obavy. Inspektor Danglard, neohrabaný

skeptik s afinitou k bílému vínu, je s ním sice nesdílí, přesto se na popud svého nadřízeného neochotně začne bizarními nálezy zabývat, považuje to ovšem za ztrátu času. Dokud se v modrém kruhu neobjeví první mrtvola...



Román pro maminky

Judy Blumeová

V případě neočekávané události

Na malé městečko Elizabeth v New Jersey spadnou v roce 1952 během tří měsíců tři (!) letadla. Jak se s tím vyrovnávají jeho obyvatelé včetně patnáctileté Miri? Je to náhoda, komunistické spiknutí, nebo za to můžou mimozemšťané? A jak dopadne první láska? V tomto románu se Judy Blume vrací do vlastního mládí - v Elizabeth totiž vyrostla a šokující události roku 1952 prožívala jako čtrnáctiletá. Kromě strhujících událostí a sympatických postav čtenáře potěší i dokonale evokovaná estetika 50. let na jejíž eleganci dodnes s nostalgií vzpomínáme.



KNIHY POHODLNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

INZERCE

DINO PARK

ZÁBAVA, POZNÁNÍ, A NOVÍ KAMARÁDI

NA TEBE ČEKÁJÍ NEJEN
V NOVÉM 3D FILMU!



3D KINO
V CENĚ
VSTUPENKY

5x v ČR | 2x v SR | 1x v ES
WWW.DINOPARK.EU

Fino & Dina Dino Mima

Poprvé
v DinoParku

Zajímá tě, jak jsme
přišli na svět? Z dětí se
stanou dinosauri snadno.
Podívej se!

**NOVÝ
3D FILM**



- Robotické i statické modely dinosaurů v životních velikostech
- Naučná expozice Cesta do minulosti Země se skutečnými vykopávkami
- Dětské paleontologické hřiště ukryvající zkmenného tvora
- Unikátní obchod se suvenýry DinoShop

...a mnoho dalšího pro malé i velké návštěvníky

JAK VYZRÁT NA LETNÍ ZDRAVOTNÍ NÁSTRAHY U DĚTÍ?



Léto je nejenom časem prázdnin a dětských radovánek, ale také obdobím, kdy zdraví dětí může ohrozit řada nástrah, které bývají často podceňované. Sluneční paprsky a letní teploty lákají děti i dospělé k pobytu venku je ovšem nutné zařídit se tak, aby byl bezpečný.

Dětská pokožka je však velmi tenká a náchylná, a proto je nutné věnovat zvýšenou pozornost její ochraně. „Děti do jednoho roku věku by se vůbec neměly vystavovat přímým slunečním paprskům. I další věkové skupiny by měly trávit čas na sluníčku jen minimálně, obzvláště by se měly vyhýbat ostrým paprskům mezi jedenáctou a patnáctou hodinou. Rodičům doporučuji, aby s dítětem trávili čas raději ve stínu, pokožku chránili lehkým oděvem, samozřejmě je opalovací přípravek s vysokým UV faktorem dosahujícím až SPF 50,“ říká MUDr. Ivana Koblíková.

Vysoké teploty a sluneční paprsky nemusí potrápít jen pokožku dítěte, ale mohou přivodit i vyčerpání, které může vést až k přehřátí organismu. Poškození teplem má různé projevy, proto je nezbytné umět je rozeznat. Velmi často dochází k záměně úpalu a úžehu, a to především kvůli tomu, že se mnohdy vyskytují společně. Úpal lze popsat jako reakci těla na nadprůměrné působení tepla a je možné ho dostat, když kromě pobytu v horkém prostředí ještě zapomeneme na dostatečný přísun tekutin. Naproti tomu úžeh vzniká následkem přímého působení slunečních paprsků na nekruté části těla, především na hlavu, kdy dochází k podráždění mozku a jeho blan. „Příznaky obou těchto zdravotních stavů jsou obdobné. Jedná se především o nevolnost, někdo má dokonce nutkání až ke zvracení, bolest hlavy, horečku, zrychlené dýchání a tep. U úžehu se mohou jeho charakteristické projevy objevit i později po vystavení slunečním paprskům. Účinnou prevencí proti těmto zdravotním komplikacím je důsledné dodržování pitného režimu dětí, nošení pokrývky hlavy a také ochlazování v podobě koupání, zvlhčování kůže a vlásků či sprchování,“ dodává MUDr. Ivana Koblíková.

VĚNUJTE POZORNOST RIZIKOVÝM SITUACIÁM

Začátek letních prázdnin často bývá provázen větším výskytem dětských úrazů. Děti nejsou ve škole či školce, mají ob-



vykle větší volnost, čas tráví venku s kamarády nebo na tábořech, mění se režim fungování celé rodiny. Ať už je dítě pod dohledem rodičů, nebo ne, zvyšuje se pravděpodobnost, že může dojít k jeho zranění. K nejčastějším úrazům řadíme již několik let pády, ke kterým dochází nejběžněji v kombinaci s únavou a přetažením dětí. „Rodiče by měli dbát na zvýšenou pozornost nad dětskými aktivitami. Většinou stačí jen chvilka a může dojít k nepříjemnosti v podobě úrazu, a to i závažnějšího charakteru. Zcela eliminovat zvýšené riziko úrazů v době letních prázdnin není možné, je však nutné zaměřit se na jejich prevenci, aby k nim docházelo v co nejmenší míře a závažnosti. Při sportech by děti měly používat ochranné pomůcky, jako jsou chrániče nebo také přilby, při radovánkách ve vodě pak rukávky nebo nafukovací

kruhy, hovoříme-li o dětech, které ještě neumí plavat,“ přibližuje MUDr. Ivana Koblíková.

ZAMĚŘTE SE NA JÍDELNÍČEK

V horkých letních dnech dokážou děti potrápít i živací potíže. Oblíbená jídla, jakou jsou například zmrzlina ze stánku, grilované či smažené pochutiny, mohou představovat riziko infekce z potravin. Vysoké teploty totiž vytvářejí přímo ideální podmínky pro množení bakterií a šíření nákazy. „Pozor je nutné dávat si především na potraviny podléhající rychlé zkáze. Tento typ potravin se musí konzumovat hned po jejich nákupu nebo se snažit o jejich co nejrychlejší a bezpečné uskladnění. Zejména při tolik oblíbeném letním grilování je potřeba nepamout, že zejména u masných výrobků se musí dodržovat dostatečná teplota jejich tepelné úpravy. Co se týče obecného stravování dětí v létě, rodiče by měli dbát na jejich dostatečný pitný režim. Ideální pro horké dny jsou voda, slabé ovocné čaje či ředěné šťávy. Zcela nevhodné jsou silně slazené nápoje typu Coca-Cola. Op-

timální množství přijaté tekutiny za den záleží na věku a hmotnosti dítěte. Letní jídelníček by měl být lehký, bez tučných smažených jídel a bohatý na ovoce a zeleninu,“ radí MUDr. Ivana Koblíková.

ZDRAVOTNÍM KOMPLIKACÍM SE DÁ VĚTŠINOU ZABRÁNIT

Letní měsíce představují ideální období pro zážitky a poznávání venkovního světa. Aby si tento čas mohli rodiče s dětmi naplno užít bez zbytečných zdravotních komplikací, je nezbytné věnovat čas prevenci. „Nenechte si vaše nezapomenutelné okamžiky zastínit nepříjemnými zdravotními komplikacemi, kterým lze zabránit dodržováním preventivních opatření,“ uzavírá MUDr. Ivana Koblíková.

Foto: Shutterstock.com



NOVÝ
ČO-KO-KOS
DĚČKA!







ZDRAVÁ SVAČINA PRO PŘEDŠKOLÁKA

Svačiny jsou nedílnou součástí našeho jídelníčku. Obzvláště u dětí, je důležité věnovat pozornost skladbě jejich jídelníčku. Pokud dítě nesnídá nebo jen lehce a zároveň málo nebo nevhodně svačí, dochází ke kolísání hladiny cukru v krvi. Dítě je pak unavené a nesoustředěné a možná pak úplně zbytečně vyhledává tzv. rychlé cukry, aby doplnilo chybějící energii.

5 TIPŮ NA POMAZÁNKY

Cizrnová

Sterilovanou cizrnu rozmixovat na kaši se stroužkem česneku, kouskem jarní cibulky a trochou panenského olivového oleje. Nakonec můžete přidat přírodní pomazánkové máslo.

Z červené čočky

Na másle či olivovým oleji lehce orestujeme nastrouhanou mrkev s rozmačkaným česnekem a jemně nakrájenou cibulkou, potom přidáme červenou čočku a vše dohromady uvaříme od měkka. Nakonec trochu osolíme a rozmixujeme.

Mrkvová

Jemně nastrouhaná mrkev a utřený stroužek česneku se lehce orestuje na másle a nechá vychladnout. Následně se vmíchá přírodní pomazánkové máslo a trocha přírodní Lučiny.

Avokádová

Zralé avokádo rozmačkáme a vmícháme stroužek utřeného česneku, extra panenský olivový olej, vymačkanou šťávu z citrónu, najemno nakrájenou a spařenou cibulku, trochu soli, a nakonec nastavíme přírodním tvarohovým sýrem.

Tuňáková

Tuňák steak, šťáva z citrónu, spařená a najemno nakrájená cibulka, přírodní pomazánkové máslo a trocha přírodní Lučiny.

Správná svačina vychází ze správného jídelníčku. Jídelníček by měl být určitě pestrý, pokud dítě samozřejmě nemá ze zdravotních důvodů potravinová omezení. Denně by neměla chybět čerstvá zelenina a ovoce. Přidaný cukr by měl být velmi omezený, stejně tak sůl. Vařit by se mělo co nejvíce z čerstvých potravin.

NA CO SI DÁT POZOR

Určitě by se nemělo zapomínat, že příjem by měl odpovídat výdeji energie, proto vždy jídelníček volte adekvátní k aktivitám dítěte. Svačinu volit vhodnou, kdy dítě sportuje a naopak, kdy má klidný den.

Plnohodnotné svačiny bývají často nahrazovány sladkostmi, jako jsou sušenky, čokolády, přeslazené nápoje, slad-

ké cereálie nebo pečivo. Tím, se ale hladina cukru ještě více rozkolísá, což vede k hyperaktivitě, někdy až k agresivitě. Tyto potraviny dodávají nadbytek nevhodných tuků a jednoduchých sacharidů. Navzdory své vysoké energetické hodnotě mají nízkou výživovou hodnotu. Zároveň i energii dodají pouze krátkodobě.

Dopolední svačina by neměla nahrazovat snídani. Měla by překlenout čas mezi dvěma hlavními jídly. Stejně tak odpolední svačina, není obědem ani večerí.

Při nedodržování svačin, a tedy nepravidelném stravování hrozí rizika spojená s oslabením imunity, poruchy zažívání, obezitou a vysokým krevním tlakem.

JAKÁ BY MĚLA VYPADAT SPRÁVNÁ SVAČINA

Velkou část svačiny by měla tvořit zelenina a ovoce. A to jak u dopoledních, tak odpoledních svačin. Ovoce je vhodnější v dopoledních hodinách. Obsahuje totiž více cukru a tělo ho tak stihne využít. Odpoledne je pak vhodnější už jen zelenina. Můžete ovšem narazit na problém, že dítě určitou zeleninu nebo ovoce odmítá. Určitě je potřeba vytrvat, než si dítě na určité chutě zvykne. Některé potraviny je potřeba ochutnat i 20x a více než si dítě na danou chuť zvykne. Takže pokud dítě napoprvé odmítne nějakou potravinu, tak ji nevyřazovat hned z jídelníčku, ale opakovaně ji zařazovat. Dobré je nastavit „pravidlo ochutnání“.

Jen samotné ovoce nebo zelenina nestačí. Chybí bílkoviny a sacharidy. Ideální svačina by měla obsahovat vyváže-

ný poměr všech základních výživových prvků. Sacharidy můžeme získat například z celozrnného pečiva, müsli a cereálií. Bílkoviny do svačiny můžeme zařadit skrze mléčné produkty. Poslední složkou jsou tuky jako např. máslo, kvalitní oleje či smetanové jogurty.

TIPY NA ZDRAVOU SVAČINU

Rychlou a hodnotnou svačinou pro dítě může být bílý jogurt s čerstvým ovocem nebo obilné či bezlepkové kaše, které lze zdravě ochutit třeba rozinkami, ořechy nebo přírodními siropu.

Osvědčeným typem na svačinu je čerstvé pečivo, které je vhodné střídat, s domácí pomazánkou z luštěnin, vajec, obilnin, ryb, zeleniny nebo tvarohu.

Domácí moučníky je také možné zařadit. Je však potřeba dbát na to, aby byly z kvalitních surovin, a vyhněte se zbytečnému cukrování a polevám.

Aby i dítě mělo zájem o svou svačinu, zkuste ho do přípravy zapojit a vést s ním o jídle a návrzích na vlastní svačinu dialog. Děti v předškolním věku rády spolupracují. Tím, že se bude dítě na přípravě podílet nebo se pro ni samo rozhodne, bude větší pravděpodobnost, že mu bude chutnat a sní ji. Servírování svačiny také není zanedbatelné. Čím více jídlo ztraktivníte, tím více dítě zaujmete. Zkusili jste někdy vytvořit např. z půlky vařeného vajíčka myšky? Nebo z plátků sýra pomoci vykrajovátek udělat srdíčka nebo zvířátka?

Text: Iveta Garciová, msseminko.cz,

foto: Shutterstock.com





Acidofilní mléko vanilkové
S CEREÁLIEMI A LNĚNÝMI SEMÍNKY

obsahuje 3 % tuku

NOVINKA

www.mlekarna-valmez.cz



INZERCE

Pečená pražma s bylinkovým máslem

- 3 ks malých paprik
- 1 ks cukety
- 1 svazek jarní cibulky (cca 125 g)
- 1 celý česnek
- 2 ks pražmy (à cca 500 g)
- 125 g **Meggle bylinkového másla**
- 1/2 chemicky neošetřeného citronu
- 150 ml zeleninového vývaru
- pepř, sůl, tuk na vymazání pánve, párátko

Omytou zeleninu nakrájíme. Pražmu po obou stranách nařízneme. Břišní dutinu vyplníme plátky Meggle bylinkového másla a spícháme párátky. Dochutíme solí a pepřem. Na vymazaný plech dáme zeleninu, zalijeme vývarem, přidáme pražmu, kterou poklademe plátky citronu. Pečeme v předehřáté troubě při 200 °C cca 30 min. Zbylé máslo necháme po upečení rozpustit na pokrmu. Podáváme s Meggle bagetou s bylinkovým máslem připravenou dle návodu na obalu.



www.meggle.cz | facebook.com/meggle.cz





DROBNÉ ÚRAZY

Drobná poranění patří mezi úrazy, které vznikají při běžné práci v domácnosti, v zaměstnání, ale i během sportovních nebo odpočinkových aktivit. Obvykle svým rozsahem nevyžadují odborné lékařské ošetření a zranění si je ošetřují svépomocí. Možná právě proto je ale ošetření drobných poranění podceňováno a některá zranění dokonce ošetřujeme špatně na základě mylných domněnek přetrvávajících z minulosti. Správné ošetření má vliv na délku hojení nebo i na vzhled jizvy.



