

MOJE rodina

a já

13. ročník
ČERVEN 2018
ZDARMA

SANDRA PARMOVÁ

Láska k jídlu mi přinesla lásku životní



LOVI

Nová sada pro ochranu sacího reflexu



90% porodních asistentek
a rodičů
doporučuje
dynamický dudlík
LOVI

96% lékařů
potvrdilo, že láhev LOVI
nenarušuje koordinaci sání,
polykání a dýchání*

97% lékařů
potvrdilo správnou aktivní
práci svalů rtů i jazyka
při kmení z láhve LOVI

*) výsledky klinických testů v roce 2007, kterých se zúčastnilo 607 kojenců pod dohledem lékařů, porodních asistentek a rodičů

Obsah

TĚHOTENSTVÍ

4 Co by měly budoucí maminky vědět o kyselině listové

8 Nebojte se cestovat



SVĚT NEJMENŠÍCH

14 Chyby, kterých se dopouštíme...

PŘEDŠKOLÁČEK

18 Kam s dětmi o prázdninách?

ŠKOLA ZÁKLAD ŽIVOTA

26 Aby se děti do školy těšily!

30 Aby děti dobře viděly na tabuli

KRÁSA

34 Krásnou pleť i ve středním věku

40 Pět rychlých tipů, jak správně pečovat o pokožku na slunci



ZDRAVÍ

46 Nezapomeňte na léky

52 Alergie

56 Nebezpečné klíště

62 Na dovolenou bez problémů

68 Nemoc zvaná celiakie...

68 Zdravé opalování

VÝŽIVA

72 Zdravá vláknina



DIETNÍ KLUB

78 Jak si užít léto a nepřibrat zbytečná kila!

CESTOPIS

82 Cestujeme s dětmi

RODINA

86 Nejlepší dovolená? Jedině se čtyřnohým parťákem



ROZHOVOR

92 Láska k jídlu mi přinesla lásku životní



Editorial

Máme tu červen, který pro většinu z nás znamená počátek léta, 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 zběsilem 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 prožít léto s domácím mazlíčkem i jak se správně opalovat. Samozřejmě si teď před létem si řekneme něco i o dětských úrazech.

Tak na shledanou za měsíc...

Iva Nováková

Titulní foto: Monika Navrátilová



CO BY MĚLY BUDOUCÍ MAMINKY VĚDĚT O KYSELINĚ LISTOVÉ

V období těhotenství či kojení je vyvážená a pestrá strava bohatá na vitamíny a minerální látky základem pro správný vývoj miminka. Lidské tělo si v takovém období mnohdy nedokáže brát potřebné látky ani z pestré stravy, kterou budoucí maminky pilně dodržují. Je zapotřebí si uvědomit, že na některé látky má organismus zvýšené nároky a pokud je tělu v období těhotenství nedoplníme, mohou existovat jistá zdravotní omezení. Nejdůležitější látkou pro budoucí maminky je bezpochyby kyselina listová.



Už po druhé světové válce se zjistilo, že kyselina listová dokáže snížit výskyt vývojových vad u novorozených dětí. Na základě tohoto poznatku začala Světová zdravotnická organizace (WHO = World Health Organization) doporučovat navýšení obsahu u tepelně nezpracovaných potravin syntetickou kyselinou listovou. Kyselina listová má totiž velký význam hlavně pro tkáň a orgány, ve kterých probíhá rychlé buněčné dělení. Kyselina listová je klíčová také pro syntézu DNA (deoxyribonukleové kyseliny) ztělesňující genetickou informaci každé buňky. Těhotné ženy ji proto potřebují ve zvýšené míře. I když ženy těhotenství teprve plánují, většina z nich v prvních týdnech o svém těhotenství vůbec neví. Proto se doporučuje, aby všechny ženy v reprodukčním věku užívaly kyselinu listovou již 4 týdny před plánovaným těhotenstvím a dále po dobu celého prvního trimestru, který je nejdůležitější částí pro vývoj plodu.

Velké množství žen užívá hormonální antikoncepci, při které dochází ke snížení hladiny kyseliny listové v krvi. V poslední době se proto stále více doporučuje užívat kyselinu listovou společně s antikoncepcí, aby po jejím vysazení došlo k nastavení dostatečné

koncentrace kyseliny listové v krvi. Dostatečné množství kyseliny listové v těle je spojováno s nižším výskytem defektů neurální trubice a jiných závažných vývojových vad plodu během těhotenství. Spojitost mezi dostatečným příjmem kyseliny listové a prevencí vývojových vad patří mezi nejdůležitější v oblasti výživy za posledních 30 let. „Toto preventivní opatření se týká i žen, které v minulosti opakovaně potrácely. V důsledku bohaté stravy a zlepšených stravovacích návyků oproti minulosti je počet těchto žen minimální. Nicméně preventivní podávání kyseliny listové je vědecky doloženo ve velkém počtu epidemiologických studií,“ říká primář porodnice v Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze-Podolí MUDr. Hynek Heřman, Ph.D., MHA. „Na našem pracovišti doporučujeme všem maminkám pro prevenci vrozených vývojových vad ky-

selinu listovou ve formě doplňků stravy kombinovanou s vyváženou stravou,“ dodává.

Prostou kyselinu listovou najdete v zelenině, jako je špenát, brokolice, růžičková kapusta nebo chřest. Vařením, pečením nebo dušením však můžete zničit až 90 % vitamínu.

V době před početím a v průběhu těhotenství by ženy měly příjem kyseliny listové zdvojit až ztrojnásobit, což odpovídá dennímu příjmu v podobě 5 hlávek zelí, nebo 20 pomerančů při bezproblémovém zdravotním stavu. Komplikaci způsobuje fakt, že každá druhá žena neumí díky genetické odlišnosti optimálně potraviny s kyselinou listovou zpracovat a dostatečně je využít. Tuto zdravotní obtíž lze nahradit podáváním kyseliny listové v tabletách.

Foto: Shutterstock.com

Linteo

dokonalá péče
pro intimní partie!

VLHČENÝ TOALETNÍ PAPÍR

- s **KYSELINOU MLÉČNOU** je speciálně navržen pro denní hygienu a péči o intimní oblasti, díky obsahu kyseliny mléčné udržuje vyvážené pH v intimních oblastech
- s **EXTRAKTEM Z DUBOVÉ KŮRY** je obohacen extraktem z dubové kůry a heřmánku, pečuje o pokožku se sklonem k zevním hemeroidům
- velmi jemný a zároveň pevný materiál je splachovatelný, rozložitelný a nezatěžuje životní prostředí



www.linteo.cz



INZERCE

SMETANOVÝ JOGURT



NOVINKA
PREMIUM

čokoládový s jahodami,
s meruňkami
nebo s višněmi.

www.mlekarna-valmez.cz
www.facebook.com/mlekarnavm



NEBOJTE SE CESTOVAT

Ohledně cestování s malými dětmi jsem se setkala s několika protichůdnými názory. Je spousta maminek, které s těmi nejmenšími dětmi necestují. Bojí se toho. Přiznávám, že já se toho taky bála. Tento strach musíte ale překonat. Jinak se stanete svým vlastním vězněm.





Říká se, že neplavce máte hodit do vody a on bude plavat. Je to nadnesené, ale platí to. Moje dcera se narodila na Novém Zélandu. Z nemocnice jsem si jí odvezla druhý den po porodu a cestou jsem se zastavila v supermarketu na nákup. Když byl dcerce týden, vydali jsme se na naši první větší cestu na sousední ostrov. Týden jsme cestovali po Zélandu a bylo to naprosto úžasné. A na skutečně velkou cestu jsem se s ní vydala po šestinedělí. To už byla cesta zaoceánská - letadlem z Aucklandu až do Prahy, která s mezipřistáními trvá i dva dny. Bála jsem se toho, nezapírám. Anička byla kolikové miminko a dokázala i několik hodin denně proplakat. Bála jsem se zkrátka, že nenechá spát celé letadlo. A jak to probíhalo? Naprosto bez problémů. Ty mírné pohyby letadla Aničce velmi vyhovovaly, snad jí i od bolení přiška ulevily. Zkrátka většinu cesty prospinkala a já si mohla v klidu vypít kafe. A ty kolikové bolesti břicha - světe div se, po přiletu do Čech naprosto přestaly. Netroufám si tvrdit, že jí je zbavil ten dlouhý let, ale po přistání na letišti v Praze Andulka zkrátka neplákla. Od té doby spolu cestujeme pravidelně, dnes je Aničce deset let a je z nás se-

hraný cestovatelský pár. Společné cestování si opravdu užíváme. Nejenom proto mohu cestování s těmi nejmenšími jen doporučit.

VYBÍRÁME DOVOLENOU

My s Aničkou jsme ale trochu zvláštní případ, protože na opačném konci planety máme tatínka a cestujeme vlastně domů. Jiné to ale bylo a je při cestách na dovolenou. Zde už musíme trochu víc plánovat. Přece jen ne každé místo, ne každá destinace a podnebí malému dítěti svědčí. "Děti do osmi měsíců se adaptují poměrně dobře a doba pobytu by neměla být kratší než čtrnáct dní," stojí například na stránkách České průmyslové zdravotní pojišťovny. "Pro starší děti nad osm měsíců do tří let může delší cesta znamenat problematictější adaptaci. Časový posun, prudká a rozdílná teplota vzduchu může znamenat pro dětský organismus velký šok." Ten se při našich cestách s Aničkou naštěstí nikdy nedostavil, ale dostavit se, jak varují odborníci, prý může.

VYBÍRÁME CÍL NAŠEHO POBYTU

Budme ale konkrétní. Blíží se léto a plánování dovolené už začíná být na pořadu dne. Cestovní kanceláře se před-

hánějí v atraktivnosti svých nabídek a mnohé z nich také nabízejí výrazně výhodnou cenu pro rodiny s dětmi. Neďte ovšem jen na lákavé fotografie a reklamní slogany. Místo toho v první řadě vezměte v úvahu klima a úroveň hygienických podmínek dané země. U malých kojenců se rozhodně vyhněte radikální změně prostředí, protože velká vlhkost vzduchu by mohla mít nepříznivé následky pro jejich termoregulační systém. A v neposlední řadě se snažte zachovat chladnou hlavu a nenechte se zmanipulovat pouze cenou zájezdu. Dovolenu možná pořídíte za levnějších, ale o to možná horších podmínek. Kdo by třeba a s malým dítětem obzvláště, chtěl pokoj s výhledem na rušnou ulici. To si ohlídejte hlavně u tzv zájezdů na poslední chvíli.

JAKÝ DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK?

Asi nejpohodlnějším a nejrychlejším dopravním prostředkem je letadlo. Věřte, že pro vás i dítě to bude znamenat nejmenší námahu. Dětem bývají vyhrazena místa, kde je větší prostor a úplně malé děti cestují v závěsných postýlkách. Je však nutné předem upozornit leteckou společnost, že budete cestovat s malým dítětem a sdělit jim také své požadavky.

Hamánek®

péče v každé lžičce

Vyvážená strava dětí v prvních měsících ovlivňuje zdraví dítěte po celý další život.

Svým maličkým chceme dát to nejlepší.

Pro příkrmy Hamánek proto vybíráme nejvyšší kvalitu zeleniny a ovoce od prověřených zemědělců a maso z kontrolovaných chovů. A navíc, abychom zajistili správné a vyvážené složení jednotlivých receptur, spolupracujeme s pediatry a odborníky na výživu dětí.

S každou lžičkou Hamánka tak Vaše děťátko získává to nejcennější z přírody a Vy si můžete být jistá, že mu dáváte s maximální péčí to nejlepší pro zdravý růst a vývoj.

www.hamanek.cz



PRO
PRVNÍ POKUSY
S PŘÍKRMY

BEZ
PŘIDANÉ
SOLI

VITAMIN
C

BEZ
PŘIDANÉHO
CUKRU



INZERCE

PEXI
www.pexi.cz
milujeme hračky

Hry na zábavu i o prázdninách

Nová série her Alexander pro malé děti, při kterých si hrají a zároveň získávají užitečné znalosti a vědomosti.

IDEÁLNÍ
PRO
PŘEDŠKOLÁKY

NOVINKY
pro děti
od 2 let!



DALŠÍ HRY NA PRAZDNINY NAJDEŠ
V OBCHODECH HRAČEK A NA



- * pozorovací schopnosti
- * trénink zrakové percepce
- * kombinační schopnosti
- * lepší slovní zásoba
- * chápání souvislostí
- * jemná motorika

od 2 do 5 let



www.pexi.cz

Právě v obchodech a e-shopech!

alza.cz

maxik.cz

www.pexi.cz



Oblečení miminka volte pohodlné a bavlněné a určitě počítejte se zrádnou klimatizací. Zatímco v některých letadlech se až potíte horkem, v jiných se můžete klepat zimou. Mějte proto raději připravené i náhradní oblečení. Do příručního zavazadla nezapomeňte přibalit zvlhčené neparfémované ubrousky, připravenou mějte lahvičku s pitím a dudlík, protože tlak v uších při vzletání a přistávání může dát malým dětem zabrat. Tento problém jsem s Aničkou vyřešila kojením. Při každém vzletu a přistávání jsem jí zkrátka kojila.