Drobné rány jsou obvykle povrchová poškození v rozsahu několika milimetrů či centimetrů, mohou, ale nemusí, krátce krváčet. Jejich typ se rozlišuje podle vzniku, existují poranění řezná, sečná, bodná, zhmožděná nebo tržná s hlubším poškozením. Mezi povrchové rány pak patří praskliny, odřenininy a puchýře. Do drobných zranění se mohou řadit i rozsahem menší popáleniny 1. a 2. stupně. Podle typu zranění odborník dokáže odvodit časový průběh hojení. Drobná poranění se zpravidla dobře hojí do tří týdnů, což je standardní doba fyziologického hojení akutní rány.

OŠETŘENÍ DROBNÝCH RAN

Ošetření drobných ran bývají veřejnosti, ale i některými odborníky, podceňována. Díky tomu se může zbytečně prodlužovat doba a efektivita hojení. „Z minulosti přetrvávají informace o použití peroxidu vodíku a desinfekci rány prostředkem ve spreji nebo roztoku. To je samozřejmě v pořádku. Vyčistění rány a vydesinfikování (například jodisolem) je základ. V současné době však máme k dispozici i další prostředky, které se užívají podle typu rány,“ upozorňuje **Mgr. Markéta Koutná, specialista Ambulance hojení ran, Interní oddělení Strahov a Klinika anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK**. Je nutné si uvědomit, že pokud je rána nedokonale vyčištěna, může být příznivý průběh hojení zanedlouho vystřídán komplikacemi, například infekcí, opakovaným krvácením, prodloužením doby hojení nebo celkového rozšíření rány do šířky i do hloubky. V neposlední řadě má nekvalitní hojení vliv i na konečný vzhled jizvy.

Jak tedy postupovat například v případě, kdy potřebujeme zastavit krvácení? Ideální je použití antiseptického roztoku buď formou obkladu nebo pomocí prostředku s hemostyptickými účinky. Antiseptický nebo dekontaminační roztok mechanicky a s minimální traumatizací odloučí nečistoty včetně zbytků sražené krve z rány a bezbolestně zřehlední rozsah poškození. U drobných poranění navíc poměrně rychle utlumí bolest. „Po cca 20-30 minutách, kdy necháme roztok s gázou přiložený k ráně, dochází obvykle k zastavení krvácení. Poté lze zhodnotit, zda úraz vyžaduje



ošetření specialisty a je nutné navštívit zdravotnické zařízení. Prostředky k podpoře zástavy krvácení urychlují reakci srážení krve, a proto je vhodné je na ráně ponechat do dalšího převazu,“ vysvětluje **Mgr. Markéta Koutná, specialista Ambulance hojení ran VFN v Praze a 1. LF UK**. Následně je zapotřebí ránu převázat a správně vybrat tzv. terapeutické krytí, tedy terapeutický materiál určený k ošetření poraněné plochy. V ošetření drobných poranění jsou praktickými prostředky pro snadnější snímání, snížení bolesti, prevenci vzniku infekce, urychlení čištění rány včetně celkového hojení.

„Všechny terapeutické materiály, savá krytí a různé druhy fixace je možné koupit volně bez předpisu lékaře. Základní antiseptické materiály a další terapeutická krytí doplňující výběr by měla být součástí vybavení na dovolenou, lékárníčky v domácnosti a průvodcem na cestách,“ připomíná **Mgr. Markéta Koutná, specialista Ambulance hojení ran VFN v Praze a 1. LF UK**.

NE KAŽDÉ ZRANĚNÍ POTŘEBUJE DÝCHAT – PŘEVAZ NAOPAK URYCHLÍ HOJENÍ

Fixace a obvaz rány představuje důležitou součást jejího ošetření včetně ovlivnění hojení. „Zde opět přetrvává

jak mezi zdravotníky tak laiky mylná myšlenka, že rána se musí hojit s co největším ponecháním poranění na vzduchu a s maximální podporou vysoušení. Naopak překrytí i drobné rány společně s vhodným terapeutickým krytím prezentuje klinicky ověřený způsob efektivního hojení,“ upozorňuje **Mgr. Markéta Koutná, specialista Ambulance hojení ran VFN v Praze a 1. LF UK**.

Pro rychlou fixaci existují rychloobvazy se savým polštářkem a fixací po obvodu v různých velikostech. Hned po úrazu je ideální zafixovat ránu pomocí obinadla nebo celoplošné elastické náplasti. Sníží se tím bolest i riziko dalšího poranění.

Akutní rány by pacienti měli alespoň v prvních dnech převazovat denně, mimo jiné i kvůli kontrole objektivní situace v ráně. Postupně se doba převazu při nekomplikovaném hojení převazuje v závislosti na místě, kde se zranění nachází, až na 2-5 dnů.

Kromě správného užití terapeutických materiálů, fixace rány a dodržování intervalu převazů ovlivňují hojení ran také lokalita, kde se vyskytují a v neposlední řadě samozřejmě i celkový zdravotní stav poraněného (onemocnění diabetes mellitus atd.).

Foto: Shutterstock.com

Dětské náplasti 3M™ Spofaplast® vždy hravě ošetří

novinka



Dětské náplasti



Náplasti Tučňáci
z Madagaskaru



Náplasti Trollové



Měkké a šetrné dětské náplasti spolehlivě ošetří všechna drobná zranění.

Umožňují pokožce dýchat, jsou hypolergenní a originální animované motivy spolehlivě vrátí úsměv na každou dětskou tvář.

www.spofaplast.cz

INZERCE

Jodisol®

Účinná dezinfekce

Ošetření:

- drobných poranění kůže (trhlinky)
- při zánětu ústní sliznice a oparů
- po bodnutí hmyzem

Humánní léčivý přípravek

Přečtěte si pozorně celou příbalovou informaci.

Složení ve 100 g: léčivá látka:

Povidonum iodinum 3,85 g;

pomocná látka: Ethanol 95 %.



Jodisol roztok

Jodisol pero 3,6 g



Jodisol spray
s mechanickým rozprašovačem

Jodisol spray 7 g, 13 g, 75 g

NENECHTE VYHRÁT ATOPICKÝ EKZÉM



Vyrážky, ekzémy, opruzeniny. Tyto nepříjemné kožní projevy se na citlivé pokožce miminek objevují bohužel často. Obvyklým kožním problémem miminek bývá plenková dermatitida, lidově opruzeniny, které mohou být způsobeny jak mechanickým podrážděním, tak bakteriální nebo kvasinkovou infekcí. Tyto projevy mohou být zaměňovány se závažnějším atopickým ekzémem, který se nejprve objevuje v obličejové oblasti, později v loketních a kolenních jamkách.





Projevy atopického ekzému se nejčastěji objevují u malých dětí, alespoň jednou za život se s nimi potká dle odborných odhadů jeden člověk z deseti. Atopický ekzém sice není infekční, infekce se do něj ale může dostat. Projevy atopického ekzému mohou vymizet časem, není to však pravidlo. Nejen proto je dobré o pokožku náhylnou k atopickému ekzému pečovat.

1. Dětem, které vykazují projevy atopického ekzému, nedávejte žádné alergizující pokrmy. Preventivně z jejich jídelníčku vyškrtněte ořechy, mandle, mák, ryby, celer a exotické ovoce. Někteří odborníci doporučují ženám vyhnout se výše jmenovaným potravinám už během druhé poloviny těhotenství a během kojení.
2. Miminko kojte co nejdéle – pro dítě je nejlepší výlučné kojení do 6 měsíců, s příkrmy do jednoho roku. Pokud kojit nemůžete, obstarajte miminku speciální mléčné přípravky se sníženým obsahem alergenů.
3. Pokuste se z domácnosti eliminovat tzv. lapače prachu, koberec

vyměňte za snadno omyvatelný povrch. Plyšové kamarády buď vyperte, anebo uložte na 24 hodin do mrazáku, abyste zahubili roztoče. Lůžkoviny perte týdně alespoň na 60 stupňů Celsia.

4. Používejte šetrné prací prášky, dejte přednost tekutému před sypkým. Aviváž vynechte úplně.
5. Investujte do kvalitního oblečení z biobavlny, ze stejného materiálu dítěti pořídte i ručník a lůžkoviny. Syntetika může být zdrojem nežádoucího zapaření pokožky.
6. Pokožku dítěte chraňte před škrábáním a třením. Pokud ho sušíte, tak jedine jemným poklepáváním. Neboť je pokožka atopiků náchylnější k osídlení patogenními mikroorganismy než pokožka zdravého člověka, dbejte na to, aby každý člen domácnosti používal pouze svůj ručník.
7. Vlhkost v místnosti držte mezi 40 a 60 %, aby se dítě nepotilo a pokožka se nezapařovala. Dbejte na cirkulaci vzduchu, často doma větrejte. Pokud vlhkost vzduchu klesne pod 40 %, měli byste na-

opak do boje povolat zvlhčovače vzduchu.

8. Promazávejte podrážděnou pokožku několikrát denně. Vyhněte se krémům a mastím, které inzerují jako účinnou složku ureu (močovinu), mohou dítě zbytečně štípat.
9. Pokud se potýkáte s opruzeninami, můžete jim částečně předcházet včasným přebalováním, a co možná nejdříve přiblížením miminka bez plenek. Pokud se plenková dermatitida přesto objeví, vyzkoušejte například masť s chytrou houbou. Ta funguje na principu biologických procesů a enzymatického štěpení, které zklidňují podrážděnou dětskou pokožku.
10. Buďte v pohodě a pohodové podmínky vytvářejte i svému dítěti. Je prokázáno, že psychologický stres průběh ekzému zhoršuje. Vytvářejte láskyplné a harmonické zázemí, ve kterém se dítě může cítit bezpečně a přijímané takové, jaké je.

Foto: Shutterstock.com

Bepanthen®
Sensiderm krém



Účinná pomoc již od prvních projevů ekzému

Ulevuje od svědění
a zarudnutí pokožky

Lze používat
dlouhodobě

0+

PRO CELOU RODINU
I PRO TY NEJMENŠÍ

Svědění, pálení a další příznaky ekzému vám mohou pěkně znepríjemnit život. Příčinou těchto problémů je narušená kožní bariéra. Proto je tu Bepanthen Sensiderm krém s lipidovou lamelární technologií, která přirozeně obnovuje kožní bariéru, a s dexpanthenolem, který pomáhá s hojením postižené pokožky.

Bepanthen Sensiderm krém

- přirozeně obnovuje kožní bariéru
- hydratuje a regeneruje
- je vhodný i pro nejmenší děti a těhotné či kojící ženy

Bepanthen®
Pro zdravou pokožku. Pro vás.

Bepanthen® Sensiderm krém
je zdravotnický prostředek.





NEZAPOMEŇTE ZABALIT CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU

Pokud vyrážíte na dovolenou s dětmi, především s těmi nejmenšími, je třeba nejen vybrat vhodnou destinaci, dobře naplánovat termín ale dostatečnou pozornost věnovat též vybavení cestovní lékárničky. Nevolnost, teplota, nachlazení, zánět, zánět spojivek, horních cest dýchacích, ušní obtíže, průjem a další zdravotní problémy u dětí nastupují zpravidla velmi rychle a mohou znepríjemnit dovolenou celé rodině.



Možná si řeknete, že je to zbytečné, že lékárnu najdete v každém menším městě. Přesto správně zabalenou cestovní lékárničku zajisté oceníte na tuzemské i zahraniční dovolené, zvlášť když vaší ratolesti v noci vyskočí teplota, nebo si při výletě odře koleno. O tom, že si nemoci a úrazy obvykle neberou dovolenou zároveň s vámi, není třeba polemizovat.

„Čeští cestovatelé vybavení lékárničky spíše podceňují a řeší problémy až ve chvíli, kdy nastanou,“ říká laborant Roman Dajč z lékárny v Hradci Králové a dodává: „Je dobré si před cestou rozmyslet, jaké možné zdravotní problémy či komplikace v dané zemi hrozí. Zdra-

votní situaci člověka lze těžko předvídat, a tak je lepší být vybaven na neznámé situace.“ Pochopitelně záleží na charakteru dovolené a typu aktivit, které budete provozovat. Avšak i při zdánlivě pohodové dovolené mohou nastat zdravotní potíže vyvolané stresem z cesty, nového prostředí nebo odlišné stravy. A tak se výlet za přímořskou relaxací může rychle změnit v problematické hledání ambulance v cizí zemi. Je jisté, že v tuzemsku a v podstatě i na mnoha místech v zahraničí dnes již není problém zakoupit potřebné léky. Je však třeba vzít v úvahu, že léčiva mohou mít v různých zemích různé názvy a obaly. Komplikací může být i jazyková bariéra

v okamžiku, kdy musíte být schopni vysvětlit, co přesně potřebujete.

Vybavení cestovní lékárničky závisí na délce pobytu, na zdravotním stavu a na oblastech, které hodláte navštívit. Pokud jste vyznavači aktivní dovolené, výlety vám mohou znepříjemnit otoky, výrony či odřeniny. Jestliže se raději oddáváte sladkému lenošení v přímořských letoviscích, jistě neodoláte nabídce místních pochoutek a dopřejete si vydatnější stravu. Zaživací obtíže pak na sebe nenechají dlouho čekat. Raději nespolehejte, že si potřebné léky nakoupíte až na místě a věnujte dostatečnou pozornost vlastní, správně vybavené lékárničce na cesty. Pokud jste chronicky nemocní, měli byste před odjezdem navštívit odborného lékaře a požádat jej o doporučení léků, které by přicházely v úvahu při zhoršení stavu, zejména pokud směřujete do míst, kde je obtížná dostupnost lékařské péče.

PLÁNUJETE EXOTICKOU DOVOLENOU?

Čím méně vyspělou zemi se chystáte navštívit, tím lépe je třeba vybavit si cestovní lékárničku. V zahraničí může být problémem kromě snížené dostupnosti zdravotní péče též jazyková bariéra a vyšší cena léků. V úvahu je rovněž třeba vzít legislativní omezení, díky kterým nemusí být některé léky, které se u nás běžně prodávají, v zahraničí volně dostupné. Ačkoli se výrazně zvyšuje podíl cestovatelů, kteří věnují dostatečnou péči zdravotní přípravě na cestu do exotických krajů, stále je co zlepšovat. Podle MUDr. Rutsche z Centra cestovní medicíny je nejčastější chybou podcenění včasného očkování. „Klienti k nám často přicházejí příliš pozdě na to, abychom stihli potřebný očkovací program, který pak musíme zkracovat a omezovat,“ říká MUDr. Rutsch. Dejte však pozor na to, že pokud bude vaše cestovní lékárnička obsahovat více léků, můžete mít problémy s jejich celním odbavením. Do některých zemí je dovoz určitých léků zakázán, popř. celníci požadují jejich proclení. V takových případech si obstarajte v Centru cestovní medicíny potvrzení, že převážené léky jsou určeny výhradně pro vaše léčení a prevenci, popřípadě že jsou životně důležité.

Bepanthen®

Plus

Pro krásné vzpomínky
bez šrámů

Na drobná poranění
pro celou rodinu

NOVINKA
VÝHODNÉ
BALENÍ



DEZINFIKUJE



HOJÍ

L.CZ.MKT.CC.03.2017.0955



Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
Bepanthen® Plus je léčivý přípravek k vnějšímu použití.



CHYSTÁTE SE NA DOVOLENOU S DĚTMI?

Pokud vyrážíte na dovolenou s dětmi, především těmi nejmenšími, je třeba nejen vybrat vhodnou destinaci, dobře naplánovat termín ale dostatečnou pozornost věnovat též vybavení cestovní lékárničky. „Nevolnost, teplota, nachlazení, zánět spojivek, horních cest dýchacích, ušní obtíže, průjem a další zdravotní problémy u dětí nastupují zpravidla velmi rychle a mohou znepríjemnit dovolenou celé rodině,“ varuje pediatr MUDr. Petr Žáček. Optimální lékárnička je pro každého trochu jiná. Kdybyste poslechli všechny dobře míněné rady, jaké léky si vzít na dovolenou, neodjedete s malou krabičkou, ale s kufrem plným léků a zdravotních pomůcek. Pochopitelně záleží na charakteru dovolené a typu aktivit, které budete s dětmi provozovat. Avšak i při zdánlivě pohodové dovolené mohou nastat zdravotní potíže vyvolané stresem z cesty, nového prostředí nebo odlišné stravy, a tak se výlet za přímořskou relaxací může rychle změnit v problematické hledání ambulance v cizí zemi.

JAKÉ LÉKY S SEBOU NA CESTY S DĚTMI?

Vozíte s sebou na dovolenou lékárničku? A máte sestavený přesný seznam toho, co do ní patří a bez čeho byste rozhodně neodjeli? Nebo s sebou léky sice vozíte, ale vždy na poslední chvíli přemýšlíte, co by se tak asi hodilo? Optimální lékárnička je pro každého trochu jiná. Kdybyste poslechli všechny dobře míněné rady, jaké léky si vzít na dovolenou, neodjedete s malou krabičkou, ale s kufrem plným léků a zdravotních pomůcek. Při cestování s dětmi by v cestovní lékárničce každopádně neměly chybět tyto přípravky:

- Léky proti horečce, které obvykle také tiší bolest a působí protizánětlivě
- Kapky nebo sirup proti kašli
- Kapky nebo sprej proti rýmě
- Kapky do očí, které aplikujeme při jejich zarudnutí
- Krém nebo mast na opruzeniny
- Tekutý pudr na poštípání hmyzem
- Gel na spáleniny



- Přípravky pro léčbu průjmu
- Přípravky pro ošetření drobných oděrek, škrábanců a řezných ran

Zdroj: lekarnickanacesty.cz,

foto: Shutterstock.com



ZASTAVÍ A LÉČÍ PRŮJEM U MALÝCH I VELKÝCH

- účinná v léčbě průjmu bakteriálního i virového původu
- vhodná pro děti včetně kojenců
- vhodná pro těhotné a kojící ženy

IPSEN
Innovation for patient care

Čtěte pečlivě příbalovou informaci! Smecta je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje účinnou látku diosmectitum. Upozornění: Při průjmu u malých dětí ve věku do 3 let vždy vyhledejte lékaře!



SCA-CZ-000004

INZERCE

3M Nexcare™ Desinfekční gel na ruce

STOP BAKTERIÍM A VIRŮM

Rychleschnoucí desinfekční gel na ruce v malém cestovním obale do kapsy (25 nebo 75 ml) je ideální hygienický pomocník na cesty.

- účinnost již za 30 vteřin
- **99,9 % bakterií a virů zničeno**
- bez oplachování



www.3m.cz

3M

PITNÝ REŽIM MŮŽE BÝT ZÁBAVA

Pitná voda má blahodárné účinky na lidský organismus. Napomáhá regulovat tělesnou teplotu, rozvádět živiny prostřednictvím krve do všech potřebných částí těla, zbavovat se škodlivých látek a stabilizovat střevní mikrofloru. Dále má pozitivní vliv na správnou činnost ledvin a pomáhá utvářet zdravou pleť.







A v neposlední řadě dostatečná hydratace celkově přispívá k fyzické a psychické rovnováze těla. I navzdory zjevným výhodám, které dostatečný pitný režim přináší, zůstává jeho dodržování stálým problémem jak u dospělých, tak u dětí.

MUDr. Zlatko Marinov, přední dětský obezitolog, popisuje problémy spojené s pitným režimem u dětí: „Při průzkumech stravovacích zvyklostí u dětí je opakovaně zjišťován nedostatečný pitný režim. Je proto velmi potřebné příjem vhodných tekutin u dětí a dospívajících podporovat. Denní potřeba tekutin u dětí a dospívajících se s věkem mění. Příjem tekutin je třeba rozložit do celého dne.“

Věková kategorie 4 – 8 let by měla denně přijmout více než 1,5 l tekutin, ve věku 9 – 13 let okolo 2 l tekutin denně. Od 14 let věku jsou děti z hlediska potřeby tekutin považovány za dospělé a potřebují dle tělesné hmotnosti cca 2,45 – 2,8 litru tekutin denně. Uvedené množství tekutin ale zahrnuje i tekutiny obsažené v potravinách, vysvětluje dále MUDr. Marinov.

Voda však rozhodně nemusí znamenat pouze obyčejnou kohoutkovou. Pitný režim můžete doplnit některou z minerálních vod, ovocným čajem, nebo si



můžete připravit domácí perlivou sodovku.

PITNÝ REŽIM BUDOUCÍCH MAMINEK

Velmi důležité je dodržování pitného režimu v těhotenství. Pokud si stále nejste jistá, co a kolik během těhotenství a kojení vypít, máme pro vás několik jednoduchých rad:

1. Pijte více, než jste zvyklá
2. Dávejte si pozor na nápoje s obsahem alkoholu, cukru, kofeinu, teinu a chininu.

Voda v těle napomáhá vylučování škodlivých látek a hraje důležitou roli pro činnost jater a ledvin. Během těhotenství se doporučuje přijmout denně přibližně 2 litry tekutin. V období kojení by to mělo být dokonce ještě více, protože dostatek tekutin má vliv na tvorbu mateřského mléka. Doporučený příjem tekutin se ale liší v závislosti na vašem zdravotním stavu, fyzické aktivitě, ale také na ročním období. Pijte průběžně během celého dne a větší část vody přijměte v dopoledních hodinách. Nikdy ale nečekejte s pitím až na pocit žízně. Ten totiž přichází až ve chvíli, kdy tělo začíná být dehydrované, což je zejména u nastávajících maminek nebezpečné. Nedostatek tekutin může způsobit zácpu, nadýmání a přispívá ke zvýšené únavě a bolestem hlavy.

Foto: Shutterstock.com

PRAVIDELNÁ POMOC MÁ SMYSL

Bez léků a pomůcek se neobejde jediný den



Růžence (7) krátce po narození diagnostikovali cystickou fibrózu. Díky pravidelné pomoci je pro ni každý den snazší.

Staňte se Dobrým andělem na www.dobryandel.cz a podporujte rodiny v těžké situaci. Děkujeme!



DOBRY ANDEL

KDYŽ LÉTO BOLÍ

Letní měsíce nepřinášejí jen sluníčko a pohodu, ale mnohdy i nepříjemná trápení. Letní alergie, bolestivé štípance či nepříjemné gynekologické záněty, to všechno nás v létě může pěkně potrápít.





Alergie se může objevit kdykoliv během života. Během léta je v ovzduší velké množství pylových alergenů, není proto divu, že se první projevy alergie přihlásí často právě v létě. Zda se bude jednat pouze o přechodné sezonní obtíže anebo o celoroční problém, to ukáže jen čas. Při prvních projevech je většinou doporučeno potíže, pokud nejsou závažné, během pylové sezony sledovat a zaznamenávat. Pokud se stejné obtíže opakují v následující sezoně, je vhodné alergické vyšetření, které pomůže objasnit jejich příčinu a následně doporučí vhodnou léčbu.

CO S ALERGIÍ V LÉTĚ?

V první řadě se doporučuje nepobývat venku během dopoledne, kdy jsou koncentrace pylových zrn v ovzduší nejvyšší. Určitou ochranu zaručuje pobyt v místnostech s klimatizací. Důležité je také neotvírat během dopoledne okna, aby pyl nemohl nalézat do našich domovů. Pokud se člověk pohybuje venku po delší dobu během dne, pak se má po návratu domů osprchovat a hlavně si umýt hlavu. Vlasy mohou být přímo magnetem pro pylová zrna, která si potom přinese až do ložnice a na polštář. Při nutnosti kosit trávu nebo pracovat na zahradě je případně používat ochrannou masku na ústa a nos.

PREVENCE A HYGIENA...

Každému alergikovi je nutné zdůrazňovat, aby si nezapomněl vzít včas své léky na alergii, protože než začnou působit, chvíli to potrvá. Výběr správných léků je důležitý. K nezákladnějším lékům patří antihistaminika. Pomohou při svědění, kýchání a rýmě, ale většinou nepomohou při ucpaném nosu. Přechodný účinek při tomto problému mají nosní dekongescence (látky zmírňující otok sliznice). Tyto léky ale nejsou určeny pro dlouhodobé použití. Pak už je opravdu nutné navštívit specialistu, aby provedl podrobné vyšetření a doporučil další léčbu.

ACH, TEN OTRAVNÝ HMYZ

I ten k létu bohužel patří. A takové štípance komplikují život nejen alergikům. Proč nás hmyz vlastně štípe? Protože se buď živí krví, anebo se jednoduše brání, protože jej vylekáme nebo rozdráždíme. Kdyby nás hmyz pouze bodl nebo nám vysál trochu krve, patrně bychom nic moc necítili. Jenže při štípnutí hmyz do našeho těla vylučuje různé látky – například obranný jed a látky proti srážlivosti krve. A právě ty způsobují alergické reakce a nepříjemné projevy. Díky cizím sloučeninám, které hmyz do našeho těla vylučuje, nám toto místo bezprostředně zarudne, svědí, bolí nebo se objeví otok, případně vyrážka.

KDY JE BODNUTÍ NEBEZPEČNÉ?

Většina štípnutí a bodnutí hmyzem se obejde bez lékařského ošetření. Pokud je však napadena včelou, vosou či sršněm osoba na jejich jed alergická, měli byste lékaře navštívit. A to především tehdy, objeví-li se po bodnutí u dotyčného dušnost, slabost, nevolnost, mdloba, závrať, úzkost, zmatečnost, otok rtů nebo dutiny ústní. Dále pak tehdy, došlo-li k bodnutí na krku, v ústech a v okolí hrtanu. Pokud se nejedná o bodnutí včelou, vosou nebo sršněm, měla byste navštívit lékaře i tehdy, nemizí-li kolem vpichu zarudnutí nebo otok ani po 2 až 3 dnech. Je potřeba vyloučit infekci, případně ji léčit. Kdybyste v takovém případě péči zanedbala, mohlo by dojít třeba až k otravě krve.

VYZKOUŠEJTE CIBULI

Napadené místo si chladte pod tekoucí studenou vodou, což jednak pomáhá snižovat otok a jednak brání bakteriím, aby se usadily v ráně. Následně pak snižujte otok jeho ochlazením ledovým obkladem. Zabalte do ručníku či do kousku látky kus ledu, případně použijte něco zmrazeného (balení zeleniny, masa apod.). Pokud máte cibuli, můžete zkusit cibulový obklad. Plátky by se měly přikládat na postižené místo alespoň na čtvrt hodiny. Šťáva z cibule, která proniká na podrážděnou kůži, pomáhá snižovat otok a svědění.

dresy & trička

pro fanoušky i hráče

WWW.3KOSHOP.CZ

Ohradní 10, Praha 4

po-pá, 10-18 hod. | tel. 602 413 137



Potisk jménem, číslem nebo logem do 48 hodin.

INZERCE

JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINUTÍ NEPŘÍJEMNÝCH
PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili vylepšený doplněk stravy **Sarapis Soja**, který **přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy**, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy **příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy**. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechtějí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

- Kombinace látek obsažených v Sarapisu Soja příznivě působí na nepříjemné tělesné projevy klimakteria (tzv. vegetativní syndrom).
- Červený jetel přispívá k pohodlnému prožití menopauzy.
- Včelí mateří kašička v kombinaci s pylem má příznivý vliv na hormonální aktivitu.
- Včelí mateří kašička je považována za elixír mládí, má blahodárné vlastnosti v mnoha směrech lidského zdraví a podporuje také přirozenou obranyschopnost a imunitu.
- Včelí pyl je antioxidantem a působí na kardiovaskulární systém.
- Vitamin D3 přispívá k normální hladině vápníku v krvi a příznivě tak působí na normální stav kostí.
- Vitamin B6 přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání a k regulaci hormonální aktivity.

VYLEPŠENÁ
RECEPTURA



Některým se také osvědčil obklad z čistého alkoholu. Nezáleží na tom, zda se jedná o lékárenský zředěný líh nebo čistý destilát, který vytáhnete z baru. Nakapejte jej na kapesník či žínku a přiložte na půl hodiny na otok. Alkohol jej z tkáně vytahuje. Máte-li ve své domácnosti olej z čajovníku, můžete jej jako první pomoc rovněž použít. Má protizánětlivé účinky, dezinfikuje a snižuje otoky. Stačí nanést několik kapek tam, kde došlo k bodnutí hmyzem. A v neposlední řadě můžete sáhnout po osvědčených prostředcích z lékárny. Patrně nejsilnějším přírodním antiseptikem je Tea Tree Oil. Ničí bakterie a viry a tím zabraňuje vzniku anebo šíření infekcí. Má silnou schopnost pronikat do poškozených tkání a jeho účinnost se zvyšuje v přítomnosti krve a v zanícených ranách. Velmi účinné jsou i chladící gely, které mají dobré uplatnění v léčbě reakcí z přecitlivělosti.