JÍZDA NA KRATŠÍ VZDÁLENOSTI

Jestliže jste jako cíl pobytu zvolili Chorvatsko nebo Itálii, zřejmě se na cestu vydáte autem. Zde je obrovská výhoda, že můžete zastavovat podle vaší potřeby i potřeb dítěte. Vždy však dbejte na pohodlí a bezpečnost dítěte. Vhodná autosedačka je nezbytnou součástí cestovní výbavy.

Rozhodně si na cestu zabalte dostatek vhodného jídla. Pokud cestujete s batoletem, jistě ocení nějakou ovocnou přesnídávku, nebo kapsičku. Vybírat si můžete z mnoha příchutí, na trhu jsou varianty s cukrem i bez cukru, mléčné i obilné, takže jistě i vy už víte, co vašemu děťátku nejvíce chutná.

NEZAPOMEŇTE TAKÉ NA PITNÝ REŽIM

Pojďme se podívat na základní druhy tekutin pro kojence a malé děti:

Voda:

Nejvhodnějším nápojem pro miminka a batolata je čistá voda, nejlépe kojenecká. To, že je voda vhodná pro kojence poznáme dle upozornění na obale – Vhodná pro přípravu kojenecké stravy a nápojů.

Dětem od věku 12 měsíců můžeme podávat i vodu z kohoutku, kterou však raději vždy převaříme.

Bylinné čaje:

Dětem podáváme pouze čaje speciálně určené pro děti, které nepřislazuje. Dětem sladké chutná a rychle by si mohly na sladkou chuť přivyknout.

Dětské čaje můžeme koupit nejen v lékárnách, ale i v běžných obchodech, nebo si je můžete namíchat sami doma. Některé bylinky jsou pro děti nevhodné, mohou způsobovat alergické reakce. Používejte proto vždy jen směsi určené pro daný věk dítěte.

Nálev z bylinek nechte louhovat pouze dobu, kterou doporučuje výrobce na obalu.

Zeleninové a ovocné šťávy:

Přírodní 100% zeleninové či ovocné šťávy podáváme dětem zředěné, a to

minimálně v poměru 1:1. Ideálně pak kupujeme ovocné či zeleninové nápoje určené přímo dětem. Pokud chceme šťávu vyrobit sami doma, musíme dát pozor na to, abychom použili pouze zdravé ovoce a zeleninu, bez známek hniloby a plísní.

NEZAPOMEŇTE NA OČKOVÁNÍ

Mějte na paměti, že miminko nemá ještě všechny potřebné protilátky a cestování do některých exotických zemí je podmíněno potřebným očkováním. Na hygienické stanici obdržíte všechny potřebné informace a absolvujete doporučená očkování s časovým předstihem. Také konzultujte zdravotní stav dítěte se svým pediatrem a informujte ho o vaší dovolené.

POZOR NA DĚTSKOU POKOŽKU

Dětská pokožka je velice citlivá a proto musíte dbát o její zvýšenou péči. Používejte krémy s vyšším faktorem určené pro děti. Nezbytná je také pokrývka hlavy a nezapomeňte také přibalit kapky do očí. Prudký vítr a sluneční svit mohou podráždit dětskou sliznici.

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

Golf jako rodinná zábava



Vyzkoušet si golf nezávisle a pod dohledem skvělých trenérů a navíc během světové akce? To je příležitost, kterou nabízí D+D REAL Czech Masters.



Pátý ročník mužského profesionálního golfového turnaje, který spadá do světové série s názvem European Tour, se koná od 23. do 26. srpna v Albatross Golf Resortu ve Vysokém Újezdu. Hřiště se nachází jen pár kilometrů za hranicemi Prahy po dálnici D5, sjedete na exitu 5 (Rudná u Prahy). Akce probíhá od 7:30 do 19:00, ale můžete přijít kdykoli. Ještě pohodlnější je cesta autobusem zcela zdarma ze stanice metra Zličín. Autobusy budou mít označení „Czech Masters“.

Zatímco na hřišti budou bojovat o 1 milion Euro nejlepší golfisté světa, vy můžete využít tzv. turnajovou vesničku k seznámení s golfem.

„Není vůbec nutné mít nějaké vybavení. Vše zařídíme a společně s Českou golfovou federací vás trenéři zasvědí do základů golfu,“ přibližuje Pavel Pouliček, výkonný ředitel pořadající společnosti Relmost.

Užijete si den plný zábavy, občerstvení je zajištěné ve stylu food festivalu, pro děti jsou připravené skákací hrady a další soutěže. Pokud si budete chtít zahrát nerušeně golf, postarají se o děti zkušení animátoři.

Více informací zjistíte a podrobnější harmonogram akce najdete na webu www.czechmasters.cz.



CHYBY

KTERÝCH SE DOPOUŠTÍME...

Narodilo se nám miminko. A ona to není jenom radost, ale i velký strach. Děláme všechno správně? A nespouštíme se chyb, které by miminku mohly ublížit?







Jaké jsou tedy nejčastější chyby, které dělají rodiče, když si přivezou miminko z porodnice?

1) SPÁNEK NOVOROZENCE V PRVNÍCH 14 DNECH ŽIVOTA

Kdo by netoužil po tom, přinést si z porodnice miminko, které způsobně celou noc prospí. Pediatri před tím ale varují. Aby miminko prospívalo a nedocházelo u něj k dehydrataci, je dobré ho budit minimálně po čtyřech hodinách na krmení. Navíc pokud čerstvě narozené dítě spí 8 hodin v kuse, může jít i o velmi silnou novorozeneckou žloutenku - miminko je natolik apatické, že se samo nedokáže vyburcovat ke krmení.

Lékaři doporučují novorozence v noci nebudit, až teprve po čtrnáctidenní kontrole u pediatra, když miminko prospívá, přibírá na váze a jinak nestrádá.

2) KRMENÍ MIMINKA

Mnohdy maminky odchází z porodnice s informacemi, že mají své miminko krmit přes den každé tři hodiny. Přední odborníci se ale shodují, že dítě si dokáže samo

řici, kdy má hlad, a proto by se maminky měly řídit především jimi samotnými. A to platí u dětí kojených i nekojených.

„Pokud se rodiče budou řídit potřebami svých dětí, pak děti budou mnohem lépe prospívat,“ řekla pro CNN doktorka Ari Brownová, mluvčí Americké akademie pediatriů. Výjimkou jsou, jak již jsme řekli, pouze první dny, kdy si rodiče miminko přivezou z porodnice domu.

3) PRVNÍ DNY MIMINKA A SPOLEČNOST

Někteří rodiče chtějí narození svého potomka náležitě oslavit a pozvou na oslavu větší množství lidí. Nebo se chtějí pouze pochlubit a vyrazí s miminkem mezi větší množství lidí. Vystaví tak své dítě obrovskému množství choroboplodných zárodků - nejrůznějším virům a bakteriím, s kterými se novorozenec ještě nedokáže poprat. Taková návštěva může mít za následek silnou infekci a následnou hospitalizaci v nemocnici. „Pokud dostane novorozenec v šestinedělí vysokou horečku, je zde vždy

důvod k obavám,“ dodává doktorka Brownová.

4) PRVNÍ PROCHÁZKY VENKU

Přestože by se rodiče s miminkem měli vyhýbat rušným místům, neznamená to, že by měli zůstat doma s miminkem celé šestinedělí. Spíše naopak. Novorozencům i maminkám určitě prospěje každodenní procházka venku. Výjimkou by měly být příliš mrazivé dny.

5) VĚŘTE SVÝM INSTINKTŮM

Příliš mnoho rodičů si po narození svého potomka nevěří. Upřednostňují rady svých přátel, rodičů, známých před svými instinkty. „Pokud nevěříte sami sobě, pak uděláte mnohem více chyb, což může být pro vaše dítě velmi nebezpečné,“ říká pediatrička Lisa Thebnerová z New Yorku. Pokud budete cítit, že je s vaším miminkem něco v nepořádku, přestože vás vaši známí budou uklidňovat, že to nic není, raději nic neodkládejte a zajděte za svým pediatrem. Je lepší přijít dříve, než později!

Foto: Shutterstock.com



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 získáte každý měsíc slevu na 50–70 dětských produktů v hypermarketech Globus. Vyberte si ze spousty výrobků od plen přes dětskou kosmetiku až po výživu pro děti.



INZERCE



AVIRIL DĚTSKÝ OLEJ S AZULENEM ♦

Má protizánětlivé a protikřečové účinky s obsahem Azulenu. Heřmánek pomáhá zklidňovat kožní záněty. Obsahuje antibakteriální složky, které mohou rovněž urychlit léčení již vzniklých infekcí. Aviril přináší úlevu od vysušené, svědivé nebo sluncem spálené pokožky.

AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM ♦

Ochranný krém s vysokým obsahem oxidu zinečnatého v kvalitním krémovém základu (typ emulze voda v oleji) je určen k ošetření podrážděné nebo opružené dětské pokožky. Obsahuje vitaminy E a D (panthenol).

AVIRIL DĚTSKÝ ZÁSYP S AZULENEM ♦

Zásyp chrání dětskou pokožku. Má zklidňující, hojivý a antiseptický účinek, který též působí protizánětlivě. Obsahuje antibakteriální složky, které mohou rovněž urychlit léčení již vzniklých kožních infekcí.



Dětskou kosmetiku AVIRIL zakoupíte v síti prodejen COOP, Penny, Billa, Rossmann, DM drogerie, Teta, Makro, Albert, Globus, Tesco a v našich lékárnách.

www.alpa.cz

KAM S DĚTMI O PRÁZDNINÁCH?

Jak zabavit děti o prázdninách? To bývá otázka, kterou si už v předstihu pokládá hodně rodičů. Pojďme na ní společně hledat odpověď





ŠIKLŮV MLÝN, VYSOČINA

Trefou do černého by mohl být výlet do největšího přírodního zábavního areálu v České republice navíc zasazeného do překrásné přírody v srdci Vysočiny. Na děti, ale i jejich rodiče tu čeká aktivní zábava i odpočinek v jednom. Pokud chcete na vlastní kůži zažít atmosféru z filmu Tenkrát na západě, zamiřte do westernového městečka. Nejstarší část Šiklova mlýna, jak již název napovídá, dokonale evokuje městečka z dob osídlování amerického západu z konce 19. století. A proč si v jedenadvacátém století nezahrát na kovboje? Součástí městečka je i amfiteátr, který pojme až 2500 osob nabízející bohatý divadelní program jak jinak než s westernovou tematikou. Malí návštěvníci určitě ocení návštěvu zooparku s králíčky, kozičkami, paví rodinkou, dikobrazem a dalšími zvířátky. Čekají na ně ale i skákací hrady, trampolíny, zrcadlový labyrint, vláček, vyzkoušet si budou moci střelbu z luku, rýžování zlata, či jízdu na koni. A zchladit se celá rodinka bude moci v přírodním aquaparku s divokou řekou. Jako rodinná zábava přímo ideální. Hlavní sezóna začíná 1. července a otevřeno bude nonstop!

AREÁL DOLNÍ MORAVA

Nejenom tváří v tvář obřímu mamutu se vaše ratolesti ocitnou v horském areálu na Dolní Moravě. Měří 13 metrů, má dvě patra, skrývá zajímavosti i hrací prales a nejrychlejší cesta ven vede tobogánem ukrytým v chobotu. Nová nepřehlédnutelná atrakce určená všem dětem skrývá obří zážitky. Z prvního patra věnovaného hravě ztvárněným zajímavostem ze života mamutů se děti dostanou několika dobrodružnými cestami do druhého podlaží s tunely, liánami nebo jeskyní, z níž se ozývá nepřeslechnutelný mamutí řev. Nejrychlejší cesta zpět měří 24 metrů dlouhým tobogánem ústícím v chobotu. Mamut ale na Dolní Moravě není jediným dětským lákadlem. Těmi jsou i důmyslné interaktivní parky, mezi nimiž prehistorický kolos vyrostl. Mamutíkův vodní park představuje vodní díla, která mohou návštěvníci sami regulovat a vyzkoušet si jejich fungování. Lesní zážitkový park pak provede děti několika pohádkovými domečky na stromech a malým průzkumníkům otevírá dveře

do speciální chýše, kde si vyzkouší stůl s nářadím i kuchyňku. Součástí parku je samozřejmě originální hřiště, závěsné chodníky, pařezové cesty nebo systém létajících liján. Malí archeologové se určitě vyřádí v Pískovém světě, kde na něj čeká rýžování zlata, vykopávky nebo třeba pískový vlak. A komu by ani tahle zábava nestačila, může se vydat do Dětského parku Amálka s trampolínou, kolotočem nebo prolézačkami, jehož součástí jsou od loňska také 3 tubingové dráhy dlouhé až 40 metrů.

iQLANDIA LIBEREC

– moderní vědecko-zábavní centrum s Planetáriem, čtyři patra plná chytré zábavy, to je science centrum iQLANDIA.