ACH, TY MYKÓZY

I ty k létu bohužel patří a dokáží pěkně potrápiti nejednu ženu. Gynekologické problémy jsou všeobecně velmi nepříjemné a choulostivé. Málokterá z nás ale ví, že pokud se správně neléčí, mohou přivodit velmi vážné komplikace. Nejčastěji navštěvujeme gynekologa kvůli kvasinkovým infekcím, které prodělá během života téměř každá třetí žena v ČR. Vážnějším problémem jsou pak chlamydiové infekce, které mohou způsobit záněty dělohy, vejcovodů a vaječnicků.

Mykózy jsou způsobovány především kvasinkami rodu *Candida albicans*. Samy o sobě ještě nemusejí být příčinou onemocnění. Až jejich přemnožení a následné narušení rovnováhy poševní mikroflóry vyvolává obávaný zánět. Všechny dobře víme, že nechráněný pohlavní styk, nedostatečná hygiena, špatné stravování a stres mohou kvasinkové rejdění rozpoutat jedna dvě. Ale jsou věci, do kterých bychom vůbec neřekly, že mohou mít také negativní vliv. Jsou jimi například naše oblíbené těsné džíny. Nošení těsných džín totiž narušuje vaginální prostředí. V těsných kalhotách dochází nejen k přehřívání, ale i k zamezení přísunu kyslíku k intimním partiím, což pak tvoří ideální prostředí pro kvasin-

ky. Další oblíbená část našeho šatníku, tanga kalhotky, také nejsou z gynekologického hlediska úplně vhodné. Sice vypadají sexy a většina z nás na ně hlavně v létě nedá dopustit, ale při jejich každodenním nošení se snáze rozšíří bakterie, které následně mohou způsobit hodně nepříjemností.

RIZIKOVÉ KOUPÁNÍ

Koupání, nejlepší letní aktivita, také není úplně bez rizika. Z hlediska přenašení infekcí jsou překvapivě mnohem nebezpečnější bazény. Chlorovaná voda totiž snižuje přirozené pH pochvy. Stejně tak působí i mokré plavky, které navíc přispívají k zaparování a pocení a vytváří pro kvasinky skvělé prostředí. Je tedy lepší mít plavky dvoje. Jedny na koupání a druhé na slunění. Dále bychom to také neměly přehánět se sladkostmi, protože cukr kvasinky přímo zbožňují.

JAK Z TOHO VEN?

Mykózy se obvykle léčí běžně dostupnými antimykotiky. Vyrábí se v mnoha variantách; čípky, masti či tablety. Jsou rychlé a účinné a většině žen po-

mohou po několika dnech. Problémem u mykóz ale je, že se rády vracejí. Jedním z důvodů může být porucha především lokální imunity. Právě proto by měla být léčba komplexní. Při opakovaných mykózách odborníci často doporučují pacientkám podpůrnou léčbu pomocí léků systémové enzymoterapie, které stabilizují imunitu v celém těle. Nejvhodnějším prostředkem k léčbě bakteriálních zánětů dělohy, vejcovodů či vaječnicků jsou antibiotika. Ovšem ani ta nemusí být vždy účinná. Někdy bývají gynekologické záněty – zejména chlamydiové infekce – chronické, opakují se a ne vždy antibiotika hned při první léčbě pomohou. Je nezbytné dobrat celou dávku až do konce a vždy dbát na rady lékaře, který určí další postup. Také zde mohou léky s obsahem enzymů zlepšit účinek antibiotické léčby a lépe bránit návratu onemocnění anebo jeho přechodu do chronického stavu.

Text: Jana Abelson Tržilová,
foto: Shutterstock.com,
zdroj: Ulekare.cz, zenax.cz



Ne! častým gynekologickým mykózám



**Přidáním léku
Wobenzym®
k běžné léčbě
omezíte jejich opakování**

Výsledky výzkumu potvrzují

62 žen, které i přes standardní antimykotickou léčbu trpěly mykózami 4krát až 9krát za rok, užívalo Wobenzym po dobu 10 týdnů v dávce 2x8 tablet denně. V roce po zahájení léčby Wobenzymem došlo u všech k výraznému zlepšení - počet mykóz klesl v průměru o 88%. Dvě třetiny žen dokonce neprodělaly mykózu ani jednou. Další sledování potvrdilo, že pozitivní účinek Wobenzymu u sledovaných žen přetrvával po celé 4 roky.

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



Tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

www.wobenzym.cz / konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000 / MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice

Krása

BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ



Opalování je oblíbenou nejenom letní kratochvílí. Slunce ve zdravé míře má bezpochyby kladný vliv na náš organismus i na naši psychiku. Avšak má i své stinné stránky, před kterými je na místě být na pozoru.



Léto je tu coby kamenem dohodil a mnozí z nás už v tuto dobu vystavují svou tvář slunečním paprskům. Je ale opalování zdravé? Jak se na slunění připravit, na co si dát pozor a jak životnost opálení co nejvíce prodloužit? Je vůbec možné opalovat se bez rizika?

BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ

Podle lékařů pojem zdravé opalování neexistuje, mírné opalování ale podle nich škodlivé není. Naopak! Sluníčko je zdrojem energie. Působení jeho paprsků má kladný vliv na naše zdraví i na naši psychiku. Sami jistě víte, že pokud je v zimních obdobích dlouho zataženo, máte častěji pochmurnou náladu. Slunce nás po dlouhé zimě přímo nabíjí energií. Cítíme se silnější a vitálnější. Slunce má také pozitivní vliv na tvorbu vitamínu. Dodává nám především vápník a vitamín D, konkrétně D3 (cholecalciferol), který je důležitý pro tvorbu kostí a jejich mineralizaci. Bez působení paprsků bychom měli velký problém, protože jej získáváme převážně z nich (často tvoří až 80% denní dávky). I když se v souvislosti se sluněním obáváme rakoviny kůže, je nutné si uvědomit, že „zdravé“ slunění naopak mnohé kožní potíže zlepšuje.

PŘÍPRAVA NA OPALOVÁNÍ

Velmi důležité je však zde slůvko mír-

né. Pokud to s opalováním přehnete, můžete si zadělat na vážné zdravotní problémy. Pojem všeho s mírou především u opalování platí dvojnásob. Ale na druhou stranu co by to bylo za dovolenou, kterou byste celou museli strávit ve stínu. Sluníčku se samozřejmě vyhýbat nemusíte, jen ho musíte brát s respektem. V první řadě se musíte na opalování připravit, zvlášť když víte, že budete na slunci trávit hodně času. V poslední době jsou módní preparáty, které připraví pokožku na opalování a zaručují také to, že vám opálení dlouho vydrží. Hlavní roli v těchto přípravcích hraje beta karoten a další karotenoidy. Je pravdou, že pokud cca měsíc před větším sluněním (například dovolenou u moře), budete užívat jednu kapsli denně, prodloužíte tím dobu, během které budete mít hezky hnědou pokožku. I když tyto přípravky nemají vedlejší účinky, nepřehánějte to s nimi. Žádné léky (ani vitamíny) tělu v dlouhodobém horizontu nesvědčí. Pokud tedy netoužíte po umělých tabletách, konzumujte více ovoce a zeleniny (především mrkev) a pijte zelený čaj. Dnes už je prokázáno, že polyfenoly v čaji účinně chrání před nebezpečným účinkem slunce.

OPALUJTE SE POSTUPNĚ

Někdo může být na sluníčku dlouho,

nespálí se a opaluje se do zdravě vypadající hnědé barvy. Jiní jedinci (většinou se světlými vlasy) se spálí během chvilky. Důležité je začít s opalováním postupně. Pokud jste se ještě neopalovali, postačí několik málo minut. Rozhodně je ale třeba opalování nepřehánět a používat opalovací krémy s příslušným ochranným faktorem, který přizpůsobujeme době pobytu na slunci a citlivosti naší pokožky. Citlivost pokožky na sluneční paprsky je závislá na pigmentu melaninu, který zabraňuje poškození kůže, tedy spálení. Jste-li hodně citliví na sluníčko, opalujte se jen několik minut (5–10). I nejvíce odolní jedinci by ale neměli zůstat na přímém slunci déle než 45 minut.

KRÉMY NA OPALOVÁNÍ

Na trhu dnes najdete velké množství opalovacích krémů. Vyberte pečlivě, ne každý krém vás může ochránit před škodlivým vlivem slunce. Často i preferované krémy, které obecně uznáváme, nemají ochrannou schopnost, a i když ano, nejde o stoprocentní ochranu. Proto se slušně vždy přiměřeně dlouho, a to dle své fototypu. Při výběru vhodného opalovacího krému se nesnažte za každou cenu ušetřit. Levnější výrobky vám často nezaručí vhodnou ochranu. Nejste-li si jistí, který opalovací krém je pro vás nejlepší, informujte se

MARY KAY

„Mám na to“

být dobrá
máma a přitom
si plnit
pracovní sny



**Kariéru u Mary Kay může budovat každý,
záleží jen na vás!**

Více informací získáte u své nezávislé kosmetické
poradkyně nebo na marykay.cz



Objevte svět, který **MILUJETE**



www.marykay.cz - jediný autorizovaný prodejce kosmetiky Mary Kay



JAKÝ MÁTE FOTOTYP?

Základním parametrem krému je ochranný faktor. Jaký zvolit? Ochranný faktor určujeme podle toho, jaký máme fototyp a jak dlouho se hodláme vystavovat slunci.

Existují čtyři základní typy fototypů.

- 1) velmi citlivý typ: Pokožka je světlá či pihatá (vlasy světlé či rzzavé). Člověk s tímto fototypem se snadno spálí. Bez opalovacího krému by proto na přímé slunce vycházet neměl.
- 2) citlivý typ: Máte pravděpodobně světlé nebo plavé vlasy a citlivou pleť. Vlastní ochrana trvá jen několik minut, poté by měla následovat umělá ochrana pomocí krémů.
- 3) normální typ: Nejčastější typ v našich zeměpisných šířkách (čtyři pětiny obyvatel, hnědé vlasy). Běžná pokožka, i když na slunci může červenat, většinou později zhnědne. Ochranná doba pleti je zhruba 20 minut, opalovací krémy zajistí plynulejší a dlouhodobější opálení.
- 4) odolný typ: Snáší sluníčko velmi dobře. Jeho vlastní ochrana je až 40 minut. Vyskytuje se ve většině případů u tmavovlasých lidí. I když je jejich kůže odolnější, přípravky mohou zabránit například jejímu vysušování.

v lékárně. Stupnice ochranného faktoru sahá až ke stovce (Na Novém Zélandu jsem našla krém s faktorem 300), ale neznamená to, že s těmito opalovacími krémy můžete být o tolikrát více na sluníčku než bez opalovacího krému. I s největším ochranným faktorem to se sluněním nepřehánějte! Standardem jsou v dnešní době krémy s ochranným faktorem do 50, nejlépe kolem 30. Tento faktor je vhodný pro první opalování po zimě. S každým dalším opalováním se vaše kůže obrňuje, a proto můžete ochranný faktor zmenšovat. Stále však s přihlédnutím k vašemu fototypu. Samozřejmě záleží na tom, kde trávíte dovolenou. V exotických destinacích typu Egyptu či Tuniska si musíte dávat větší pozor a ochranný faktor snižovat jen velmi

pozvolna. Pokud jste u českého rybníku a navíc jste poměrně odolný typ, postačí vysoký faktor na prvotní opalování a pak přejít na opalovací krém s nízkým ochranným faktorem (10). Reakce na slunce je ale individuální, nebojte se v případě obtíží vrátit k vyšším číslům. Krémem se natírejte několikrát denně a nejlépe ještě předtím, než jdete na slunce. Opalovací krémy totiž nepůsobí okamžitě!

KRÉMY PO OPALOVÁNÍ

Opalujete-li se dlouho a často, jsou vhodné krémy po opalování. Krémy po opalování vyživují a zklidňují kůži, což je důležité především v okamžiku, kdy nedodržíte doporučené postupy a přezene to s opalováním.

POKRÝVKA HLAVY A SLUNEČNÍ BRÝLE

Na přímé slunce chodte vždy jen s pokrývkou hlavy a slunečními brýlemi s UV filtrem. UV filtr je důležitý, protože zabraňuje působení UV záření. Existují UV filtry, které záření pohlcují a UV filtry, které UV záření odrážejí.

DOSTATEK TEKUTIN

Nepodceňujte pravidelný přísun tekutin. Ve skutečně horkých dnech vypijte 3 a více litrů tekutin – nejlépe čajů, vody, minerálek... Zkuste se vyvarovat nápojům s velkým množstvím cukru. Dehydrace organismu je vážným oslabením zdraví. Nezapomeňte především hlídat pitný režim vašich potomků. Ti jsou na dehydraci zvláště citliví.

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com

NOVÁ GENERACE SLUNEČNÍ OCHRANY PŘIROZENÉ A INTENZIVNĚJŠÍ ZHNĚDNUTÍ KŮŽE



novinka

SAMOOPALOVACÍCH ČINIDEL
0%



VIP PÉČE PRO VÁS I VAŠE MIMINKO

Doplňek stravy **VIP MAMI** jako jediný na českém trhu kromě vitaminů, minerálů, DHA a EPA obsahuje i **laktobacily**. Další složkou je prášek z oddenku **zázvoru**, který se využívá na zmírnění nevolnosti v průběhu těhotenství. Zakoupením přípravku VIP MAMI navíc získáte i dárkový poukaz na jakoukoliv lekci cvičení s kočárkem fitMAMI. Více informací na www.vipmami.cz.

Co přípravek VIP MAMI jako jediný multivitamin pro těhotné a kojící obsahuje navíc?

- Minerály
- Laktobacily
- Vitaminy

Odpověď pošlete na soutez@rodinaaja.cz



VYCHUTNEJTE SI LÉTO S PANNA COTTOU OD MEGGLE!

Připomeňte si letní dovolenou s tradičním Italským smetanovým dezertem Panna Cotta.

Díky společnosti Meggle si tento dezert můžete snadno a rychle připravit i doma, a to jen v pěti jednoduchých krocích. Krabičku stačí zahřát ve vodní lázni, obsah nalít do formiček, vychladit a ozdobit. V nadcházejícím období můžete ozdobit ideálně čerstvým ovocem. Vlastní fantazii se meze nekladou.

Více informací na www.meggle.cz



Tip Mimi klubu

Pampers Active baby mini

30–66 ks, různé druhy
1 ks = 3,32–7,30 Kč



219 Kč

Cena pro členy

289 Kč

Běžná cena

Platnost nabídky 1.—30. 6. 2017

www.mimi-klub.cz

POCTIVÉ OSVĚŽENÍ S CHUTÍ ČERSTVÝCH CITRONŮ

První teplé a slunečné dny přímo vybízejí k pořádnému a chutnému osvěžení. Proto Poděbradka opět rozšiřuje oblíbenou řadu tradičních limonád o nový přírůstek – Poctivou Citronádu. Ta je, stejně jako ostatní ovocné limonády z řady Poctivá, připravena podle tradiční české receptury s ovocnou šťávou a bez umělých barviv a sladidel. Nyní si tak kromě Malinovky, Oranžády, Vínové a Koly můžete vychutnat i skvělou osvěžující chuť čerstvých citronů.