V deseti interaktivních expozicích se vydáte z nitra planety až do vzdálených galaxií, potkáte mluvícího robota a vyzkoušíte si na čtyři stovky interaktivních exponátů, které zábavně, a přitom poutavě představují svět vědy. iQLANDIA nabízí i doprovodný program, jako jsou science show, tematické hry, laboratorní workshopy či přednášky. Od února 2018 je zpět oblíbená expozice Sexmisie.

iQPARK LIBEREC

Liberecký iQPARK, vůbec první science centrum v ČR, zpřístupňuje vědu a techniku i těm nejmenším, a to prostřednictvím více než 300 interaktivních exponátů a speciálních lektorských programů. Díky nim se děti seznámí hravou formou se světem kolem nás – s fyzikálními a chemickými jevy, faunou i flórou a dalšími vědními obory z řad astronomie či biologie. Od dubna naleznete v iQPARKU novou expozici Vodní svět.

Obě liberecká vědecko-zábavní centra iQLANDIA a iQPARK jsou od sebe vzdálena jen 100 m.

HRAD KÁMEN

Hned tři různé expozice jsou k vidění na hradu Kámen. Starý palác, bydlení a motocykly jsou natolik odlišné, že si na své přijde jak milovník historie, tak i techniky. Ale nejen to, například koncem června bude hrad patřit dětem při specializovaných rodinných prohlídkách.

Únavné letopočty, zdouhává jména šlechticů, nuda... Nic z toho děti na speciálních prohlídkách hradu Kámen děti nezažijí. Naopak, do prohlídky se zábavnou a nenáročnou formou aktivně zapojí a dozvědí se několik informací o historii hradu a životu v dávných dobách. Během této prohlídky jsou rodiče jako doprovod.

AQUAPARK ČESTLICE

A poté, co se zabaví mozek a smysly, bychom náležitou relaxaci měli poskytnout i tělu. A tu v největší aquapark v Česku a střední Evropě nabízí přímo v koňských dávkách. Na atrakcích ve vodním světě se vyřádí všechny věkové kategorie. Čekají na ně tobogány, skluzavky, umělé vlnobití, vířivky, relaxační terasy, či divoká řeka. Po stopách vodních příšer a pirátů v Paláci pokladů se zřejmě vydají nejmenší návštěvníci. V bazénu s umělým vlnobitím se budou cítit jako v moři. Jako zatočený had pak vypadá SPD Palác dobrodružství. Řeč je o 12 toboganech s různou délkou i stupněm náročnosti a rychlosti. Užít si tak můžete jízdu ve tmě, v tunelu, se světelnými i zvukovými efekty, na pneumatikách, či jízdu Divokou řekou. Odpočinek pak naleznete v Coca cola palác relaxu, kde můžete třeba klidně zaplavat v 19 metrů dlouhém bazénu s modrou hladinou nebo se nechat hýčkat ve vířivce, natáhnout na masážní lavici či na relaxační terase. A naprosto jedinečný je i tamní Saunový svět s bohatou nabídkou finských saun a římských lázní. Vybrat si můžete třeba jednu z pěti finských saun s teplotou od 60 do 110 stupňů. Ideálním způsobem relaxace je i ten v římských lázních. Tamní voda v bazénu má příjemných 30 stupňů a je ionizovaná, což ocení ti, kteří nesnášejí chlor.

MIRÁKULUM, MILOVICE NAD LABEM

A co takhle výlet do fantazie ve stylu filmu Nekonečný příběh? Do země plné her, zábavy, stromů, zvířat a dětské fantazie. Najdete ji v Milovicích nad Labem. Pohádková země zábavy a poznání myslí na děti od nejtělejšího věku. Připraveny pro ně jsou aktivní i odpočinkové zóny. Kouzelný hrad s katakombami, obří pískoviště, či přírodní bludiště, to je jen zlomek



HRAD KÁMEN

byl založen původně jako gotický pravděpodobně v polovině 13. století. Jeho název je odvozen od pozoruhodného skaliska, na kterém byl vystavěn. Od roku 1523 hrad téměř 200 let vlastnila jedna z větví významného českého rodu Malovců z Malovic, kteří nechali hrad přestavět na pozdně renesanční a raně barokní sídlo. Interiéry hradu vypovídají o dobovém vkusu přelomu 19. a 20. století. Kromě toho mohou návštěvníci shlédnout jedinečnou kolekci loveckých trofejí a především obsáhlou expozici historických motocyklů, vybudovanou ve spolupráci s Národním technickým muzeem v Praze, soukromými sběrateli a výrobci.

Do nové sezóny s novým strojem!

Do expozice motocyklů pro letošní sezónu přibýly další unikáty – ČZ 500 z roku 1938, která patřila k nejelegantnějším motocyklům předválečného Československa. Druhým unikátem, který se vrací do expozic po dlouhých patnácti letech je Čechie – Böhmerland 600 z roku 1927. Jedná se o nejdelší sériově vyráběný cestovní motocykl na světě, jehož délka dosahuje úctyhodných 2 metrů a 60 centimetrů.

Historické kočárky v nové výstavní síni

Ucelená sbírka historických kočárků a kolébek, která je prezentována v nově zřízené malé výstavní síni hradu Kámen se v letošním roce zaměří na kočárky pro „malé maminky“, tedy pro holčičky a jejich panenky. Jedná se o celou škálu typů kočárků včetně stylů, které se promítly v jejich podobě a funkčnosti, lze jednoduše říct, že se jedná o plně funkční zmenšeniny dětských kočárků.

Přehled akcí na hradě Kámen

- Komentované prohlídky po hradním parku 12.–13. května, 14.–15. července, 11.–12. srpna, 15.–16. září
- Speciální prohlídky pro děti 26.–27. května, 23.–24. června, 28.–29. července, 25.–26. srpna, 28.–30. září
- Víkend otevřených zahrad 9.–10. června
- Kámen napříč staletími 5.–8. července
- Kámenští hradohrani 4.–5. srpna
- Večerní prohlídky hradu 7. července., 21. července., 4. srpna, 18. srpna
- Mimořádné komentované prohlídky kaple Panny Marie Bolestné 30. června, 1. července, 25. srpna a 26. srpna

INZERCE

 **iQLANDIA**

ZÁŽITEK
pro celou
rodinu

TOP 5 EXPONÁTŮ

- simulátor zemětřesení | humanoidní robot
- ohnivě tornádo | bublinárium
- Mars Rover

Planetárium

SCIENCE CENTER LIBEREC





atrakcí, které se postarají o dokonalé rozptýlení i podnícení dětské fantazie. Spojením dvou částí nadzemních prolézaček vzniklo lanové centrum, které je v Evropě unikátní svou přes 200 metry dlouhou délkou. Atrakci doplňují dva tobogany, které jim umožňují nahlédnout téměř do podzemí z výšky bezmála pěti metrů. Dominantou parku je ale dřevěný hrad v podobě hradního komplexu osmi věží plných průlezů, visutých mostků, skluzavek a rozhleden, kde děti překonávají až desetimetrové rozdíly.

TECHMANIA, PRAHA, PLZEŇ, LIBEREC

Experimentovat a poznávat, jak funguje svět, a to kombinací všech vjemů, můžete i v Techmanii. Například prostřednictvím unikátních interaktivních expozic. Ty totiž nejsou pouhými obyčejnými hračkami, ale poutavým způsobem vysvětlují přírodní jevy a zákonitosti. Zjistíte tak například, že i fyzika může být dobrodružstvím, nebo že film je zase vědou. Skvělé zážitky jako přímo z vesmírné lodě pak na návštěvníky čekají v 3D Planetáriu nabízejícím dvoj i trojrozměrné projekce na kulovou plochu. Samotná projekce přitom má jedno z nejjemnějších 3D rozlišení ve 3D světě, které je zárukou, že zážitek bude maximálně autentický. Vesmír nás snad všechny přitahuje svou mysticitou možná právě proto, že není zcela dosažitelný. V 3D Planetáriu jej ale budete mít přímo na dosah! Během promítání navštívíte až 140 000 hvězd! Spatříte

věrný model naší galaxie, desítky mlhovin i samotnou strukturu vesmíru. Velmi přínosný druh zábavy, který by každé dítě mělo zažít.

MUZEUM LEGA, TÁBOR

Patrně byste jen těžko hledali dítě, které si někdy nehrálo s legem. Tato stavebnice je opravdu velmi populární a co pak její muzeum? Nachází se v historickém jádru města Tábor na ploše 200 m². Expozice je tematicky rozdělena na Lego Architecture, Technic nebo Ideas. K vidění zde jsou stovky originálních modelů z celého světa a nové kousky stále přibývají. Expozice totiž patří mezi nejenom evropské, ale i světové rarity. Při vlastní prohlídce máte možnost shlédnout i příběh o celé historii a vzniku slavné lego kostičky. Mezi exponáty můžete shlédnout i Sochu Svobody, Tower Bridge, Eiffelovu věž či indický Taj Mahal, vše samozřejmě postavené z ikonických kostiček, kterých je v celém muzeu neuvěřitelných 1,5 milionu! Pro milovníky této jedinečné stavebnice skvělý výlet.

POHÁDKOVÁ KOVÁRNA, SELIBOV

Rádi byste výlet do pohádky? Doslova a půli cesty mezi Pískem a Protivínem do ní můžete vstoupit. V malebné vesničce uprostřed návsi si tu dávají dostaveníčko čerti, hashrmani a víly z nedalekého Tálinského rybníka. V tajuplném lese narazíte na červenou Karkulku s vlkem, Jenička s Mařenkou, skřítka Šumavouse či Hejkala. V čertovské kom-

natě bude pak kovář okopávat čertům kopyta, v kreativní dílně si budete moci namalovat či vymodelovat svou pohádkovou postavičku, s dvanácti měsíčky ochutnat nefalšovanou pohádkovou jahůdku a v jabloňovém chrámu zase najdete zlatá jablka. A při odchodu si nepamenejte zazvonit na zvoneček štěstí. Zkrátka pohádka jako z knížky.

TEPFAKTOR, CHOTILSKO

Máte rádi kvízy a rádi soutěžíte? Sledujete soutěž Pevnost Boyard a tak jste si pomysleli, že byste se rádi zúčastnili? Máme pro vás českou verzi. A nebojte, při plnění úkolů nebudete filmování. Trpělivost, obratnost, zručnost, logické uvažování, smysl pro týmovou spolupráci, to vše si můžete ověřit v TEP faktoru. Zároveň zažijete dobrodružství a tajemno při zdolávání překážek a luštění šifer. Připraveno pro vás bude 25 herních úkolů s pohyblivými překážkami. V týmu dvou až pěti osob budete plnit čtyři kategorie úkolů zaměřených na fyzickou, trpělivost, přemýšlení a šikovnost. Po každém úspěšném zdolání úkolu získáte indicie, které vám pomohou otevřít čtyři bonusové komnaty. A na vítěze čeká truhlice s pokladem. Na zdolání každé překážky máte předem stanovený limit, vše je řízeno elektronicky. Zkrátka česká pevnost Boyard.

DINOPARK

DinoPark je ojedinělý koncept tematicky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku, ve Španělsku a od srpna 2017 také v Rusku.

DINOPARK®



SEZSONA MLÁDAT

**VYDEJTE SE NA VÝLET DO DRUHOHOR
ZA MLÁĎATY DINOSAURŮ! OBJEVUJTE,
POZNÁVEJTE, BAVTE SE.**

Dinosauří rodinky **letos poprvé** našim návštěvníkům představují své potomky. Přijďte si i vy udělat selfičko s dinosauří drobotinou, obdivujte **tři mladé Tyrannosauře** při jejich hrách, roztomilé **Apatosauře**, právě narozené

Stegosauře a mnoho dalších. V DinoParku Plzeň, Vyškov a Ostrava rozhodně nepřehlédnete **třicet metrů velké pohyblivé Argentinosauře**, největší robotické modely, jaké můžete od letošního roku v DinoParku vidět.

To a mnohem více na vás čeká...



... v NEJVĚTŠÍ SÍTI ZÁBAVNÍCH PARKŮ

WWW.DINOPARK.CZ



Unikátní síť DinoParků představuje návštěvníkům záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a seznamu-



je návštěvníky s prostředím druhohor. DinoPark nabízí nádherné pohyblivé a statické modely dávných vládců naší planety v životních velikostech, dětské atrakce, DinoKlub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu a mnoho dalšího. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná. Každý rok navštíví DinoParky více než jeden milion návštěvníků a letošní rok je plný mláďat. Sezóna mláďat vás přesvědčí o tom, že dinosaurí drobečci jsou krásná a roztomilá mláďátka. Čekají na vás malí T-Rexové, hrají Allosauři, ro-dinka Triceratopsů a další drobotina. Nepřehlédnutelným nováčkem letošní sezóny je 30metrový Argentinosaurus. Je to největší robotický model, který se kdy v DinoParku zabydlel. Přijďte se na ožvlého velikána podívat a vyfotit se s ním do DinoParku Plzeň, Ostrava, Vyškov, Bratislava a Košice. Uvidíte jej i ve španělském Algaru.

WELLNESS HOTEL BABYLON

Chcete zažít moře zábavy ve skvělém hotelu nedaleko Prahy. Vyzkoušejte Wellness hotel babylon, hotel, oceněný známkou Baby friendly (instituce přátelské k dětem), je součástí zábavního a naučného komplexu CENTRUM BABYLON Liberec. Nabízí širokou škálu vyžití a kvalitních služeb pod jednou střechou.

A co na vás konkrétně čeká?

AQUAPARK

Největší vodní zábava v Liberci s in-

teriérem ve stylu příběhů Julese Ver-na. Aquapark se 4 tobogany, skluzavkou, divokou řekou a Saunovým světem. Denně je k vidění 3D Laser show – jedinečné představení barev a animací, doprovázené scénickou hudbou a dýmovými efekty.

LUNAPARK

Areál ve stylu staročeské pouti nabízí zábavu pro všechny generace za každého počasí. Ideální i pro pořádání dětských oslav.

LABYRINT

Už se vám někdy stalo, že jste zablou-dili? Tak v našem Labyrintu se na to pře-pravte! Ale nemusíte se ničeho bát.

A samozřejmě Iqlandia a IQpark, o kterých již jsme psali výše...

SAFARI PARK DVŮR KRÁLOVÉ

Chcete mít zvířata nadosah? Zažít něco výjimečného? Potom navštivte Safari Park Dvůr Králové a rovnou vyzkoušejte unikátní program Zážitky se zvířaty. Exotice můžete být blíže než kdykoli předtím, doslova na dosah ruky. Nahlédnete do safari parku zadními vrátky, zkusíte si kontakt s hadem, přivoníte k žirafě nebo poznáte mořské akvárium z druhé strany. Nevšední procházka s průvodcem vám odhalí místa, kam jiní nesmí. Vyberte si podle chuti návštěvu zákulisí jednoho nebo více pavilonů.

A kam můžete nahlédnout?

- Žirafě z očí do očí – přilákejte žirafy na šťavnaté listy až k sobě a užijte si fascinující pohled na jedno z největších stád žiraf v Evropě z těsné blízkosti. Pozorujte žirafy z výšky jejich očí z vyhlídkového ochozu ve venkovním výběhu nebo ve stájích.
- Akvárium z druhé strany – objevte tajemství mořského života pohledem z druhé strany akvária. Navštívíte odchovnu korálů a dozvíte se zajímavosti z chovu mořských živočichů. Nahlédnete i do expozic krokodýlů a plazů.
- Darwinova stanice – překonejte sebe sama a složte zkoušku odvahy. Čeká vás přímý kontakt s několika exotickými hady, více než metrovým leguánem a dalšími kontaktními zvířaty z Darwinovy stanice.

LESOVÝ PARK TARZANIE, TROJANOVICE

Nebo byste se a pár okamžiků chtěli vžít do filmového Tarzana, který svého času nenechal chladný snad žádného kluka, a prověřit si tak svou fyzickou i psychickou zdatnost? Tak honem do lesového parku v Trojanovicích. Na výběr budete mít z několika tras lanových překážek s různým stupněm obtížnosti. Překážky jsou zavěšeny v lese na stromech ve výšce 3 až 14 metrů! Čekají vás ale i dlouhé přejezdy nad řekou. Za pomoci kladky přejeďte ze stromu na strom jako Tarzan na liáně. Zkrátka na vás čeká skutečný adrenalin. Obávat se nemusí ani děti. Nová „dětská trasa“ se speciálním samojistícím systémem umožňuje bezpečné lezení i malým dětem od 4 let. Trasa obsahuje 18 překážek zavěšených na stromech ve výšce 2 až 4 metrů. Zkrátka ale nepřijdou ani dospělí. Ten skutečný adrenalin naleznou na atrakci Powerfun. Jedná se o skok z 13 metrů. Dvě třetiny letu poletíte volným pádem, který ale v závěru bude ztlumen speciálním systémem. Možná se vám při skoku promítne celý život, ale po do-skoku zažijete nepopsatelný pocit radosti. A o ten přeci jde především, ne? Tak si ty výlety užijte!

Text: Jana Abelson,
foto: Shutterstock.com

CENTRUM BABYLON

liberecké centrum zábavy a relaxace pro celou rodinu



Skvělý tip na výlet za každého počasí!

A abyste si stihli užít všeho, co náš komplex nabízí, doporučujeme výhodné ubytování ve **WELLNESS HOTELU BABYLON** s neomezeným vstupem do Aquaparku, Lunaparku, iQPARKU, iQLANDIE a zrcadlového Labyrintu nebo do Wellness centra po celou dobu pobytu a pro každého s volným vstupem do ZOO Liberec.

* nevztahuje se na ubytování!

ONLINE
10%
SLEVA*



CENTRUM BABYLON, a. s.

Nitranská 1, Liberec

www.CentrumBabylon.cz

www.HotelBabylon.cz

INZERCE



TRÁPI VAŠE DIEŤA KOŽNÉ OCHORENIE?
Vyskúšajte liečbu a starostlivosť pre deti od 3 do 18 rokov.

KOMPLEXNÝ KÚPEĽNÝ POBYT PRE DETI

- ▶ ubytovanie na **7 nocí s plnou penziou**
- ▶ animačné aktivity pre deti
- ▶ pedagogický dozor
- ▶ knižnica, parkovanie a WIFI zdarma

TO NAJLEPŠIE Z BALÍKA:

- ▶ lekárska prehliadka
- ▶ **15 procedúr za pobyt**
- ▶ lekárska vizita

▶ Cena od **357,-€ / dieťa / 7 nocí***

* sprievod rodiča možný na základe požiadavky

Informácie a rezervácie:

Tel.: +421 34 69 59 173

E-mail: reservations.smr@spasmrdaky.sk



ABY SE DĚTI DO ŠKOLY TĚŠILY!

Snad žádné dítě nejde do školy s tím, že by chtělo být neúspěšné a nejhorší. Přesto se to někdy stane. A mnohdy za to můžeme i my, rodiče. Pojdme tedy udělat něco proto, aby naše děti neměly ve škole problémy.

PRAVIDLO PRVNÍ – VĚNUJEME SE JIM

Pokud chceme, aby naše dítě bylo úspěšné, zřejmě mu v tom budeme muset trochu pomoci. Jen málokteré dítě ví hned zpočátku, jak na to a projde všemi ročníky, aniž by od rodičů potřebovalo pomoc. Pomocí ovšem není míněna návštěva rodiče ve škole a pláč před paní učitelkou, která by přece měla pochopit, že on se Jiříček tak snaží, doma všechno umí a ve škole mu to nejde. Pomoc by měla spočívat v tom, že rodič dítěti vysvětlí to, co ve škole nepochopilo, dohlédne na to, aby se připravilo na další den, v nižších ročnících i zkontroluje, aby mělo v tašce všechny pomůcky.

PRAVIDLO DRUHÉ – PROBLÉMY ŘEŠÍME

Přes naši snahu se někdy může stát, že dítě neprospívá, tak jak by mělo. V té chvíli bývá moudré navštívit školního psychologa a řešit celou záležitost s ním. Poměrně velké procento dětí má některou z poruch učení. Neznamená to, že jsou méně chytré, jen jim to ve škole tak nejde. Obvykle je zapotřebí se jim více věnovat. A hlavně vědět jak. Pokud se při vyšetření objeví některá z poruch učení, zkušený psycholog vám nejen poradí postup, jak s dítětem pracovat, ale napíše i doporučení pro školu, která by také měla k taktovému žákovi přistupovat individuálně. Kromě zvýšené péče u těchto dětí pomáhají i přípravky na podporu mozkové činnosti, paměti a koncentrace.

PRAVIDLO TŘETÍ – NEPODCEŇUJEME SPRÁVNÝ JÍDELNÍČEK

Pokud ovšem hovoříme o přípravcích, nesmíme zapomenout vůbec na výživu. Aby totiž nejen mozek, ale vůbec celý školák správně fungoval, musí organismus dostat vše, co potřebuje. Vyvážený jídelníček je vždy individuální záležitostí, záleží nejen na věku dítěte, ale i na jeho aktivitách. Nikdy bychom ale neměli zapomínat na zdravou školní svačinku. Snídani totiž dítě obvykle odbude (až 23% školáků vůbec nesnídá!), obědvá často až v odpoledních hodinách a jediným příjmem energie během vyučovacího dne je právě svačina. Jak by měla a neměla vypadat?



SVAČINA ANO I NE

Proto jsme pro vás připravili přehled správných, ale i nesprávných možností. Správná volba

- Chléb nebo pečivo s rostlinným tukem, šunka a/nebo tvrdý sýr
- Chléb nebo pečivo s pomazánkou (pažitková, pórková, celerová se šunkou)
- Jogurt (pokud ovšem kelímek přežije nešetrné zacházení s taškou)
- Tvarohový dezert nebo ovocná přesnídávka
- Zelenina a/nebo ovoce (celý kus, salát, jako součást obložení sendviče..)
- Sušené ovoce, domácí müsli, směs ořechů
- Občas něco sladkého, nejlépe připravené doma (Pomerančový chlebiček, Rýžové lívanečky)

Takto ne

- Pečivo nebo chléb s máslem a s tranlivým salámem
- Pečivo nebo chléb se sádlem

- Hamburger, Cheesburger
- Párek v rohlíku, grilovaná klobása
- Bageta se smaženými nugetami nebo majonézovým dressinkem
- Sladké pečivo (koblihy, croissanty, koláčky)
- Čokoládové tyčinky, sušenky a oplatky

AUTOMAT, ČERTŮV SPOJENEC?

Mnohé školy už svým školákům školní svačinky nabízejí. Ne vždy ovšem v takové kvalitě, o kterou bychom stáli. Častým zdrojem školních pochutin se staly automaty. Bohužel často jsou to automaty na přeslazené nápoje v plechovce a čokoládové tyčinky. Naštěstí i v této oblasti už svítá na časy. V mnoha školách se objevily automaty na mléčné výrobky, na ovoce či neslazené nápoje. Dítě si může vybrat na co má chuť a svačit přitom zdravě.

Text: Iva Nováková, zdroj: vyzivadeti.cz,

foto: Shutterstock.com

-200 Kč NA NOVÉ BATOHY!



**Váš
slevový
kód „MRAJ618“**



BAGMASTER®
vyrábíme školní batohy

Sleva 200 Kč platí při nákupu nad 1000 Kč do 10.9.2018 na www.bagmaster.cz

INZERCE

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.



ABY DĚTI DOBŘE VIDĚLY NA TABULI

Blíží se začátek školního roku a některé děti usednou do školních lavic vůbec poprvé, kromě toho, že musí mít připravené penály a ořezané tužky, by také měly mít zkontrolované oči, aby dobře viděly na tabuli. Obvyklé preventivní prohlídky u praktických lékařů však některé oční vady nemusí vždy odhalit, zrak dětí by měl být vyšetřený na odborném pracovišti.





Podle statistik má nezjištěnou oční vadu každé 12. dítě ve věku 4 let. S rizikem vzniku tupozrakostí se rodí cca 4% dětí.

ZA 5 MINUT DVANÁCT

Předškolní věk je přitom většinou posledním obdobím, kdy je možné tupozrakost odstranit, v dospělosti je tento nedostatek v podstatě neléčitelný. „S léčbou tupozrakosti pomocí cvičení očí je třeba začít velmi brzy, ideálně mezi třetím a pátým rokem věku dítěte, kdy je šance na úplné vyléčení velmi vysoká. Cvičení je účinné i u starších dětí, ale začne-li se po osmém roku věku, naděje na odstranění tupozrakosti je již velmi malá. V pozdějším věku dítěte už není možné tupozrakost zcela vyléčit, a u dospělých není léčba možná vůbec. Pokud začneme s dětmi cvičit oči v předškolním období, je šance na zlepšení velmi vysoká,“ vysvětluje MUDr. Eva Jerhotová z Dětského očního centra Kukátko.

OČNÍ GYMNASTIKA

Tupozrakost je možné odstranit pomocí

speciálních tzv. pleoptických cvičení, která se zaměřují na rozvoj vnímání světelných podnětů, rozvoj barvocitu, zlepšení orientace v prostoru, na výcvik zrakově motorické orientace atd. Cvičení je založeno na principu oko-ruka, oko-noha, oko-paměť a maximálně využívá hravost a fantazii dítěte.

„Možnosti a druhy cvičení jsou velmi rozmanité. Vhodné jsou tedy například postupy obkreslování obrázků, navlékání korálků, vystřihovánky, různé skládačky, pexesa apod. Poslední dobou se objevují i speciální počítačové hry pro cvičení dětí s tupozrakostí. Všechna cvičení musejí probíhat se zakrytým lépe vidoucím okem, aby se postižené oko nutilo zapojovat co nejvíce. Struktura a četnost cvičení se stanovuje na základě vyšetření a k vyléčení je zpravidla zapotřebí i cvičení pod odborným dohledem na speciálních přístrojích. Vyléčením tupozrakosti ale všechno nekončí. Po vyrovnání zrakové ostrosti obou očí je nutné ještě naučit obě oči spolupracovat. Obnově spolupráce obou očí se věnuje obor ortoptika, která za pomoci speciálních cvičení a cvičících přístrojů

učí, jak zapojovat obě oči současně,“ vysvětluje Bc. Zdeňka Vaňharová, ortoptistka z Dětského očního centra Kukátko.