VLHČENÝ TOALETNÍ PAPIR LINTEO S KYSELINOU MLÉČNOU, 60KS

- speciálně navrženo pro denní hygienu a péči o intimní oblasti
- obsahuje panthenol, který zklidňuje a hydratuje
- díky obsahu kyseliny mléčné udržuje vyvážené pH v intimních oblastech
- aloe vera přispívá k péči o citlivou pokožku
- velmi jemný a zároveň pevný materiál je rozložitelný a splachovatelný - nezatěžuje životní prostředí

www.linteo.cz



JEDINEČNÝ POMOCNÍK PRO SKUTEČNĚ LESKLÉ A SUCHÉ NÁDOBÍ



Na svou myčku nádobí nedáte dopustit, ale jediné, co jí můžete vytknout je nedostatečně suché nádobí, na kterém zůstávají kapky vody? Řešení je nyní na dosah - nové unikátní leštidlo Somat 2v1 s efektem rychlého schnutí brání vzniku zaschlých kapek vody na nádobí a dodá zářivý lesk vašim sklenicím. Navíc, je extra účinný i na plasty. Použít ho můžete společně s vaší klasickou nebo multifunkční tabletou či gelem Somat.



www.mindok.cz

MINDOK

KINGDOMINO

Jako mocní králové hledáte nová místa pro rozšíření svých velkolepých království. Je třeba prozkoumat všechny druhy krajiny. Vybudujte to nejkvělejší království. Jednoduchá moderní společenská hra pro celou rodinu.



ICECOOL - LEDOVÁ ŠKOLA

V této jedinečné cvrnkací hře běhají tučňáci po škole. Umějí bravurně zatáčet a výborně skáčou. Hraj za tučňáka rošťáka, který se snaží nasbírat co nejvíce ryb nebo za přísného školníka, který má za úkol všechny rošťáky pochytat.

ŠŤAVNATÉ MELOUNY BOUQUET

Sladké, voňavé, plné vody, vitaminů a minerálů. Melouny Bouquet můžete použít do dezertů, nápojů, studených polévek nebo prostě jako skvělé osvěžení do horkých dnů či jako zdravou sezónní svačinku. Melouny Bouquet, které dozrály ve slunném Španělsku, si můžete dopřát ve šťavnaté bezpečkové variantě.

Více informací najdete na www.nejlepsimelouny.cz nebo na Facebooku www.facebook.com/BOUQUETovoce.



RITUALS...

PŘEDSTAVUJE DVĚ LIMITOVANÉ LETNÍ VŮNĚ, KTERÉ VÁS PŘENESOU DO OÁZY

Inspiraci ve svěží oáze dávné Arábie našly dvě nové letní vůně ze speciální limitované letní edice. Oasis de Fleurs pro ženy a Oasis Verte pro muže čerpají z orientálních vůní, jsou však zároveň lehké jako vítr prohánějící se po poušti. Přenést se do jemného oparu Orientu můžete s běžnou i cestovní velikostí vůní Oasis de Fleurs a Oasis Verte.



www.rituals.cz

BEPANTHEN® PLUS

- Na drobná poranění pro celou rodinu: na odřeniny, škrábance, trhlinky a praskliny kůže. Podporuje hojení řezných ran.
 - Brání vzniku a šíření infekce v ráně.
 - Díky dexpanthenolu hydratuje a ránu hojí.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Bepanthen Plus je léčivý přípravek k vnějšímu použití. Obsahuje dexpanthenol a chlorhexidin.



OBJEVTE SÍLU ZELENÉHO ČAJE MATCHATEA

Silný zelený čaj Matcha se na rozdíl od běžného zeleného čaje připravuje z jemně mletého prášku získaného z celých listů zastíňovaných čajů, nabudí organismus podobně jako káva, ovšem energie z čaje se uvolňuje postupně tři až šest hodin. Chcete vyhrát měsíční dávku skvělého produktu?

Stačí odpovědět na soutěžní otázku: Jakou velikost mají zrníčka čaje MatcheTea, díky které se doslova rozpouští v ústech?

- 1 milimetr
- 2–3 mikronů
- 5–10 mikronů

Správnou odpověď hledejte na matchatea.cz. Své odpovědi posílejte na soutez@rodinaaja.cz



BEPANTHEN® SENSIDERM KRÉM

- Účinně již od prvních projevů ekzému
- Ulevuje od svědění a zarudnutí pokožky.
- Přirozeně obnovuje kožní bariéru, poskytuje zvýšenou hydrataci a regeneruje.
- Je vhodný i pro nejmenší



Zdravotnický prostředek, L.CZ.MKT.CC.02.2016.0589

SOUTĚŽTE S LIMO BAREM O VÝROBNÍK SODY ECO!

Pro všechny milovníky domácích limonád připravila společnost Limo Bar soutěž o výrobce perlivé vody spolu s litrovou lahví. Výhru získá ten, kdo správně odpoví na následující otázku. Až kolik litrů perlivé vody vytvoříte jednou univerzální bombičkou? Soutěžte a šetřete čas i přírodu! Více informací a odpověď na soutěžní otázku najdete na www.limobar.cz Odpověď posílejte na soutez@rodinaaja.cz



OPALUJTE SE S ROZUMEM! ALERGIÍ NA SLUNCE TRPÍ AŽ PĚTINA POPULACE

Farmaceutická společnost Galderma, která vyrábí produkty Daylong, jenž jsou určeny pro ochranu před sluncem, vyvinula řadu produktů Sensitive, která je speciálně přizpůsobená potřebám citlivé kůže se sklonem ke sluneční alergii.



VYHRAJTE 6X BALÍČEK PSÍCH POUCHUTEK FITMIN SNAX NUGGETS

Tato hypoalergenní psí pochoutka je čerstvou novinkou na českém trhu a neměla by ujít pozornosti chovatelů, kteří si zakládají na kvalitních pamlskách. Fitmin Snax jsou vyráběné pouze z čerstvého masa a lehce stravitelné extrudované rýže, bez umělých přísad, solí a barviv.

Soutěžní otázka:

Jak se jmenuje varianta Fitmin Snax ve tvaru kostiček?

- Fitmin Snax animal
- Fitmin Snax bones
- Fitmin Snax dental

Nápovědu hledejte na www.fitmin.cz.

Odpověď posílejte na soutez@rodinaaja.cz.



HORMON ŠTĚSTÍ NENÍ ZÁLEŽITOSTÍ MOZKU, ALE NAŠICH STŘEV

Věděli jste, že hormon štěstí – serotonin – se vytváří v okolí střev? Podle průzkumu společnosti STEM/MARK správnou odpověď zvolilo jen 5 % Čechů. Přitom je to právě zdravé zažívání, které má přímý vliv na naši náladu. Proto je důležité věnovat výživě tu nejvyšší pozornost, a tím spíše u malých dětí. Spokojené břicho miminka pozitivně ovlivňuje jeho náladu. S tímto tvrzením se ztotožňuje 99 % respondentů. Správnému zažívání mohou pomoci například fermentované produkty, které jsou snadno stravitelné a přispívají k bezproblémové činnosti střev.







- Serotonin (hormon štěstí) se vytváří v okolí střev
- Správné místo vzniku serotoninu zná je 5 % dotázaných
- 99 % respondentů potvrzuje, že spokojené břicho miminka má vliv na jeho dobrou náladu
- 96 % respondentů se ztotožňuje s tvrzením, že spokojené břicho miminka má vliv na spokojenost celé rodiny
- Blahodárný vliv na zažívání mají fermentované produkty
- Fermentované produkty jsou vhodné i pro zdravé zažívání kojenců, v ČR zatím nejsou dostupná kojenecká fermentovaná mléka (na rozdíl od jiných zemí), výživu suplují zatím jen jogurty
- Mezi fermentované produkty patří mléčné výrobky jako jogurty, tvarohy, kefíry, podmáslí, dále některé druhy sýrů či salámů a také mléčné kvašená zelenina (především zelí)

kysaných mléčných výrobků (jogurty, tvarohy, kefíry), fermentovaného kojeneckého mléka, zeleniny (mezi nejznámější patří kysané zelí), ale také při zrání sýrů či některých uzenin. Pravidelná konzumace kysaných produktů zvyšuje počet pozitivních mikroorganismů ve střevech, čímž přispívá k jejich správné činnosti.

U kojenců ke správnému zažívání nejvíce přispívá mateřské mléko. Výživová poradkyně Zita Viková uvádí: „*Miminkům, z důvodu jejich ještě ne zcela připraveného zažívacího traktu bohužel nemohou být fermentované potraviny podávány. Nabízí se řešení v podobě fermentovaného kojeneckého mléka, které ale v současné době na našem trhu není dostupné. Například ve Francii jsou tyto produkty běžně k dostání, a tak lze očekávat, že se snad brzy rozšíří i do dalších zemí.*“ Zároveň však dodává: „*Fermentované potraviny můžeme podávat dětem ve chvíli, kdy přestávají být plně kojeny, přechází postupně na normální pestrou stravu a začínají si vytvářet stravovací návyky.*“

Serotonin neboli hormon štěstí se vytváří v okolí střev, fungující zažívání má tak přímý vliv na naši náladu. Podle průzkumu společnosti STEM/MARK o jeho správném umístění ví jen 5 % respondentů. Většina z nich, konkrétně 66 % se domnívá, že se vytváří v mozku. Zároveň se ale 99 % Čechů ztotožňuje s tím, že spokojené břicho miminka má vliv i na jeho náladu. A 96 % respondentů se shodne na tom, že pokud má miminko spokojené břicho, pozitivně to ovlivní celou rodinu. Proto je důležité věnovat výživě dítěte tu nejvyšší pozornost. Kojenci se však mnohou potýkat například

s nadýmáním. Alespoň občas se s ním u svých dětí setkalo 64 % dotázaných rodičů, 20 % z nich dokonce velmi často. Jednou z možností, jak tyto nepříjemnosti zmírnit či se postarat o spokojené břicho dítěte, je podávat mu fermentované produkty. Ty jsou pro ně dobře stravitelné, a přispívají k lepšímu zažívání a celkové pohodě miminka.

JAKÉ POTRAVINY VYBRAT?

Fermentovanými produkty se myslí ty, jež za účasti mikroorganismů prošly procesem kvašení. V potravinářství se fermentace využívá při výrobě

Foto: Shutterstock.com

PŘEKVAPÍ VÁS LAHODNOSTÍ

Choceňská kyška potěší nejen vaše chuťové buňky, ale díky příznivým účinkům aktivních mléčných kultur udělá radost i vašemu tělu. Připijte si na zdraví!



novinka

- ✓ Zakysaný mléčný nápoj s hustou krémovou konzistencí
- ✓ Vyrobeno z českého mléka s nejvyšší jakostí (Q CZ)
- ✓ Vhodná do salátů i k přímé spotřebě
- ✓ Obsah tuku 2 %



NOVINKY V BEZLEPKOVÉM STRAVOVÁNÍ

Dnešní medicína má léky na nejrůznější druhy nemocí, ale lék na celiakii stále nalezen nebyl. Bezlepková dieta je tak jediná cesta ke snášenlivosti celiakie. Diagnóza této nemoci s sebou přináší celou řadu omezení. Z počátku není vůbec jednoduché přejít k „čisté“ bezlepkové dietě, ale díky podpoře rodiny i společnosti je dnes jednodušší toto počáteční období zvládnout.



JAK POZNÁM, ŽE JSEM CELIAK?

Kromě klasické formy celiakie, která postihuje asi jen desetinu pacientů, jsou i další formy s odlišným průběhem. Je opravdu těžké některé z nich rozeznat. Mezi projevy klasické celiakie patří např. průjem, nadýmání, ztráta hmotnosti, bolesti břicha, zvracení a nevolnost. U dětí dochází také k roz-

životního stylu, která se stává moderní záležitostí.

2. Dál jezte svá oblíbená jídla – bojíte se, že přijdete o většinu svých oblíbených pochoutek? Výrobci potravin však na celiaky již pamatují a snaží se vyrábět své produkty i v bezpečkové variantě a to při zachování stejné chuti (například

6. Pozorně čtete etikety - Dávejte přednost balenému zboží, kde musí být vždy uvedeno přesné složení. Zdroje lepku se přidávají do potravin jako separační a zahušťovací prostředek. Bezpečkové výrobky naleznete označené speciálním symbolem přeškrtnutého klásku.
7. Snídaně je základ! - V posledních desetiletích se v Česku významně změnil styl snídaně. Lidé začali dávat přednost cereáliím. Vyslyšeli tak slova lékařů. Zvýšili přísun vlákniny a podpořili správnou činnost zažívacího systému.



NEBOJTE SE CELIAKIE

„Po diagnostikování celiakie čeká nejen na jedince i na jeho rodinu spousta změn,“ přiznává výživová poradkyně Jana Servátková, která má s klienty celiaky dlouholeté zkušenosti. „Osvěta kolem bezpečkové diety se dnes již významně zlepšila. Bezpečkové potraviny a výrobky nenabízí již jen prodejny se zdravou výživou, ale i řada obchodních řetězců. Navíc ve většině restaurací se dnes můžete setkat jak s ochotou uvařit bezpečkové jídlo, tak i se znalostí co bezpečková dieta obnáší a na co si dát pozor,“ doplňuje Servátková.

Velkou roli na stoupajícím trendu sehrála směrnice číslo 1169/2011 EU nařizující restauracím označování potravin z hlediska obsahu alergenů. Díky tomu máme od 13. 12. 2014 přehled o všech alergenech v nabízeném jídlu. „I když se bezpečková jídla stala součástí běžné nabídky některých restaurací, tak bych chtěla apelovat na celiaky, aby vždy upozornili personál restaurace na svoji dietu, a tím tak zabránili i minimální kontaminaci s běžným jídlem“, dodává Jana Servátková.

Restaurační zařízení musí mnohem více dohlížet na to, aby byly bezpečkové potraviny skladovány mimo dosah potravin s lepem. Tím nedojde ke vzájemné kontaminaci. Bezpečkové potraviny musí mít svůj vymezený prostor a již na první pohled musí být rozpoznatelné, že se jedná o speciální produkty. Díky tomu si celiatik může dát ve většině restaurací už také něco dobrého.

Foto: Shutterstock.com

mrzelosti, únavě a svalové slabosti.

„Při určitých příznacích bych volila návštěvu lékaře a zažádala si o důkladné vyšetření“, radí výživová poradkyně Jana Servátková. Často dochází i ke kombinaci několika druhů vyšetření, aby byla stanovena správná diagnóza. Celiakie se dá zjistit jednak z vyšetření krve, dále biopsií tenkého střeva a testem stolice.