KDYŽ SE TUPOZRAKOST NELÉČÍ...

Neléčená tupozrakost se může stát hendikepem, postupně dochází k celoživotnímu poškození zraku, někdy dokonce ke ztrátě zraku u tupozrakého oka. Dítě se špatným viděním se rychleji unavuje při školních činnostech, ztrácí koncentraci, zlobí a „návyk“, který si v tomto směru dítě vypěstuje, ho pak provází dále – tedy ve škole více zlobí, než se učí... Problémy, které tupozrakost způsobuje, se promítají i do dalších mimoškolních činností a běžného života. Dochází totiž ke ztrátě prostorového vidění, člověk často vidí jako přes matné sklo, prakticky se stává jedookým. To pak velmi ovlivňuje kvalitu života a může způsobovat velké omezení v činnostech, sportu, zájmech a samozřejmě později také v zaměstnání, neboť tupozraký člověk některá zaměstnání vykonávat nemůže.

Foto: Shutterstock.com

LÁSKA Z DENÍKU



Na kouzelném ostrově se můžete znovu zamilovat! Emily se po rozvodu vypraví na místo, které v dětství nejvíc milovala – na kouzelný ostrov Bainbridge, kde žije její svérázná teta Bee. Představa klidné dovolené se rozplyne, když potká pohledného souseda své tety Jacka a vzápětí narazí na svou dávnou lásku Grega. Emily je oběma muži okouzlena, problém je, že neví, kterým víc. Pak však objeví starý červený deník, jehož četba ji úplně pohltí – a díky němu také pochopí, kam skutečně patří.

TAJEMSTVÍ MODRÝCH DOPISŮ



Může jediný dopis změnit celý náš život?

Luke si připadá v koncích. Nejenže se vyrovnává se ztrátou milované manželky Natalie, ale také se musí postarat o své tři děti. Pak mu jednoho dne začnou chodit dopisy v modré obálce, v nichž mu Natalie radí, jak má dál žít. Její nejlepší kamarádka Annie se obává, že jejich čtení jen prodlužuje zármutek, Luke se však nedokáže odtrhnout. A pak narazí na tajemství, které možná obrátí celý jeho dosavadní život v prach – lhala mu Natalie o jejich dětech? A kdo je ten neznámý člověk, jenž dopisy posílá?

ŠTĚSTÍ MI UNIKÁ MEZI PRSTY



Příběh moderní Popelky, která nečekala, až ji víla zachrání. Od autorky bestselleru Šťastní lidé čtou a pijou kávu.

Iris už od dětství milovala módu a šití. Nakreslit model a vdechnout mu život pomocí jehel a nití, to byla její představa štěstí. Rodiče však v jejím vysněném povolání viděli pouhý rozmar, a tak to Iris vzdala. Teď jí je třicet, má nudnou práci v bance a prostředí provinčního města ji ubíjí. Když ji opustí manžel, zdá se, že se jí zhroutil celý svět. Ale Iris se nakonec postaví osudu čelem a vydá se do Paříže, aby si konečně splnila svůj dětský sen.

PŘILÍŠ HORKÉ LÉTO



Reportérka krimizpráv Ellen Tammová se po obzvlášť náročném případu vrací do rodného města. Cestou se dozvídá, že se nedaleko našlo tělo mrtvé ženy, kterou někdo ubil k smrti, nikdo z místních ji však neznal. Ellen začne po osudu záhadné ženy pátrat, čím víc se však případem zabývá, tím víc se vynořují zasuté vzpomínky na smrt její sestry. A vychází najevo, že ve zdánlivě idylické vesničce není nic, jak se zdá – a to ani smrt Elleniny sestry.

HARRY POTTER: CESTA DĚJINAMI ČAR A KOUZEL
Úchvatný průvodce bradavickými školními osnovami i dějinami kouzel

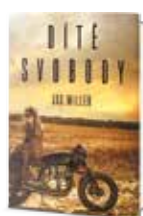
Připomeňte si dvacáté výročí vydání prvního dílu Harryho Pottera a prohlédněte si neobyčejnou sbírku magických artefaktů shromážděných na výstavě Harry Potter: A History of Magic v Britské knihovně. Čekají vás učební osnovy Bradavické školy čar a kouzel od bylinkářství až po obranu proti černé magii, tisíce let pozoruhodné kouzelnické historie i magické předměty, mezi nimiž jsou doposud nezveřejněné materiály J. K. Rowlingové.

MILUJ VÁŠNIVĚ – 7 PRAVIDEL PRO NAPLNĚNÝ SEX



Partnerský vztah bez naplňujícího milostného života nám nepřináší radost. Ale líbí se nám to, co se líbí tomu druhému? Odpovědí bývá často ticho. Vyhýbáme se hovorům o tom, co se líbí nám a co má zase raději partner. Kniha ukazuje, jak můžeme znovu milovat svou sexualitu a lásku. Přináší sedm smyslých pravidel pro dosažení štěstí a spokojenosti v oblasti sexuality, návod jak vyjádřit svá niterná přání a splnit si své erotické fantazie. Objevte tajná přání a touhy svého partnera a užijte si sdílené fantazie. Vaše partnerství může být znovuoživeno a navíc zintenzivněno do hloubky! Naplněný sex je šťastný – trvale!

DÍTĚ SVOBODY



Freedom Oliver je tajuplná žena, o které nikdo neví více, než si sama přeje. Jediné, čím si jsou sousedé jisti, je fakt, že pracuje v motorkářském baru a ráda se napije. Netuší však, že před dvaceti lety byla zatčena, když zabila svého manžela, policistu. Nevědí, že již dvacet let žije v programu na ochranu svědků, jakožto následek dohody s FBI. Neuplyne den, kdy by Freedom dohody nelitovala – musela se totiž vzdát svých dětí a nabídnout je k adopci.

PAPIROVÍ DUCHOVÉ



Thriller Papíroví duchové nás zavede do prostředí ústavu pro lidi trpící demencí, kde poklidně dožívá fotograf Carl. Jednoho dne se v zařízení objeví jeho dcera, jež ho vyláká ven s vidinou společného výletu. Není však tou, za kterou se vydává. Mladá dívka za volantem auta je přesvědčená, že vedle ní sedí vrah její sestry a mnoha dalších dívek a je odhodlaná jít až na krajní mez svých možností, aby z něj vymohla doznání, dokud Carlovi zůstávají alespoň střípky vědomí

ZRCÁTKO



Ve světě plném technologických vymožeností se starají digitální zrcadlové obrazy o vaši naprostou spokojenost. Když se všichni cítí spokojeně, je to přece ideální stav. Jednoho dne si novinářka jménem Freya všimne, že se její Zrcadlo chová zvláště, a začíná pátrat po tom, jak velkou moc tato zařízení vlastně mají. A odkrývá děsivou pravdu... Autor Karl Olsberg získal doktorát v aplikacích umělé inteligence a své znalosti promítá i do samotné knihy.

Z DENÍKU INVESTORKY



Za 25 let v byznysu jsem zjistila to, co miliony lidí přede mnou. Život je jízda nahoru a dolů. A v podnikání to platí dvojnásob. Nikdy nejste dole tři sta let, ale budete dole dlouho, pokud nezvednete zadek z gauče. V téhle knížce najdete zážitky z mého byznysového života, praktické návody, jak rozjet podnikání, i moje osobní zkušenosti. Vykročte z komfort zóny – to je to, co se počítá. Dělán to často, ne vždycky se dostaví úspěch, ale žiju. Žijte taky a rozjedte to.

SLUNCE JE TAKÉ HVĚZDA



Natasha je dívka, která věří ve vědu a fakta. Rozhodně ne na osud! Nebo na sny, které se nikdy nesplní. A už vůbec není ten typ holky, která se na rušné ulici v New Yorku potká s klukem a hned se do něj bláznivě zamiluje. Zvlášť když její rodině zbývá dvanáct hodin do deportace ze Spojených států. Ani Daniel nebyl nikdy snilek, ale když Natashu potká, zapomene úplně na všechno. Cośi v ní ho přímo věřit, že jim osud nachystal něco opravdu zvláštního.

PODZIM, NA KTERÝ NEZAPOMENU



Wren a Grayson mají hodně společného: minulost, které se chtějí zbavit, a budoucnost, pro kterou chtějí žít. Jak dopadne jejich osudové setkání?

Wren je úplně obyčejná hodná holka. Jenže s nástupem na střední má už té své nijakosti právě dost. Chtěla by být zajímavější. Jenže neví, jak na to. Grayson byl na střední Wreniným opakem. Školní hvězda, na kterou čekala slibná budoucnost. Pak ho ale vyloučili ze školy a on dopadl na tvrdé dno. Wren a Grayson mají hodně společného: minulost, které se chtějí zbavit, a budoucnost, pro kterou chtějí žít. Jak dopadne jejich osudové setkání?



KRÁSNOU PLEŤ I VE STŘEDNÍM VĚKU

Prvotním zájmem žen ve středním věku by měla být dokonalá péče o pleť, vhodné omlazující líčení, péče o pokožku celého těla, dobře volený účes a správný výběr barev oblečení. Pleť po čtyřicítce, neboli zralá pleť, jak bývá obvykle nazývána, má větší sklon k tvorbě vrásek, barevným nerovnostem a celkovému ochabování. Pokud jsme se o pleť nestaraly v předešlých letech, teď by mělo být pravidelné ošetření samozřejmostí.



Pěstěného a zdravého vzhledu pleti lze dosáhnout pouze pravidelnou každodenní péčí, kterou se rozhodně nevyplatí šidit. Základní fáze péče o pleť by měly být denně prováděny s pečlivostí.

OŠETŘENÍ PLETI

Nejdůležitější v péči o pleť je vzorné večerní odličení.

Prvním krokem je odličení očí speciálním prostředkem, který nikdy nezaměňujeme s pleťovým mlékem, krémem nebo dokonce kombinací vody a mýdla. Oční okolí je velice křehké a při nešetrném zacházení zbytečně předčasně stárne. Nutné je také rozlišit jestli se jedná o líčidla normální nebo voděodolná. Voděodolnou řasenku běžným odličovačem odstranit nelze.

Druhým krokem je odličení zbytku obličeje čistícím pleťovým mlékem (čisticí gely raději ne, protože pleť příliš vysušují) a následné dočištění pleti pleťovou vodou, která pokožku nejen dočistí, ale uzavře také póry a vyrovná pH pokožky - krémy pak mají daleko větší účinek. Péče musí být šetrná, aby se jemná pokožka (hlavně kolem očí) zbytečně nevytahovala. Všechny odličovací prostředky je výhodné nanášet na jemně navlhlý tampon - jednak pro nižší

spotřebu přípravků a hlavně pro snazší a šetrnější odličení.

Po osvěžení pleťovou vodou naneste noční krém. Noční krém by měl mít vyživující a regenerační účinky na pokožku. Kvalitní krémy pomáhají udržet pokožku vláčnou, zpomalují tvorbu vrásek a ochabování pleti. Udrží pleť hladkou, svěží a pěstěnou. Noční krém se nebojte nanášet v hojném množství. Nezapomeňte na ošetření okolí očí speciálním očním krémem na oční vrásky. Oční krém používejte ráno i večer, nanášejte na horní i dolní víčko.

Stejnou péči jako věnujete obličeji, věnujte také pokožce krku. Pokožka na krku je stejně jemná jako pokožka obličeje a často se na ni zapomíná.

Ranní čištění pleti by mělo být obdobné. Z povrchu pokožky odstraníme pleťovým mlékem odumřelé kožní buňky a zbytky nočního krému, pleť osvěžíme tonizační pleťovou vodou. Denně je nutné chránit pleť denním hydratačním ochranným krémem, nejlépe s ochranným faktorem proti UVA a UVB záření, který pleť nejen chrání, ale také hydratuje a zároveň slouží jako základ pod podkladový krém (make-up). Denní krém nanášejte nejenom na obličej ale také na krk. Oddálíte tak

vznik vrásek na krku.

Pokud je pleť suchá, případně citlivá, je výhodnější vynechat při hygieně obličeje běžnou vodu - chlor, který obsahuje pokožce neprospívá.

Častým problémem po čtyřicítce jsou pigmentové skvrny v obličeji. Zde platí jedna zásadní rada - obličej rozhodně nevystavovat slunci! Na takto postiženou pleť je nutné používat denní krémy s vysokým slunečním faktorem a ráno i večer ošetřit pigmentové skvrny speciálním zesvětlujícím krémem.

Teprve na dobře vyčištěnou a denním krémem ošetřenou pleť můžeme použít kráslicí prostředky z dekorativní kosmetiky a dosáhnout tak mladistvějšího, zářivějšího vzhledu.