JAK ZAČÍT S BEZPEKVOU DIETOU?

1. Vnímejte tuto změnu pozitivně - bezpečková dieta je zkouškou silné vůle. V dnešní době ji volí nejen nemocní lidé, ale i lidé, kteří chtějí žít zdravějším životním stylem a upravit si jídelníček. V první řadě je třeba si uvědomit, že jde především o vaše zdraví. Bezpečkovou dietu nemusíte chápat jako nutné zlo, ale třeba jako pozitivní změnu

snídaňové lupínky Corn Flakes a medové Gold Flakes).

3. Odstraňte lákadla - Není jednoduché držet dietu, když všude kolem vás je spousta lákadel. Pro snadnější zvykání na nový režim si zakoupené bezpečkové potraviny uložte do vyhrazené skříňky či šuplíku. Snáze tak odoláte pokušení.
4. Zapojte celou rodinu - Požádejte rodinu o spolupráci a zamezte tak dvojímu vaření. Příkladem je zahušťování omáček či polévek pouze bezpečkovou moukou. Rodině takováto nepatrná změna také velmi prospěje.
5. Upřednostňujte přírodu - Nakupujte potraviny v přírodním stavu, používejte v kuchyni častěji přírodní bezpečkové potraviny, jako jsou kukuřice, pohanka, rýže, jáhly, sója, luštěniny, brambory či výrobky z nich.



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

Hledáte práci, která vás bude naplňovat
a zároveň přinese nadstandardní příjem?

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

IN publishing
group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690

INZERCE

BUBLANINA bez lepku = čas jahod

- 4 vejce
- 200 g cukru
- vanilkový cukr
- 100 ml oleje
- 100 ml vody
- 200 g Doves Farm samokypřící směsi
- ovoce



Doves Farm samokypřící směs bílá bez lepku.

- * vyšleháme žloutky s oběma cukry do husté hmoty
- * přidáme olej a vodu, stále šleháme
- * vařečkou vmícháme mouku a sníh z bílků
- * rozetřeme na plech a poklademe ovoce (lépe péct na menším plechu, ať není bublanina nízká)
- * péct na 170°C do růžova



Doves Farm mouky jsou v prodeji v sítích: Kaufland, Tesco, Globus, Billa, Terno, Zdravé výživy a Lekarna.cz

RYCHLÉ MUFFINY bez lepku

- 1 kelímek zakysané smetany
- 1/2 kelímku oleje
- 3 vejce
- 1 kelímek Granka
- 1/2 kelímku cukru
- 1 vanilkový cukr
- 1 kelímek Doves Farm samokypřící směsi



Doves Farm samokypřící směs bílá bez lepku.

Všechny ingredience smícháme
a pečeme při 180°C asi 35 - 40 minut.



Doves Farm mouky jsou v prodeji v sítích: Kaufland, Tesco, Globus, Billa, Terno, Zdravé výživy a Lekarna.cz

Recepty na www.dovesfarm.cz



JAK RYCHLE A ÚSPĚŠNĚ ZHUBNOUT DO PLAVEK

Letní teploty vybízejí k odložení oblečení a odhalení těla v krátkých sukních či kraťasech a trávení dní u vody. Nestihli jste se ale zbavit nadbytečných kilogramů a na sundávání svršků se necítíte? Nezoufejte a začněte včas s redukcí váhy. Klíčem k úspěchu je dodržování následujících kroků.



ZÁKLADEM ÚSPĚCHU JE SPRÁVNÝ JÍDELNÍČEK

Redukční jídelníček by měl být rozdělen do 5-6 porcí. Měl by obsahovat 3 větší jídla: snídani, oběd a večeři a mezi těmito jídly by měly být svačiny. Vhodnou snídaní představuje celozrnné pečivo, šunka, nebo 30% sýr a zelenina. Máte-li rádi sladké snídaně, dopřejte si cereální vločky s jogurtem a čerstvým ovocem. Svačiny by se měly skládat buď z mléčného výrobku a ořechů, nebo z kvalitního bílého jogurtu a ovoce. „K obědu doporučuji volit cereální přílohy. Kromě klasické přílohy, jako jsou brambory a rýže, je vhodné obohatit jídelníček o cereální výrobky, jako jsou celozrnné těstoviny, neloupaná rýže, pohanka nebo quinoa. Dále by se oběd měl skládat z jedné porce drůbežního nebo rybího masa, zeleniny a rostlinného tuku lisovaného za studena,“ radí

nutriční specialista Pavla Gazdíková. Rozhodně se vyhněte smaženým a tučným jídlům, jako jsou knedlíky, smažený sýr, řízky, omáčky apod. Večeře by se měla skládat z jedné porce odtučněného tvarohu nebo vejce. Vhodné jsou také luštěniny nebo tofu. Pečivo volte celozrnné žitné, sezónní zeleninu a rostlinný olej za studena lisovaný.

BEZ POHYBU NEMÁ REDUKČNÍ JÍDELNÍČEK SMYSL

Sport pomáhá předcházet svalové ochablosti, podporuje metabolismus a spalování tuku. Důležitá je pravidelnost sportovních aktivit a kontrola tepové frekvence. „Chcete-li hubnout při fyzické aktivitě, je nutné pohybovat se v hranicích aerobního pásma. To je mezi 55 – 70 % maximální tepové frekvence“, uvádí Pavla Gazdíková. Pro zjištění, zda jste v aerobním pásmu, si

můžete také vypomoci jednoduchým testem: pokud nelapáte po dechu a dokážete říci souvislou větu (ovšem už ne souvětí), pohybujete se v aerobním pásmu. Jestliže se zalykáte a jen stěží vyhrknete slovo či dvě, zpomalte. Zrychlit můžete, až když budete moci při sportovní aktivitě normálně mluvit a dýchat. Tepovou frekvenci a výdej energie dokáže přesně změřit tzv. sporttester. „Doporučuji zařadit aerobní pohyb (kolo, rotoped, běh nebo nordic walking) 2-3x týdně a 1x týdně pohyb zpevňující svaly. To může být např. power plate, power jóga, kruhový nebo funkční trénink“, vyjmenovává Gazdíková.

POZOR NA NEŽÁDOUCÍ JO-JO EFEKT

Pod pojmem jo-jo efekt se skrývá neustále se opakující snižování a zvyšování váhy, které se zpravidla objevuje při radikálním hubnutí ve velmi krátké době. Pokud hubnete příliš rychle, nutíte své tělo spotřebovávat energii ze svalů a ne z tukových zásob. „Ideální rychlost redukce je 250 – 500 g tuku týdně. Pokud hubnete rychleji, je to pravděpodobně ze svalů. Tento omyl Vás stojí zaškrcení bazálního metabolismu, odvodnění a svalovou ochablost“, říká Pavla Gazdíková. Správná rychlost redukce není důležitá jen pro adaptaci metabolismu na nové podmínky, ale také adaptaci vaší psychiky. Na novou váhu si musíte zvykat postupně!

PODPOŘTE HUBNUTÍ A VYHNĚTE SE JO-JO EFEKTU

Významný podíl na hubnutí má i vláknina. „Ideální je denně zkonsumovat 30 g vlákniny, čemuž odpovídá příjem cca ½ kg zeleniny a 200 g ovoce denně. Ne vždy je možné takové množství sníst, proto můžete vaše úsilí podpořit doplňkem stravy“, doporučuje Pavla Gazdíková. Důležité je i dodržování pitného režimu, díky němuž může vláknina, ať už z potravy nebo doplňků, plnit svou roli. „Prevencí jo-jo efektu je tedy správné nastavení redukčního režimu, pohyb, který vede ke zpevnění, a přírodní doplněk, který pomůže od zbytečného přejídání nebo nedodržování stanovené redukce“, doplňuje Gazdíková.

Foto: Shutterstock.com



V těhotenství si hlídejte tlak

Očekávání příchodu nového človíčka na svět s sebou přináší mnoho změn. S některými se nemusí umět organismus vždy vyrovnat, tak, jak by měl. Jednou z komplikací těhotenství může být i změna krevního tlaku. Domácí měření pomůže vašemu lékaři s včasnou diagnostikou hypertenze či hypotenze a bude vám také schopen lépe poradit, jak se vyhnout případným komplikacím.

Klinicky ověřené tlakoměry Omron s jedinečným patentovaným systémem pro optimální nafouknutí manžety hledejte v lékárnách a zdravotnických potřebách za cenu 1 990 Kč.



INZERCE

Objevte novinku mezi robotickými vysavači: Roomba 681

Své české i světové premiéry se dočkal nejnovější model **Roomba 681** značky **iRobot**, který je určený pro dokonalé čištění podlah a koberec o rozloze až 100 m². Oproti předchůdcům z řady 600 získala Roomba **nový design**, disponuje **velkokapacitní Li-Ion baterií** a **virtuální zdí s funkcí Halo**.

Můžete si tak sami vymežit prostor pro úklid a přizpůsobit si ho dle svých potřeb. Okolo vámi zvolených předmětů se vytvoří **ochranné pole**, které robot nikdy nenaruší. **Navigace iAdapt** pomocí desítek senzorů navede robotického pomocníka přesně tam, kde má být, a ve spojení s **40 před-definovanými pohyby** inteligentně reaguje na tvar a velikost místnosti. Vysavač je vybaven systémem **Dirt Direct**, což mu umožňuje prostřednictvím **akustických senzorů** detekovat nadměrně znečištěná místa, kterým se poté intenzivně věnuje.

Více na: www.irobot.cz



INZERCE





LÁZNĚ MŠENÉ
1796

Čokoládový víkend

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci
Ubytování: jedno a dvoulůžkové pokoje
Stravování: polopenze
Lázeňské procedury:

- 1x čokoládová masáž zad
- 1x čokoládový zábal dolních končetin
- 1x čokoládová koupel

BONUS:

- 1x poukaz na horkou čoko v lázeň. kavárně

Cena pobytu již od 3.130,- Kč/osoba



Další nabídku bezmála 20ti týdenních a víkendových léčebných i relaxačních pobytů naleznete na www.msene.cz

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

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



MARY KAY

Proměňte vzhled své pleti. Obnovte její mladistvý jas.

**TimeWise Repair™
Revealing Radiance™
Peeling na obličej**

PODÍVEJTE SE NA VÝSLEDKY KLINICKÝCH TESTŮ JIŽ PO 2 TÝDNECH POUŽÍVÁNÍ!*

OBJEVTE SVĚT, KTERÝ MILUJETE SE SVOJÍ NEZÁVISLOU KOSMETICKOU PORADKYNÍ NEBO SI JI NAJDĚTE NA WWW.MARYKAY.CZ **Objevte svět, který MILUJETE**

www.marykay.cz - jediný autorizovaný prodejce kosmetiky Mary Kay

*Na základě 4týdenní nezávislé kosmetické studie, ve které 42 žen používalo TimeWise Repair™ Revealing Radiance™ Peeling na obličej dvakrát týdně.

BALÍME ZAVAZADLO PRO PSA A KOČKU

Konečně přišel ten čas! Dovolena nahlášená, schválená, počítač v práci vypnutý a vy už stojíte jen před prázdným kufrem, který čeká na zaplnění. Už jen na nic nezapomenout. Nezapomeňte proto důsledně zabalit vše potřebné i pro vašeho psa nebo kočku, kteří na správné dovolené nesmí chybět. Připravili jsme pro vás praktický seznam věcí, které rozhodně nenechte doma. Teď už stačí jen odškrtnat jednotlivé body ze seznamu a s klidnou hlavou vyrazit za dovolenou!



DOKLADY A DALŠÍ POVINNOSTI NUTNÉ K VÝJEZDU DO ZAHRANIČÍ

- Očkovací průkaz** – je důležitým dokladem a tedy i nezbytnou součástí výbavy na zahraniční dovolenou. Včas se také ujistěte o platnosti všech očkovaní. Zejména očkování proti vzteklině je zcela nezbytné. Některé země požadují, aby očkování bylo provedeno 30 dní před příjezdem do vaší cílové destinace.
- Doklad o dalším speciálním očkování** – některé země také vyžadují specifická očkování.
- Pas zvířete v zájmovém chovu** – pas pro vašeho psa a kočku vám vydá váš veterinář, který je oprávněn k jejich vydávání. Bez pasu neodjíždějte!
- Označení zvířete** – vašeho zvířecího cestovatele nechte také před odjezdem označit u veterináře mikročipem. Pokud jste před 3. 7. 2011 označili zvíře tetováním, i s ním je možné vycestovat. Některé země však akceptují pouze mikročip (např. Chorvatsko).

ZDRAVÍ – LÉKY ATD.

- Léky** – Užívá-li váš pes nebo kočka pravidelně léky, rozhodně je přibalte s sebou.
- Odčervit pejska i kočku** – pravidelné odčervování psa a kočky je nezbytnou podmínkou jejich dobrého zdravotního stavu. Díky němu je zbavíte nevídaných vnitřních parazitů (nejčastěji tasemnice a škrkavky). Rozhodně se před odjezdem ujistěte, že jste na odčervení nezapomněli ani před dovolenou. Některé země odčervení vyžadují,

příčemž s některými destinacemi je dokonce spojeno větší ohrožení těmito parazity.

- Antiparazitární přípravek** – součástí nezbytné preventivní péče je také ochrana před vnějšími parazity, nejčastěji se jedná o klíšťata, blechy a komáry. Zejména v tropických a subtropických zemích je vyšší riziko bodnutí komárem, s nímž je spojeno také riziko nakažení srdečními či podkožními červy. Nepříjemnosti mohou způsobit i všenky a bodavé mouchy. Pětinašobnou ochranu před klíšťaty, blechami, komáry, všenkami i bodavými mouchami poskytnou psovi pipety, které je třeba aplikovat každé 4 týdny. Spolehlivou ochranu před klíšťaty a blechami zajistíte psovi i kočce nasazením antiparazitárního obojku, který disponuje repelentním účinkem proti vybraným druhům parazitů. Zamezí přísátí klíštěte do jejich

kůže a tedy i přenosu některého z nebezpečných onemocnění.

- Bezpečnost v autě** – nezapomeňte také na bezpečnostní kšíry či převozní klec, které zajistí bezpečnost vašeho domácího mazlíčka při cestování v autě.

POHODLÍ A SPOKOJENOST

- Krmivo** – přibalte svému domácímu mazlíčkovi stravu, na kterou je zvyklý, dovolenou si tak lépe užije a vy nebudete mít starosti se sháněním potravy.
- Dostatek vody na cestu** – nepodceňujte rozhodně pitný režim, a to i během cesty. Zejména v jižních státech je dehydratace velkým rizikem.
- Pro pohodlí** – aby se váš domácí mazlíček cítil spokojeně, přibalte mu hračku, pelíšek, misku. Oceňte vaši pečlivost a dovolenou si vychutná s vámi.

Foto: Shutterstock.com





CORD[®]
B L O O D C E N T E R G R O U P
Více buněk, více života

Zázrak narození Vám nabízí neopakovatelnou možnost

Každým dnem se blíží narození vašeho miminka. **Okamžik porodu je jedinečný** a stejně neopakovatelná je také možnost uchování kmenových buněk z jeho pupečnickové krve. Čas pro toto rozhodnutí máte již v okamžiku, kdy jste se dozvěděli, že budete rodiči.

Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**. Již desítky let pomáhají při onkologických, hematologických a imunologických onemocněních. V posledních letech se jejich využití rozšířilo i o léčbu kardiologických, neurologických a autoimunitních onemocnění, kde pomáhají při regeneraci poškozených tkání a orgánů.

Význam a důležitost uchování kmenových buněk při porodu se znásobuje také díky možnosti **využití pro biologické sourozence**. Podporujeme rodiny s dítětem v případech, kdy lékaři zvažují léčbu krvotvornými kmenovými buňkami. Pokud rodiče očekávají další dítě, uchování pupečnickové krve jim poskytneme bezplatně. První sourozenecká transplantace u nás již proběhla v roce 1994 u šestiletého Lukáše se závažnou poruchou imunity.

Možnost uchování kmenových buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec. Rozhodnutí uchovat tento vzácný léčebný zdroj je na Vás – rodičích.

Máte otázky? Neváhejte nás kontaktovat na bezplatné infolince 800 900 138.

www.cordbloodcenter.cz | zeptejse@cordcenter.cz



JAK NAUČIT DÍTĚ POUŽÍVAT VLASTNÍ KLÍČE OD DOMU

Své vlastní klíče děti obvykle dostávají poprvé ve věku 6 – 10 let. Přestože většina z nich se na tuto novou zodpovědnost těší, jejich rodičům to nezřídka přidělá pár starostí navíc. Jak na novou situaci připravit sebe a dítě? Zkuste následující 4 tipy.

Ke každému z nich navíc přidáváme i jednu nekonvenční variantu.





1. NAUČTE DÍTĚ SPRÁVNĚ ZACHÁZET S KLÍČEM

Naučte dítě správně zamykat i odemykat, vysvětlete mu, jak zacházet s klíči šetrně. Vyhnete se riziku, že potomek klíč v zámku zlomí nebo ohne a dveře pak nepůjdou otevřít, není k tomu třeba velké síly. Neméně důležité je upozornit dítě, že nesmí nechat klíče v zámku, když za sebou zavře dveře. Jinak vás to bude stát peníze za zámečnicka a komplikace kvůli vynucenému návratu ze zaměstnání domů.

Plán B: Jako preventivní opatření dobře poslouží zámek s vložkou obsahující funkci Emergency, je totiž odemknatelná i z vnější strany ve chvíli, kdy je na vnitřní straně pootočený klíč. „Ještě lepší řešení je chytrý zámek, protože vás zcela zbaví nutnosti odemknat konvenčním způsobem - odpadá tedy riziko zabouchnutých dveří i ohnutých klíčů. Velmi jednoduše si otevřete pomocí nástěnné čtečky otisků prstů nebo mobilem, běžné klíče už nepotřebujete,“ říká odborník na chytré zámky Jan Pospíchal.

2. NAUČTE DÍTĚ KONTROLOVAT ZÁMEK PO ODCHODU Z DOMU

Než dítěti svěříte vlastní klíče, je důle-

žité s ním natrénovat pravidelné zamykání dveří v situaci, kdy za sebou zavře dveře a vyrazí do školy. Vysvětlete mu, že kontrola, zda je opravdu zamčeno, je nutná a bude chránit váš společný domov před zloději.

Plán B: Spolehlivým řešením proti zapomětlivosti je chytrý zámek s technologií ENTR, který zamyká dveře automaticky po odchodu jakéhokoliv člena rodiny z domu. Nebudete se tedy muset zaměstnávat myšlenkami, zda je váš majetek v bezpečí. Chytrý zámek bude nejlépe chránit vaši domácnost v kombinaci s bezpečnostními dveřmi.

3. VYTVOŘTE PRAVIDLA PRO ODKLÁDÁNÍ KLÍČŮ

Určete doma místo, kam se klíče vždy ukládají, aby byly dobře na očích - například věšák na chodbě u dveří. Vytvořte jasná pravidla pro odkládání klíčů, která budete sami dodržovat a pak tento systém naučte i vaše dítě. Stejně tak naučte dítě dávat klíče do konkrétní kapsy ve školní aktovce či jej nosit na krku.

Plán B: Jestliže chcete vyžrát nad zapomětlivostí, pořídte si na klíče chytrý elektronický přívěšek. Jakmile

jej spárujete se svým mobilem, budete moci „prozvonic“ své ztracené nebo kamsi neznámo odložené klíče. Aplikace v telefonu vám navíc ukáže přibližnou polohu, kde se vaše klíče nacházejí.

4. BUĎTE TRENDY, UDĚLEJTE Z BĚŽNÝCH DVEŘÍ CHYTRÉ

Pokud jsou vám sympatické technologické vychytávky a chcete se vyhnout otravným patáliím spojených s užíváním klíčů jednou pro vždy, investujte do chytrého elektronického zámku. I tak všední činnost, jako je zamykání a odemykání, dostane punc zábavy, což ocení zejména vaše děti, které se v nových technologiích velmi dobře orientují a umí je mnohdy používat lépe než dospělí. „Systém přístupu do domu je velmi pružný a pohodlný, ať už pracuje s mobilem, čtečkou otisků prstů nebo dálkovým ovladačem. Navíc posílíte i zabezpečení svého domu, a to vše bez složité instalace nebo vrtání,“ uzavírá Jan Pospíchal.

Zdroj: mul-t-lock.com,
foto: Shutterstock.com



HARRY POTTER A KÁMEN MUDRCŮ

Až do svých jedenáctých narozenin si o sobě Harry myslel, že je jen obyčejný chlapec. Pak ale dostal sovou poštou dopis, kterým byl zván ke studiu na prestižní soukromé škole čar a kouzel v Bradavicích, a jeho život se rázem proměnil. Leccos se dozvídá o minulosti svých zemřelých rodičů, získá pár dobrých kamarádů, naučí se mistrovsky hrát famfrpál a kvůli Kamenu mudrců podstoupí smrtelnou souboj se zloduchem Voldemortem...



SPOLEČNÝ BYT

Uprostřed hlučného, živého a bohatého New Yorku, v samém srdci nejslavnější čtvrti, žijí čtyři mladé ženy. Dříve se neznaly, ale teď z nich jsou spolubydličky, a společný život z nich brzy udělá nerozlučné přítelkyně. Claire je návrhářka, Abby se snaží prosadit jako spisovatelka, Morgan má náročnou kariéru přímo na Wall Street a Sasha studuje medicínu. Každá si nese nějakou bolest; každá se postupně učí, jak si stát za svým ve svém životním povolání i v srdečných záležitostech. Jak jde čas, jedna po druhé s lítostí zjišťují, že možná přijde čas opustit byt, kde začaly všechny jejich sny...



DISNEY ZLATÁ KLASIKA

Komiksová série Zlatá klasika představuje výběr nejlepších příběhů z Kačerova od nejslavnějších disneyovských autorů, s jejichž přispěním vznikl unikátní svět, který dodnes dokáže bavit komiksové fanoušky po celém světě. Don Rosa je jedním z neznámějších vypravěčů a kreslířů disneyovských komiksů. Proslavil ho příběh Syn slunce a mnohá jeho díla byla oceněna. První svazek Zlaté klasiky je věnován právě jemu.



OKÉNKO DO SNŮ

Hlavní hrdinka Hana, 27 letá mladá žena, často sedává v svém pokoji s okénkem do zahrady a sní o tom, že její život bude zcela jiný než matčin a babiččin. Touží žít ve městě, vydat se za bohatého muže a je odhodlána udělat vše pro to, aby se jí to podařilo. No zaslepená vlastními představami i strachem, že jí to nevyjde, dělá množství chyb, které se napravují jen těžko.



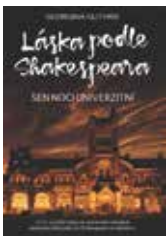
VÍŠ, ŽE TĚ MILUJU?

Seznámit se s novou rodinou vlastního otce, kterého jste neviděli několik let, to nezní jako lákavé prázdniny v Kalifornii! Eden se potkáva se třemi nevlastními bratry, z nichž ten nejstarší je černou ovčí rodiny a od začátku s ním naráží na komunikační problémy. Čím víc se jej snaží pochopit a najít k němu cestu, tím je jí jasnější, že k němu cítí mnohem víc. Tyler je ale složitá osobnost a jednoduché to s ním opravdu nebude.



ČEKÁNÍ NA BOJANGLESE

„Nikdy jsem nepochopil proč, ale otec matce nikdy neřikal jedním jménem déle než dva dny po sobě. I když se jí některá jména omrzela dřívě a jiná později, tenhle zvyk měla ráda.“ Příběh poněkud extravagantní rodiny vypráví chlapec, který objevil otcův deník, v němž zaznamenal, jak se bláznivě zamiloval do jeho matky. Do ženy milující tanec a zábavu, ale se sklony k šílenství. Humorný i dojemný příběh uchvátil nejprve Francii a nyní dobývá svět.



LÁSKA PODLE SHAKESPEARA: SEN NOCI UNIVERZITNÍ

Ačkoliv zbývá už jen několik týdnů, kdy musejí svou lásku tajit, vše se znovu komplikuje. Zdá se, jako kdyby se nová děkanka, která ve funkci nahradila Davida Granta, rozhodla Aubrey zničit. Nejen že jí vyčítá každé drobné pochybení v práci, navíc je přesvědčena, že mezi Aubrey a bývalým děkanem Grantem probíhalo něco víc než jen pracovní vztah.



POUŽITÉ DUŠE

Charlie Asher je vetešník, lehce neurotický betasamec, otec, ale také obchodník se smrtí. A nyní navíc zmatený jako všichni ostatní. V San Francisku se totiž záhadně ztrácejí duše zemřelých. Někdo – nebo něco – je krade a nikdo neví, co se s nimi děje. Zdá se, že to nějak souvisí s oranžovým mostem... Parta nesourodých hrdinů v čele s Charliem se rozhodne záležitosti přijít na kloub.



HVĚZDY NÁM NEPŘÁLY

Zajímavá a citlivá knížka o šestnáctileté Hazel, která trpí rakovinou a sblíží se s Augustem, jemuž se podařilo tuto nemoc překonat. Ti dva mladí lidé se výborně doplňují, a navíc je spojuje originální pohled na život i na chorobu, která je postihla. „Nejvtipnější smutný příběh“ je napsán s mimořádným smyslem pro humor a sarkasmus a díky autorovu vyprávěckému talentu vyznívá velmi působivě.

VELKÁ LETNÍ SOUTĚŽ

Milé maminky,
milí tatínkové,
milé děti,

máme tu čas pro naši Velkou letní soutěž.
Každý, kdo odpoví na soutěžní otázky, má
šanci vyhrát některou z pěkných cen.

1. Soutěžní otázka:

Myslíte, že společnost Braun vyrábí také ruční mixéry?

- a. ano
- b. ne
- c. začal s výrobou v letošním roce

2. Soutěžní otázka:

S jakou nadací spolupracuje 8 let firma Pexi, která dodává hry Alexander?

- a. Nadační fond Zdeňky Žádníkové
- b. FOD
- c. Nadační fond Světluška

3. Soutěžní otázka:

Jak se jmenuje medvídek BABY born?

- a. Bobby
- b. Bart
- c. Bruno

4. Soutěžní otázka:

Kolik druhů trásní má mop Easy Wring and Clean TURBO?

- a. 1
- b. 2
- c. 3

5. Soutěžní otázka:

Kolik let exkluzivní záruky poskytuje Leatherman na svoje multitooly?

- a. 25 let
- b. 15 let
- c. 35 let

6. Soutěžní otázka:

Která zvířátka pobíhají a skáčou po herním plánu v nové hře Ice Cool: Ledová škola?

- a. Tučňáci
- b. Tuleni
- c. Lední medvědi

7. Soutěžní otázka:

Jak se nazývá odnímatelný rámeček ze speciální pěny, který je součástí brýlí Wiley X BOSS a který chrání oči před větrem a prachem?

- a. packet
- b. gasket
- c. volery

8. Soutěžní otázka:

Který školní batoh nebo aktovka BAGMASTER má pro lepší fixaci na zádech bederní pás?

- a. ALFA
- b. BAG
- c. POLO

*Správnou odpověď najdete na eshopu www.bagmaster.cz.

ODPOVĚDNÍ LÍSTEK VELKÉ LETNÍ SOUTĚŽE

Zde uveďte své jméno a adresu:

1.)	A)	B)	C)
2.)	A)	B)	C)
3.)	A)	B)	C)
4.)	A)	B)	C)

5.)	A)	B)	C)
6.)	A)	B)	C)
7.)	A)	B)	C)
8.)	A)	B)	C)

1. Chcete si užít hladkou pokožku?

Epilátor značky braun Wet and Dry. Odstraní i ty nejkratší chloupky. Epilátor Silk-épil je vodotěsný, takže pro zlepšení hygieny ho můžete používat a čistit pod tekoucí vodou pomocí kartáčku na čištění. Zastříhovač vousů BT 5070 je výkonný nástroj pro tvarování vousů podle vašeho přání. Díky speciální funkci click&lock zůstává výsuvný hřeben pevně na místě a umožňuje vám zastříhnout vousy přesně na vámi zvolenou délku.



2. Soutěžte o balíčky Pexi

Chcete vyhrát některou ze sad Malování a mazání? Jedná se o vzdělávací hračku, která se skládá z 28 hracích desek na 14 tabulkách a mazací fixy. Sada existuje ve variantě pro chlapce a dívky.

Se sadami Razítka a samolepky Alexander vytvoříte vlastní nádherné obrázky.

Chcete je? Potom soutěžte s Pexi.

Nápověda a další hry pro (před)školáky na www.pexi.cz



3. BABY born® Jízdní kolo

Krásné funkční jízdní kolo s vodící tyčí pro panenky BABY born® je vybaveno sedačkou v koženém vzhledu s bezpečnostním pásem, lahví v držáčku, zvonkem ve tvaru kačeny a LED světlem ve tvaru medvídky, které mění barvy.

Více informací na www.baby-born.cz



4. Chcete mop 21. století?

Trásňový mop s nezvykle velkou hlavici z mikrovláken efektivně vyčistí vaši podlahu a díky vysoce praktickému ždímacímu pedálu bude hlavice mpu rychle vyždímána.