DŮLEŽITÝ POMOCNÍK? ŽIVÝ KOLAGEN

S přibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli zapomínat na kolagen. Právě množství a kvalita našeho tělesného kolagenu ovlivňuje nejen délku a kvalitu života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Ne vždy si my ženy uvědomujeme, že právě stres urychluje stárnutí, které často vede k předčasné menopauze, navíc nepříznivě působí na odbourávání a kvalitu

STÁRNĚTE DO KRÁSY

S ŽIVÝM KOLAGENEM
NOVÉ GENERACE



eshop – maloobchod – velkoobchod
www.nezestarni.cz 775 373 379



NEZESTÁRNÍ.CZ



zesílení zpevňujících a omlazujících účinků kombinovat s živým kolagenem a nanášet tělovou kosmetiku až na něj. Důležité je také používání kvalitních sprchových gelů, které pokožku nevysušují. Jednou týdně je vhodné na celé tělo použít abrazivní přípravek, který zajistí pokožku jemnou a hladkou. Pozornost věnujte zejména oblastem, jako jsou lokty či kolena.

Nejvíce trpí pokožka rukou. Ruce jsou důležitou součástí našeho těla, na které se často zapomíná. Právě ruce však nejlépe prozradí věk ženy. Po každém mytí nezapomeňte nanést živý kolagen a použít výživný krém na ruce. Je důležité (hlavně v letních měsících) aby obsahoval ochranný sluneční faktor (SPF), protože právě po čtyřicítce se mohou na pokožce rukou objevovat pigmentové skvrny ze sluníčka a těm lze předejít právě aplikací ochranného krému.

Další opomíjenou součástí těla bývají nohy. A přitom péče o ně jim dodává nejen krásu, ale především pohodu. O nohy bychom měly pečovat pravidelně jednou týdně a to tak ze odstraníme odumřelou vrstvu pokožky (pemzou nebo speciální škrabkou na nohy) a ošetříme hydratačním krémem.

Foto: Shutterstock.com

tělesného kolagenu. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami.

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. Vždy bychom se ale měli ptát po živém kolagenu. nové generace, který se pro své omlazující a regenerační účinky právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já,“ říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák CSc., „Toto výjimečné kosmetikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách

pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuobnovení produkce vlastního kolagenu. Jak říká jedna ze spokojených klientek: „Kolagen Face používám asi 5 měsíců a rozhodně bych neměnila. Plet mám opravdu krásnou, že i má vlastní maminka mě podezřívá, že i má vlastní maminka mě podezřívá z faceliftu. Prý není možné abych ve svém věku neměla skoro žádnou vrásku. Jsem nadšená. Opravdu to funguje...“

PÉČE O TĚLO

Pravidelná péče o pokožku těla zcela přirozeně následuje pravidelnou péčí o pleť. Pokožka těla bývá u žen po čtyřicítce sušší a tenčí, než tomu bylo dříve. Proto bychom neměly zapomínat na aplikaci tělového mléka, nebo tělového krému po každé koupeli či sprše, případně tento denní rituál pro

Dwinguler®

- Speciální ECO pěna vyrobená pro ochranu Vašich dětí
- Perfektní herní zážitek pro Vaše nejmilejší
- Vhodný pro použití doma i na zahradě - nesavý materiál
- Antibakteriální povrch
- Chrání Vaše děti před prochlazením od země
- Dokonale chrání dítě před úrazem při pádech a tlumí hluk
- Vyrobené z materiálů bezpečných pro zdraví dětí
- Lehká údržba - jednoduše otíratelné vlhkým hadrem



PLAY MAT



CASTLE



KIDS SOFA



BABY CARE



dwinguler.cz
detsky-koberec.cz

INZERCE

Řídnou a vypadávají vám vlasy? Třepí se a lámou konečky vlasů? Máte jemné nehty a tvoří se vám záděry?

CLINICAL Hair-Care je doplněk stravy obsahující vysoce účinný **KERATIN RENEWAL SYSTEM®**, který dodává živiny buňkám pro tvorbu keratinu - bílkoviny, která utváří strukturu vlasů, kůže a nehtů a rozhoduje o jejich kvalitě.

KERATIN RENEWAL SYSTEM® je doplněn o **Nutrikomplex**, tvořený širokým spektrem nejdůležitějších vitamínů a minerálů.

CLINICAL Hair-Care je vhodný:

- Pro podporu růstu vlasů.
- Pro obnovu a lesk vlasů.
- Pro pevné a pružné nehty.
- Pro hladkou a rozjasněnou pleť.

3 měsíční intenzivní kúra nyní obsahuje **dárek Arganový olej 20ml**.

Čistě přírodní, bez konzervantů, za studena lisovaný.



Více informací naleznete na www.clinical.cz. K zakoupení pouze v lékárnách.



PĚT RYCHLÝCH TIPŮ JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O POKOŽKU NA SLUNCI

Nezapomenout se namazat opalovacím krémem a vyjít ven za sluncem. Zdá se to jednoduché. Jak si ale vybrat ten správný přípravek? Je lepší krém, sprej nebo olej? Jak pečovat o pokožku po opalování a o vlasy, které v létě trpí? Poradíme vám, jak si užít léto se vším všudy a nespálit se.



Léto je konečně tady a máme před sebou několik týdnů, které budeme moci strávit na sluníčku a trošku se opálit. Do bronzova opálená pleť sluší snad každému, tak proč toho nevyužít?

Rozhodně by v naší letní kosmetické výbavě neměly chybět kosmetické přípravky, které naši pokožku spolehlivě ochrání před UVA i UVB zářením. UVA záření je záření, které prostupuje hlouběji do naší pokožky a způsobuje její stárnutí, UVB záření naopak působí na povrchu a zapříčiňuje to, že se naše pokožka může spálit.

Existuje celá řada produktů sluneční péče a je důležité správně si vybrat ochranu nejen při opalování, ale i po něm, kdy naše pleť potřebuje zklidnit a hydratovat. A nezapomeňme také na vlasy. Jaké produkty patří k těm nejučinnějším a na co si dávat pozor?

JAK SI VYBRAT SPRÁVNÝ OPALOVACÍ PŘÍPRAVEK?

Záleží na tom, jestli s opalováním začínáme, nebo už jsme se letos opalovali. Zpočátku je potřeba používat krémy s vyšším ochranným faktorem (SPF), aby si naše pokožka na sluneční záření mohla zvyknout. Je vhodné použít alespoň faktor 30, ale klidně i 50+. Čím vyšší, tím bezpečnější. Rozhodně se nemusíme bát toho, že se s tak vysokým faktorem neopálíme. Opálení po použití vyššího faktoru vypadá přirozeněji a také déle vydrží. A navíc pokud má někdo citlivou pokožku, s vyšším faktorem se nemusí tolik bát podráždění

pleti sluncem.

Pokud už je naše pleť na sluníčko zvyklá, můžeme přejít k nižším ochranným faktorům. Ideální je SPF 15-20.

Určitě bychom měli myslet i na kvalitu sluneční kosmetiky. Šetřit se nevyplácí, protože vše se odrazí na stavu naší pleti. Kvalitní přípravky nejen lépe chrání proti spálení a stárnutí pokožky, ale předcházejí i vzniku pigmentových skvrn a navíc pomohou vykouzlit krásné a přirozené opálení.

Je třeba zvláště chránit i naši tvář, aby se nám netvořily zbytečné vrásky. Jedna možnost je používat nějaký opalovací přípravek určený na obličej, který pleť tolik nezatěžuje. Na trhu jsou také pleťové krémy s SPF, nebo dokonce make up s SPF, který krásně sjednotí tón pleti a zároveň ji chrání.

VÍTE, JAKÝ JSTE FOTOTYP?

Při výběru té správné sluneční péče je dobré se řídit i podle fototypu naší pleti. Velmi světlá pleť, která se na sluníčku často spálí, má fototyp 1 a potřebuje produkty s vyšším SPF. Naopak snědá pleť, která se dobře a snadno opaluje, má fototyp 4. U té stačí používat krémy s nižším ochranným filtrem. Obličej, nártý, chodidla, kolena, uši a nos jsou citlivá místa, která bychom měli chránit vždy, nehledě na fototyp pleti.

KRÉMY, OLEJE NEBO MLÉKA?

Existuje celá řada variant opalovacích produktů a každý si může vybrat to, co mu nejlépe sedí. Suché pleti vyhovují

spíše oleje, té mastnější zase krémy či mléka lehčí konzistence. Oleje mají většinou nižší ochranný faktor a často podporují bronzové opálení. Doporučují se však používat až na lehce opálenou pokožku. Krémy mají tu výhodu, že lépe drží na pokožce a jsou určeny především na obličej a další citlivá místa. Můžete je použít i na ochranu celého těla.

CHRAŇTE TAKÉ VLASY.

Před sluníčkem je potřeba chránit i naše vlasy a vlasovou pokožku. Především u moře nebo u bazénu plného chlorované vody. Neustálé namáčení a sušení vlasy vyčerpává a poškozuje, stejně jako mořská sůl nebo chlor. Proto je dobré nechat vlasy vždy pořádně uschnout a během léta používat hydratační šampony, ochranné spreje a regenerační vlasové masky, které vám pomůžou vlasy a citlivou vlasovou pokožku ochránit.

ZVÝŠENOU POZORNOST VĚNUJTE DĚTEM.

Děti mají citlivější a jemnější kůži než dospělí, a proto je důležité chránit je před UV zářením o to intenzivněji. Doporučujeme používat speciální dětské opalovací produkty s SPF 30 a více. Opatřete dětem pokrývku hlavy, ideálně klobouk, který chrání před spálením i uši. Ty jsou na působení přímého slunce velmi citlivé. Při silném slunečním záření je vhodné děti obléct do lehkého světlého trička.

Foto: Shutterstock.com



Víte, co jíte.

Křupky pro děti

WWW.VITECOJITE.EU



BEZ LEPKU

Ochutnejte také

K dostání v hypermarketech



nebo žadejte ve své lékárně.

Kompletní sortiment
zakoupíte na našem
e-shopu rejfood.cz.



WWW.REJFOOD.CZ

SOMAVEDIC?

ZDRAVÍ A POHODA

„Měl jsem štěstí a poznal jsem Somavedic. Neváhal jsem a pořídil jsem si je domů a to hned Harmonii a Quantum. Bylo krásné sledovat naše děti, jak se seznamují a hrají si okolo Somavediků.

Když vám tříletá holčička rozestaví malá zvířátka okolo Somavediků a neustále si s nimi povídá, tak je to zvláštní, ale jen do doby, kdy pochopíte, že děti mají k čistotě a Bohu mnohem blíže než dospělí...“ píše tatínek tří dětí.

„Když jsem se zeptal, proč jsou zvířátka okolo, dostal jsem odpověď... ...léčí se,“ pokračuje. „Je dobré se od dětí učit a hrát si.

Po určité době jsem si pořídil do mého domu Atlantik na vodu a musím říct, že voda se vám zlepší. A to o hodně. Další dobrá volba. Voda je dobrá a více pijete a čistíte se. Je to zvláštní a máte pocit, že děláte dobře. Po určité době automaticky upravujete i stravu a nejen to. Začínáte na sobě konečně pracovat. A to je ta správná cesta, na které na začátku stojí bytůstka jménem Somavedic, která vás stále popichuje, nalazuje a dělá vám správný domov.

Dnes už mám ve sbírce další pomocníky a to Medica a duchovního zlatého drahouška.

Je to krásné, když vám každá návštěva říká - Máte to tu takové čistší a vy se stále usmíváte a víte proč. Další krásná a důležitá je komunikace s bytůstkou, která vás učí úctu a děkování.

Když to shrnu, tak je to univerzální průvodce životem a člen rodiny.

Dnes za jeho setkání se mnou moc děkuji...“

Somavedic změnil život mnoha rodin. O co se vlastně jedná a co je tím zázrakem?

Zázrak vznikl před pěti lety

Před pěti lety dostal Ivan Rybjanský nápad vytvořit přístroj, který by si poradil s geopatogenními zónami. Chtěl vytvořit něco jednoduchého, co by fungovalo v automatickém režimu. „Snažil jsem se vytvořit přístroj, který vyruší geopatogenní zóny. Věděl jsem, jak zóny fungují, jaký mají rozsah a že pokud žijeme v její blízkosti, je více než jisté, že zóna pokrývá celý byt. Rozhodně tedy nepomohou rady, že si máte přestěhovat postel. Není kam. A to už vůbec nemluvíme o tom, že se zóny během roku mění...“

Navíc nejde jen o geopatogenní zóny. Dalším problémem jsou zóny psychosomatické – dle mého názoru, kde započne smrt, tam vznikne tato zóna, která je zákeřnější, než geopatogenní. Nejde o to, že pak člověk zemře v nemocnici, když smrt započala v bytě, zóna se vytvoří tam. Určitě jste se i vy setkali s tím, že máte pocit, že někdo chodí po půdě, zavírá či otvírá okna či dveře

– prostě se v bytu necítíte komfortně. A tyto projevy po zapnutí přístroje z 90% zmizí.

Další, o co se pokouším, je, nazvěme to odstranění elektrosmogů. Elektrosmog nás ohrožuje na každém kroku a Somavedic ho neutralizuje na buněčné úrovni.