Mop je vybaven i kvalitní teleskopickou tyčí, která má nastavitelnou délku (max. délka je 125 cm). Easy Wring and Clean TURBO je vhodný na všechny typy tvrdých podlah a k dostání je v běžných sítích hypermarketů/hobby marketů.

Více informací na www.vileda.cz



5. Chcete získat LEATHERMAN JUICE XE6 ?

Tradiční americký výrobce multitoolů Leatherman nabízí v modelu JUICE XE6 celkem 18 nástrojů: tradiční multifunkční kleště utahovačky i štípačky na různé typy drátů, otvárač na láhve i konzervy, čtyři druhy šroubováků, šídlo, pilku, nůž z prémiové oceli a samozřejmě nůžky a vývrtku. Ve výbavě je navíc druhý nůž, tentokrát se zubatou čepelí z rovněž prémiové oceli 420HC, dále také pilník na dřevo a pilník s diamantovou vrstvou. Můžete štípat, krájet, řezat, stříhat, pilovat i otvírat. Více informací na www.leatherman.cz.



6. Chcete vyhrát nějakou pěknou stolní hru na prázdniny?

V Mindoku si jistě vyberete?

Více informací najdete na www.mindok.cz



7. Vyhrajte Wiley X BOSS – „Nerozbitné“ a stylové brýle

Výjimečné ochranné vlastnosti brýlí Wiley X vycházejí z využití unikátních technologií a z vysoce kvalitních materiálů. Osmi-vrstvé polykarbonátové čočky jsou maximálně pružné a odolné a zajistí, že se brýle neroztříští a neporaní oko ani při velmi silném nárazu. Zároveň chrání zrak proti všem složkám škodlivého UV záření. Brýle Wiley X BOSS jsou vybaveny odnímatelným rámečkem, tzv. gasketem, ze speciální pěny, který chrání oči před větrem a prachem.

Více informací naleznete na www.styleandsafety.cz



8. Vyhrajte hezký batoh


Bagmaster je tradiční český výrobce anatomických školních batohů již od roku 2002. Doma je v Plzni, kde navrhuje a vyvíjí batohy pro školáky a studenty splňující náročná kritéria pro každodenní nošení školních pomůcek. Každý rok batohy přizpůsobují nejen aktuálním designovým trendům, ale především potřebám školáků a studentů.



Rozhovor

A close-up photograph of a man with dark, wavy hair and a goatee, smiling warmly. He is holding a young child with light brown hair and blue eyes, who is also smiling. The man is wearing a black shirt, and the child is wearing a grey turtleneck sweater. The background is dark, making the subjects stand out.

DRUHÉ MIMINKO
JSME SI MOC PŘÁLI



Lucie Křížková je moderátorkou a bývalou Miss České republiky. Je také dvojnásobnou maminkou, radost jí dělá pětiletý syn Davídek a od ledna tohoto roku i dcera Lola. Jak se Lucie cítí po porodu, jak se se vrací do formy, či jak vnímá příchod nového člena rodiny její syn? To vše prozradila v našem rozhovoru.



Lucie, jste čtyři měsíce po porodu, jak si podruhé užíváte roli čerstvé maminky?

Jsem nadšená. Druhé miminko jsme si moc přáli a to, že se povedla holčička, je krásný bonus. Navíc Lola je moc hodná. Hodně spí, málo pláče. Máme ji za odměnu.

Jak velká to je změna, mít doma nově kromě Davídka také malé miminko?

Davídek byl do porodu zvyklý, že se vše točilo jen kolem něj, takže největší

změna je to hlavně pro synka. Ale už se vše zklidňuje a všichni čtyři jsme se dobře sžili. S malým miminkem je to zatím v pohodě, krušnější to začne být za pár měsíců, až bude Lola aktivnější a častěji v bdělém stavu. Ale na všechno se těším.

V čem je Lola oproti Davídkovi (když byl miminko) jiná?

Asi jen v tom, že je to holčička. Jsou si hodně podobní, a to nejen vizuálně, ale i chováním. Davídek také hodně spal a minimálně plakal. Asi ho jen více bo-

lelo břicho, ale to je u chlapečků běžné.

A co říká na sestřičku sám Davídek? Žárlí, nebo je z něj „velký brácha“ ochránitel?

Davídek nechodil šest týdnů do školky. Byl s námi doma, aby si nepřipadal odstraněný. První týdny sžívání byly náročnější, ale Lolu miluje. Jsem ráda, že už je velký a rozumný a myslím, že by jí vědomě neublížil. Snaží se mi pomáhat, až mě to někdy dojmá. Doufám, že spolu budou mít hezký vztah.



ze školky, když se zdržím v Praze, nebo je u nás doma, když si chceme s manželem užít večeri jen ve dvou. Zatím si neumím představit, že bych děti svěřila někomu cizímu a myslím, že paní na hlídání bych ani neuživila, nepotřebovala bych ji tak často. Jsem ráda, že většinu hlídání zvládneme vrámci rodiny.

Myslíte si, že je lepší brát děti s sebou do práce, aby i za cenu nepohodlí byly s maminkou?

Syna беру do práce výjimečně. Když se tak stane, jedná se v drtivé většině o akce pro děti, kde si to může společně se mnou užít. Lola je zatím malinká a je jí jedno, jestli jezdí v kočárku v Plzni před barákem, nebo v Praze u Kavčích hor.

Máte čas i sama na sebe? Jak o sebe pečujete?

Nejsem ten typ maminky, která by musela být se svým dítětem nonstop. Mateřství mě naplňuje a nesmírně baví, chci mít ale trochu času i sama na sebe. V tom mi pomáhá právě manžel. I v šestinedělí jsem našla čas na kadeřnici a kosmetičku. Nemyslím si, že mateřství je pro ženu automatickou omluvenkou pro neupravený zevnějšek. Samozřejmě ale záleží na okolnostech. Já si ten luxus – mít trochu času sama pro sebe – naštěstí mohu dovolit. Také si užívám chvíli o samotě s každým dítětem zvlášť. To je hlavně pro Davidka moc důležité a jednou to bude důležité i pro Lolou. A nezapomínám ani na manžela. Ten je pro mě na prvním místě. Kdyby to mezi námi dobře nefungovalo, nic by nebylo tak radostné.

Jste s manželem spolu už delší dobu, vzpomínáte si ještě, co bylo při společném sžívání nejtěžší?

Vůbec nic. Manžel má úžasnou povahu, vůbec se nehádáme, na všem se dohodneme, respektujeme se, milujeme se. Měla jsem ohromné štěstí, že jsem potkala právě Davida.

Čím vás okouznil?

Nebyla to láska na první pohled. David si mě získal postupně svým charismatem. Imponovalo mi, jak zaujatě vyprávěl o svých námořních plavbách, jak laskavě se ke mně choval.

Jak zvládáte synchronizovat péči o děti, manžela a domácnost? Pomáhá vám někdo?

Manžel je mým velkým pomocníkem. S dětmi zvládne všechno. Nebojí se ani domácích prací a velmi dobře vaří. Bohužel ale není doma tak často, jak bych si přála. Hodně mi pomáhá i moje maminka, ta ale stále pracuje a navíc bydlí více než hodinu cesty od nás. Zatím se dá vše v pohodě zvládnout, složitější to bude, až začnu pracovat. Nemyslím jen v blízké době, ale i ve vzdálenější bu-

doucnosti. Závidím těm, co mají hlídací babičky a dědy blízko. Na druhou stranu, mohu být i tak ráda. Někdo nemá k ruce vůbec nikoho. Maminky, které jsou na všechno samy, i na finance, to nemají vůbec lehké.

Uvažujete do budoucna o paní na hlídání? Dovedete si to představit, že by vám děti hlídal někdo cizí?

O paní na hlídání zatím neuvažuji, mám v Plzni jednu kamarádku, která mi občas pomůže, vyzvedne Davidka



Jaké jsou jeho největší přednosti?

Dochvilnost, inteligence, porozumění.

Bez čeho byste se naopak velmi ráda obešla?

Někdy mě mrzí, že neumím číst mezi řádky.

Máte po porodu nějaký speciální stravovací režim?

Stejně jako během těhotenství, i teď hodně přemýšlím nad tím, co jím. Protože plně kojím, snažím se vynechávat stravu, která nadýmá a která by mohla vyvolat alergické reakce. Trošku ale stejně hřeším, protože miluji pomeranče, mandarinky, jahody, tropické ovoce, rajčata a další. Oproti dřívějšku jejich konzumaci ale značně omezují. Snažím se jíst pestře, ale zároveň sahám i po pomocníkovi, který dodá nejen mně, ale i Lole, prostřednictvím mateřského mléka, potřebné vitamíny, minerální látky a ostatní živiny. Pravidelně piji Sunar gravimilk, dělám si z něj chutný koktejl. Je to už můj oblíbený ranní rituál.

A co nějaké aktivity? Zvládáte například sportovat, kulturně žít, potkávat se s přáteli?

Na sportování jsem v šestinedělí neměla ani pomyslení. Ani to nebylo moc vhodné. Ale pasivní jsem nebyla. Denně jsem ušla a stále nachodím několik kilometrů s kočárkem. Těším se, až poprvé po tolika měsících opět nazuju běžecké boty a vyrazím do přírody. Běh mi velmi chybí. Ráda bych si opět zaběhla nějaký půlmaraton, ale vše má svůj čas. V létě

se také těším na kolo. A když je doma volná chvílka, cvičím speciální sérii cviků na posílení šikmých břišních svalů.

Vím, že jste se nedávno vrátila na televizní obrazovku. Máte i jiné pracovní nabídky?

K moderování pořadu Sama doma jsem se vrátila koncem dubna. A mám za sebou už i moderování několika drobných společenských událostí. Beru jen ty nabídky, které nejsou časově náročné. Krátká odloučení prospějí mně i dětem. Má profese navíc vyžaduje dobrou úroveň komunikace a reakce a co si budeme říkat, na rodičovské dovolené jdou tyto schopnosti rychle dolů. I po těch pár týdnech mám pocit, že se má slovní zásoba scvrkla na polovinu. Nejsem workoholik, ale svou práci mám moc ráda.

Jaký byl váš návrat do práce?

Jako po letní dovolené. Pořad Sama doma má v létě téměř tříměsíční pauzu, takže to bylo opravdu hodně podobné. Těšila jsem se nejen na samotné moderování, ale i na všechny lidi kolem. Mám veliké štěstí, že je v tomto pořadu skvělý a přátelský tým.

Jak jste zvládla opustit na chvíli miminko?

Manžel má vždy v lednici nachystané odstříkané mléko, on i dcerka vše zvládl



a zvládají na jedničku. Manžel si alespoň svoji holčičku užívá bez mého dohledu. A já mám v práci tak zaměstnanou hlavu, že se mi ani nestihne stýskat.

V zimě jste se zmiňovala o tom, že rekonstruujete byt. Jak jste daleko s přípravami nového rodinného hnízda?

Velkou část rekonstrukce už máme za sebou. V létě bychom ještě chtěli zrekonstruovat obývací pokoj a částečně i dětský pokojíček. Máme krásnou novou kuchyni a koupelnu. Miminko se už narodilo do hotového a uklizeného.

Blíží se nám léto, máte už nějaké plány na nadcházející měsíce – výlety, dovolená atd.?

S manželem máme krásný apartmán na břehu Lipenské přehrady, v Lipně nad Vltavou. Volné dny chceme trávit právě tam. Kolem Lipna jsou úžasné cyklostezky, ideální pro procházky s kočárkem a pro běhání. I pro manžela a synka je na Lipně spousta možností k vyžití. Budeme tam nejen na jaře, ale



i v létě. K moři bych ráda až na podzim, ale uvidíme, jak tomu budou okolnosti nakloněny.

Plánujete ještě jedno dítě, nebo je toto konečný počet?

Tato otázka je teď předčasná. Aktuálně

jsem v rozpoložení, že jsem ze svých dětí tak nadšená, že bych v rozšiřování rodiny moc ráda pokračovala, ale nevím, jestli mi to vydrží i do dalších let. Přeci jen se říká, že větší děti = větší starosti. A také bude záležet na názoru manžela. Zatím je příliš brzy se o tom doma bavit.

Je váš model výchovy podobný tomu, jaký měli vaši rodiče?

Myslím, že lidé si většinou do svého chování a jednání přenášejí vzorce získané od svých rodičů. Jsem svým rodičům vděčná za to, jak mě vychovali a dělám vše proto, aby i moje děti jednou byli spokojeni s mým přístupem.

Jaká je vaše nejranější vzpomínka z dětství?

Mám více útržkovitých vzpomínek: na své první morčátko, na zlomenou nohu, na první dovolenou u Baltského moře....

V čem byste chtěla být jiná, než vaši rodiče?

Své rodiče miluji se všemi jejich chybami. Vždy pro mě i pro brášku dělali první poslední a jestli jsem se na ně někdy zlobila, bylo to spíš z mé nerozumnosti a nezkušenosti. Jiná bych chtěla být v jediné věci, kterou ale neumím sama ovlivnit - chtěla bych být zdravá. Můj tatínek nedávno podlehl rakovině, opustil nás příliš brzy.



Foto: Archiv Lucie Křížkové a Hero

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.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, 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



SPRÁVNÝ ČAS NA VÝLETY

ČERVEN 2017

12. ročník

MOJE
rodina
a já

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Datum vydání: 8. 6. 2017

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Jana Abelson Tržilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Denisa Syberová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková,

MUDr. Pavel Buček, MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká

Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 139,
250 01 Stará Boleslav.

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent



ZASTAVÍ A LÉČÍ PRŮJEM U MALÝCH I VELKÝCH



- účinná v léčbě průjmu bakteriálního i virového původu
- vhodná pro děti včetně kojenců
- vhodná pro těhotné a kojící ženy



Čtěte pečlivě příbalovou informaci! Smecta je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje účinnou látku diosmectitum.
Upozornění: Při průjmu u malých dětí ve věku do 3 let vždy vyhledejte lékaře!

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína
(13valentní, adsorbovaná)



Poznávat nové věci je pro ni přirozené.

Pro mě je stejně přirozené ji chránit!



Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit mé dítě před 13 typy pneumokoka, včetně **nebezpečných typů 19A a 3**. Díky němu se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápalem plic a zánětem středního ucha, způsobených právě pneumokoky.

Zdraví mého dítěte je pro mě tou nejdůležitější věcí, proto ho nechávám očkovat.

www.prevenar13.cz

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poradte se s ošetřujícím lékařem Vašeho dítěte. Přípravek Prevenar 13 chrání pouze proti těm typům pneumokoka, které vakcína obsahuje. Podobně jako jiné vakcíny nemůže ani přípravek Prevenar 13 ochránit všechny očkované jedince před pneumokokovým onemocněním.



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