Zjednodušeně řečeno - Somavedic se snaží nejprve vyčistit prostor, potom vyčistit čakry, pak změnit nastavení orgánů a orgánových soustav. Nastartuje imunitní systém a potom se spouští systém regenerační..., “ vysvětluje autor.

Jak to celé funguje?

Princip fungování Somavedicu bude možná většině lidí, kteří nejsou obeznámeni s touto tematikou, poměrně těžko srozumitelný, ale ve skutečnosti vychází z dnes již komplexních poznatků a mnoha let výzkumů, týkajících se především vlastností minerálů a působení jejich konkrétních vibrací na okolní prostředí a na lidský organismus.

Somavedic je sestaven na principu řízeného uvolnění energie minerálů - jedná se především o polodrahokamy nebo drahokamy v přesném vzájemném rozestavení, které tvoří jádro Somavedicu.

Je známo, že každý konkrétní minerál „vibruje“ na určité frekvenci (to platí nejen o minerálech, ale i o všem ostatním) a má schopnost tuto vibraci vyzařovat do okolního prostředí a tím ho určitým konkrétním způsobem ovlivňovat.

Z toho do jisté míry vychází léčebné nebo léčitelské využití drahých kamenů, které se ale obvykle vymezuje jen na použití jednotlivých kamenů.

Minerály v sobě ve skutečnosti ukrývají nepředstavitelné množství energie, kterou dosud neumíme zcela využít. Ta se za běžných okolností nachází v latentním stavu, takže se samozřejmě zpravidla nijak významně neprojevuje. Je zjištěno, že pokud konkrétní minerály v určitém přesném rozestavení necháme působit ve společné korelaci, umí tyto vzájemně se podporující vibrace určitým způsobem vyladit okolní prostředí - ať už se jedná o geopatogenní zóny nebo jiné vlivy, které také vibrují v určitém frekvenčním rozmezí.

Na tomto principu tedy dochází k rušení vlivu těchto



negativních vibrací a k nastolení harmonického prostředí pro náš dlouhodobě spokojený a zdravý život plný energie...

Bezesporu nejlepším způsobem, jak docílit dlouhodobého zdravotního efektu a fyzické i psychické harmonie, je nastolení trvalého harmonického prostředí. Takové prostředí umí Somavedic vytvořit. Je účinný především v době spánku, který je pro zdravé fungování našeho těla zcela zásadní. Jsme-li během spánku vystaveni negativním vlivům, organismu není umožněno přirozené dobíjení energie, potřebné pro kvalitní regeneraci, a postupně nastává disharmonie a nemoc. Přístroj má podle Ivana Rybjanského silné detoxikační účinky, což nemusí být zpočátku příjemné. Člověk může mít třeba problém usnout, bolí ho hlava a podobně. Pak to ale začne... „V první fázi se určitě zlepší kvalita spánku, tak po týdnu. U dětí prakticky okamžitě, ty nemají přece jen takové zátěže. V další fázi se začne tělo zbavovat parazitů a energetických bloků, zprůchodňuje se lymfatický systém – v této fázi může člověk prodělat něco jako chřipku,“ vysvětluje tvůrce, jak probíhá „ladění“ frekvencí a rušení škodlivých zón, ať už těch ze Země, nebo vln z elektroniky. „Po nějaké době je člověk klidnější, má víc energie, nadhledu. Dostane se do větší harmonie a naladí se na jiné frekvence.

Pokud vyladíme prostor, je dobré ještě vyladit i vodu, kterou pijeme. K tomu slouží přístroj Atlantik. Jedná se o přístroj, který je takzvaně sekundární, nejprve je dobré vyčistit prostor a poté vyčistit vodu.

Somavedic Atlantik

Přístroj Somavedic Atlantik je primárně určen k energetickému čištění vody. Vodu z kohoutku vám během chvíle promění na „vodu z lesní studánky“. Vlastně se dá říci, že Atlantik promění vodu z kohoutku na vodu z léčivého pramene. Upozorňuji, že je určen pro čištění energií pitné vody – je jedno, zda ze studny, obecního vodovodu nebo kupované balené vody. Nejedná se o přístroj, který by vám upravil vodu z kaluže nebo dešťovou vodu na vodu pitnou apod!

Jednoho ze zákazníků napadlo schopnosti Atlantiku využít i v případě sušení prádla

„Napadlo mne, že přístroj by se dal využít i jinak,“ říká. A to během procesu sušení prádla. Může to znít možná trochu komicky, ale když se zamyslíme nad tím, jaké všechny látky se dnes přidávají do prostředků na praní prádla a kolik lidí trpí různými kožními onemocněními a jak citlivá je kůže zejména malých dětí a batolat, tak už to tak komické není.

S prádlem a vůbec se vším co nosíme na těle, to funguje tak, že všechno si energeticky zpracujeme, res. naše aura nám oblečení, které nosíme na sobě automaticky nabíjí - harmonizuje. Ten energetický výdaj je zde minimální. Pokud máme ale auru nějak narušenou, tak už jsou takovéto energetické výdaje znatelnější a jde-li o děti, tak ty jsou také mnohem choulostivější. Proto si myslím, že toto použití může mít pro někoho smysl. V každém případě harmonizace prádla je minimálně další zajímavá funkce Somavedicu Atlantik ...“



NEZAPOMEŇTE NA LÉKY

Chystáte se na dovolenou? Jednou z podstatných věcí, bez které byste neměli odjet, je lékárnička. A co do ní zabalit? Odpověď na tuto otázku není tak jednoznačná.



Ta záleží na tom, kdo jede a kam jede. Každý totiž potřebuje něco jiného. Odlišné zdravotní komplikace mohou potkat děti, dospělé a seniory. Při toulkách přírodou nám hrozí něco jiného než při pobytu ve čtyřhvězdičkovém hotelu v Tunisku.

VYRÁŽÍME DO PŘÍRODY

Pokud se chystáme do přírody, vybavení z lékárníčky budete nejčastěji používat na drobná poranění (oděrky, říznutí, puchýře apod.). Pokud jdete ve větší skupině, je dobré aby každý měl svojí malou lékárníčku s nejdůležitějším materiálem a jeden člověk ze skupiny, nejlépe ten dobře ovládající první pomoc, nesl velkou lékárníčku s materiálem který není zas tak často potřeba. Co tedy nosit v lékárníčce?

ZÁKLAD LÉKÁRNÍČKY DESINFEKCE

Je dobré si vyzkoušet několik druhů a vybrat si ten nejlepší, protože různé druhy mají i jiné užitečné vlastnosti:

Peroxid vodíku - kromě desinfekce se dá použít i na důkladné vyčištění zašpiněné rány a zamezit tak jejímu zanícení a s tím spojeným zdravotním komplikacím.

Desinfekce obsahující jod - malá, skladná, účinná, tvoří ochranný film který pomáhá hojení a chrání ránu před vnějšími vlivy.

Septonex - má dlouhou trvanlivost, dodává se v praktických lahvičkách s rozprašovačem usnadňující nanášení.

Propolisová tinktura - jedná se o roztok propolisu v ethanolu, dobře desinfikuje také vytváří ochranný film a navíc propolis pomáhá díky svým vlastnostem urychlit hojení rány. Existují i jiné, např. takové které nepálí, takže je na každém jakou si vybere.

PROSTŘEDKY NA ZAKRYTÍ RÁNY

Náplast - je lepší si koupit klasickou, papírové sice nešpiní, lépe se s nimi manipuluje, ale jsou mnohem náchylnější na vnější vlivy (namočení apod.) Na určitá zranění se hodí spíše polštářková, ale někdy si vystačíme i s klasickou bez polštářku.

Obvaz - postačující jsou dva válečky ve sterilním obalu. Vždy se podívejte, zda nemají prošlou lhůtu použitelnosti, pokud ano, není to už sterilní obvaz ale pouze klasický obvaz.

Sterilní rukavice - stačí jeden pár rukavic, asi je nevyužijete na své ošetření, ale v případě pomoci neznámému člověku s krvácejícím poraněním je dobré je použít aby jste ochránily sebe před případnými krví přenosnými chorobami.

Kousek vaty nebo gázové polštářky: hodí se k odsávání, ošetření rány.

LÉKY

Lék na horečku a bolení hlavy

Lék na průjem, případně přibalte projímadlo či léky na alergie. Hlavně nezapoměňte na léky které pravidelně užíváte jako nouzovou zásobu, když ty ostatní ztratíte, nebo doberete.

NŮŽKY A PINZETA

Nůžky se na uštění obvazu, kusu obléčení je-li to nutné, abychom se dostali k ráně, nebo potřebujeme-li zastavit krvácení, či udělat šátek na podpěru poraněné ruky. Pinzetu užijeme určitě na tahaní klíšťat, či nečistot z rány.

VE VELKÉ LÉKÁRNÍČCE NAVÍC OBVAZY

Stahovací obvaz - je potřeba při výronech, naraženinách, nebo pro zpevnění namožených kloubů apod. Další dva smotky běžného obvazu - pro větší zranění.

Obvaz na popáleniny - jedná se o obdélníky z řídké tkané gázy sterilně balené, které se přikládají na popáleniny. Chrání spálenou kůži před dalším poškozením. Tyto obvazy se špatně shání a tak v případě nouze stačí 1-2 vrstvy sterilního obvazu, tak aby kůže byla krytá ale mohla i dýchat.

Škrtdlo - pro poranění cév apod.

DALŠÍ POMŮCKY

Trojčipý šátek - k fixaci poraněné ruky. Pacientovi bude vyhovovat určitě lépe než vaše popřekládané tričko, bez kterého vám může být zima a můžete nepříjemně nastydnout. A podpírat si zraněnou ruku tou zdravou taky není dobré, protože by vás zchvilku začla bolet i ta druhá.

Další sterilní rukavice - pro případného pomocníka

Resuscitační rouška - dnes se dělají i velmi skladné a doporučuje se je používat pro umělé dýchání zvláště u cizích osob.

Zásyp na rány - jde o zásyp na drobné krvácející poranění, pomáhá zastavit

krvácení Spínací špendlík - několik, pro různé přichycení obvazů, apod.

Blok a tužka - občas je třeba učinit záznam typu od kdy je zaškrveno, kdy se událost stala apod.. Tužka je nejlepší obyčejná s gumou na konci. Píše vždy, a je spolehlivá.

Tento seznam věcí do lékárníčky je pro většinu případů zcela dostačující, pokud se jednotlivé věci naučíte dobře používat. Samozřejmě je na každém co si kdo do lékárníčky zařadí ale pamatujte že ty nejnepravděpodobnější zranění jsou ty nejčastější a vybavení by se mělo přizpůsobovat předpokládané aktivitě.

VYRÁŽÍME DO ZAHRANIČÍ

Jinou lékárníčku budeme potřebovat, pokud se chystáme na dovolenou do zahraničí. Když jedeme na místo, které dobře známe, většinu rizik si umíme dobře spočítat. Pokud jedeme někam poprvé, je dobré si zjistit, jaká zdravotní rizika nám v dané destinaci hrozí a na základě toho se vybavit. Na prvním místě bude pojištění na cesty. Opět bude rozdíl, jestli se jedeme koupat k moři nebo zdolávat na horském kole krkolomné svahy. V druhém případě bývá dobré si trochu připlatit. Těch pár korun navíc stojí za to. A před cestou do některých zemí je na místě očkování.

SLUNÍČKO PROSPÍVÁ I ŠKODÍ

Základem pro všechny turisty jsou opět náplasti a obvazy. Ale také teploměr, výše zmíněné léky na horečku, bolesti hlavy a prostředek na zklidnění kůže spálené od sluníčka. Když si po hmoždíme kotník nebo potřebujeme něco na oteklé nohy, můžeme sáhnout po osvědčeném octanu hlinitém. V upravené podobě (bez olova) dobývá zpátky lékárny. U prostředků na průjem a trávicí potíže hodně záleží, kam jedeme. V ČR obvykle stačí živočišné uhlí a mírné dezinfekční prostředky typu endiaronu. V cizině to bývá složitější. Pomůže nám, když se poradíme s někým, kdo zná zemi, kam jedeme.

S PINZETOU NA JEŽKY

Nejvíce Čechů jezdí do Chorvatska. Tady kromě spálené kůže a štípnutí hmyzu hrozí zejména to, že v moři šlápnete na mořského ježka. Proto bychom měli vézt s sebou pinzetu, lupu a zmíněnou

ÚRAZY? ZRANĚNÍ?



Aby bolest nebolela!

Traumeel® S mast

Traumeel® S mast se užívá ke zmírnění bolesti při lehkých a středně těžkých poraněních pohybového aparátu

Homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití. Čtěte pozorně příbalovou informaci.

- Podvrtnutí kloubů
- Naražení, zhmoždění a modřiny
- Natažené šlachy a vazy
- Otoky měkkých tkání
- Obsahuje rostlinné (12x) a minerální /2x) látky



www.traumeel.cz



Dr. Peithner Prag s.r.o., Čestmírova 363/1, 140 00 Praha 4
tel.: 241 740 540, office@peithner.cz, www.peithner.cz

INZERCE

LETNÍ LÉKÁRNIČKA NA CESTY

POPÁLENINY A HOJENÍ RAN

Apipol® mast s propolisem pro rychlejší hojení ran, poranění a drobných popálenin, i na popálení medúzou. Bez věkového omezení, vhodná pro děti i dospělé.



HEMOROIDY

Hemopropin® mast řeší problém s hemoroidy a vyprazdňováním účinně, šetrně a bez bolesti, i díky obsahu propolisu a heřmánku. Bez omezení doby používání, vhodná také pro těhotné a kojící ženy.



SPRÁVNÉ ZAŽÍVÁNÍ

CARBO Medicinalis Sanova

– aktivované/medicinní uhlí, 250 mg v 1 tabletě.
Pro dobré trávení a odstranění plynatosti.
Pro dospělé i děti od 3 let věku.



www.naseprirodnilekarna.cz | K dostání v lékárně



dezinfekci Pro milovníky potápění se šnorchem, po kterém často pálí oči, je praktickou pomůckou oční dezinfekce, případně něco na zklidnění očí.

PROTI KOMÁRŮM

Pokud jde o komáry, kteří nám dokážou pěkně znepříjemnit spaní, věří spousta z nás repelentům z lékárny. Méně známý je prostředek s vitamíny řady B, po němž nepřipadáme hmyzu jako příliš lákavé sousto. Někteří z nás udělali dobrou zkušenost s elektrickými přístroji. Z malé destičky uvolňují látky odpuzující právě komáry. Další věří moskytiérám. Kutilové si pak vozí s sebou síť se suchými zipy. Přilepí ji na okno apartmánu.

RIZIKOVÁ JÍZDA NA JEDEN ZÁTAH

Řada potíží hrozí člověku i na dlouhé cestě k moři. Typické jsou třeba opruzeniny. Někteří lékaři jim říkají džípo-vá nemoc. Někomu stačí jako prevence měkké volné prádlo, které dobře saje pot. A časté zastávky, kdy se může provětrat, projít po odpočívadle, případně protáhnout. Jiný nedá dopustit na speciální ubrousky napuštěné lát-

kou s antibakteriálními, antivirovými a protiplísňovými účinky. Během cesty si jimi přejeďte v podpaždí, na vnitřní straně stehen, v rozkroku, v podbřišku a ženy pod prsy. A opruzeninám, které v moři tak nepříjemně pálí, s největší pravděpodobností předejde. Velmi častá, a bohužel také velmi riziková, je jízda autem k moři na jeden záta-h, jen s minimem přestávek. Spousta řidičů navíc v práci do poslední chvíle šturmuje a před odjezdem spí jen minimálně. Cestou pak pije z termosky jedno kafe za druhým. Netuší, že lepší než káva je guarana (i tu lze koupit v lékárně). Nepřekyselí žaludek a její účinek stoupá pozvolna, stejně jako pozvolna odeznívají její efekty. U kávy je nástup a pád účinku daleko strmější, tedy i rizikovější. Podle výzkumu dopravních psychologů jsou mnohem lepší pravidelné přestávky každé dvě hodiny (nejvíc nehod je po třech hodinách jízdy bez pauzy). Ale také pár dřepů, cviky, protažení a hroznový cukr. K pití pak dostatečné množství neslazených balených vod a k jídlu lehká racionální strava, po které nebudeme usínat za volantem tak jako po klasických řízcích.

POHODA MÍSTO ZÁVODĚNÍ

K nejčastějšímu dopingu na cestách patří kofein a nikotin. Někteří řidiči věří energetizujícím nápojům, jiní dechovým cvičením a glukóze. Dodají unavenému mozku, co potřebuje nejvíc: kyslík a jednoduché cukry. Řada lidí udělala dobrou zkušenost s přípravkem obsahujícím vedle kofeinu cukry a povzbuzující taurin. V lékárnách i na internetu vám samozřejmě nabídnou další preparáty. Ať si vyberete jakýkoliv, měli byste vědět, že nejlepší je dostatečný odpočinek a klidná jízda ve dne. Kromě přestávek může pomoci i střídání řidičů, a pokud je to třeba, tak také zdřímnutí, když cítíte, že únava překračuje rozumnou mez.

Na trhu je dnes nepřeberné množství lékárníček se základním vybavením pro různé účely – lékárníčka na výlety, lékárníčky na dovolenou, batohy první pomoci, které vám ušetří čas s balením jednotlivých produktů a ve kterých najdete vše, co potřebujete. Stačí jen vybrat takovou, která vám bude nejvíce vyhovovat.

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com,

zdroj: priroda.cz, lekarnicky-shop.cz

KINEDRYL®

CESTUJTE V POHODĚ

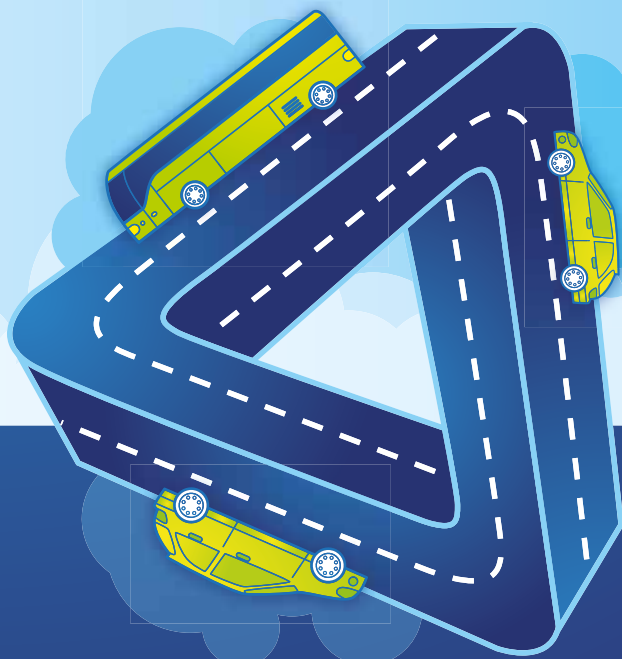
Léčivý přípravek k předcházení a léčbě kinetózy.



Léčivý přípravek k předcházení a léčbě kinetózy.
Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.



- k předcházení a léčbě nevolnosti a zvracení při cestování dopravními prostředky
- vhodný pro dospělé i děti od 2 let
- volně prodejný lék
- nástup účinku během 10–15 minut



www.noventis.cz

www.kinedryl.cz

Copyright © 2018 Noventis, s. r. o. | Filmová 174 | 761 79 Zlín | Česká republika. | Všechna práva vyhrazena.

Noventis®

INZERCE



BabyCalm

... pro spokojená bříška
kojenců a batolat

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

AALERGGIE

Co je to vlastně alergie? Alergie je důsledkem neschopnosti našeho imunitního systému rozlišit podněty neškodné od nebezpečných. Alergie se může objevit kdykoli během našeho života a také na cokoli. Alergenem se pro nás může stát jakákoli látka bílkovinné povahy, která se může vyskytnout ve vzduchu, vodě i na zemi.





Většinou nejsme alergičtí pouze na jeden alergen, ale jedná se o celou skupinu látek v různé kombinaci. Například je velmi pravděpodobné, že pokud trpíme alergií na pyl břízy, budeme mít i alergii na jablka. Podle toho, jak se alergeny dostanou do našeho těla, rozeznáváme alergeny vzdušné (pyly, plísňe, roztoči, alergeny domácích mazlíčků), potravinové (ořechy, mléko, vejce, mořské plody, ryby, ořechy, ovoce, zelenina, obiloviny, sója) a kontaktní (ušlechtilé i neušlechtilé kovy, kosmetika, některé léčivé gely a masti, čisticí prostředky, lepidla, barvy). Projevy alergií jsou různé, od méně závažných, spíše obtěžujících až po velmi vážné život ohrožující (anafylaktický šok).

V lékárně se setkáváme spíše s méně závažnými alergickými potížemi, jako jsou sezónní alergická rýma, která je charakteristická kýčáním, svěděním v nose, svěděním očí a vodnatou rýmou nebo naopak ucpaným nosem. Koncentrace pylů je sice největší na jaře, ale alergická rýma se objevuje i v létě, kdy jsou alergenem pyly trávy a na

podzim, kdy jsou alergenem pyly vysokého plevele.

JAK S ALERGIÍ ZATOČIT

Na tyto alergické obtíže doporučujeme v lékárně nosní spreje a oční kapky s obsahem antihistaminik a také nosní spreje s obsahem kortikoidů. Tyto přípravky působí úlevu od svědění, šimrání v nose a v krku a kýčání. Dále pak celkové působící antihistaminika, která jsou pro dospělé dostupná v tabletách, pro děti v kapkách nebo sirupu.

U všech věkových skupin se v lékárně setkáváme s kožními projevy alergie, např. kopřivkou a reakcí na poštípání hmyzem. A v létě nás klienti čím dál častěji navštěvují s prosbou o radu s alergií na sluníčko. U všech těchto typů alergií doporučujeme použít přímo na postižená místa přípravek s antihistaminikem a také celková antihistaminika, aby se zklidnily nepříjemné projevy alergie, zejména svědění. U alergií na sluníčko klientům v rámci komplexního poradenství doporučujeme preventivně se připravit pomocí homeopatie. Rada zní dva týdny před začátkem opalování a po celou dobu

pobytu na sluníčku užívat *Hypericum perforatum* 15 CH 5 granulí ráno a 5 granulí večer.

V lékárně doma i na cesty by nám neměly chybět protialergické oční kapky a nosní sprej, gel na zklidnění podrážděné pokožky a na poštípání hmyzem. U menších štípanců např. od komára stačí i tradiční tekutý pudr. Do lékárníčky patří i celkové působící antihistaminikum, pro děti v kapkách nebo sirupu. Z celkově působících antihistaminik je volně prodejné cetirizin, loratadin, levocetirizin a dimetinden. Každá z těchto látek má své specifické vlastnosti, výhody i nevýhody, proto Vám ten nejvhodnější pro Vás vybereme v lékárně. Alergie mohou být méně závažné, ale i život ohrožující, proto se je nevyplatí podceňovat. Zejména u malých dětí do 6 let je vhodné u alergických obtíží navštívit alergologa. Rovněž potravinové alergie a dlouhodobé alergické projevy, atopický ekzém a další závažnější potíže patří do rukou lékaře.

Text: PharmDr. Veronika Orendášová,
foto: Shutterstock.com



PEČUJEME O VAŠE ZDRAVÍ

JIŽ **25** LET



DÁREK PRO VÁS

Sleva 25%

Na všechny produkty
z řady **IPC KOMPLEX**
pro držitele PHARMACARD*



*Blíží informace naleznete na www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard

Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

INZERCE

Jak jste na tom?

*Otestujte si své znalosti
ve ZDRAVOTNÍM KVÍZU.*



www.zdravotnikviz.cz



NEBEZPEČNÉ KLÍŠTĚ

Není žádnou neznámou, že klíště s sebou nese dvě rizika. O nemocnění lymskou boreliozou a kříšťovou encefalitidou. Ani jedno z nich nelze podceňovat.





Pokud už se stane, že najdete na těle přisáté klíště, v první řadě byste měli klíště vyndat a ránu ošetřit dezinfekcí (např. jodisol). Pokud se vám to podaří udělat dostatečně včas, je velkou pravděpodobností, že tím vaše útrapy zcela skončí. Bohužel, ne vždy je to tak jednoduché.

Nad červenou skvrnou ve tvaru písmene O s bílým středem na kůži po přisátí klíštěte by nikdo neměl mávnout rukou. Příznaky, jako jsou horečka, únava a malátnost by pak rozhodně měly každého vést k praktickému lékaři. V souvislosti s kousnutím klíštěte jsou to totiž symptomy typické pro lymskou boreliózu.

Podle MUDr. Martina Jana Stránského, neurologa z Polikliniky na Národní v Praze, proběhne borelióza u nemalého počtu lidí téměř bezpříznakově. Průvodními znaky je například pouze menší únava či příznaky podobné chřipce. A podle toho s nimi také zacházíme – návštěvu lékaře nepovažujeme za podstatnou a potíže řešíme samoléčbou. Pokud ale není borelióza včas a dobře léčena, může se během několika týdnů až měsíců vyvinout do chronické formy. Ta může zasáhnout srdce, klouby, ale také nervový systém. „Při neuroborelióze může být postižen nejen pohybový či senzorický aparát, ale dokonce i mozek. Kromě jasných poruch mozku se mohou objevit i vážné psychiatrické projevy, mezi nimi třeba deprese,“ říká MUDr. Martin Jan Stránský. Správná diagnostika boreliózy je tedy důležitá, bohužel však vůbec není jednoduchá a nelze se stoprocentní jistotou spolehnout ani na krevní testy. „Protilátky, které informují o onemocnění boreliózou, se v těle mohou vyvíjet týdny nebo klidně i tři měsíce po kontaktu s klíštětem. Navíc v určitých regionech má až 25 procent populace pozitivní protilátky, protože prošlo již dříve onemocněním boreliózou a ani o tom nevědělo. Proto by každé pozitivní vyšetření mělo být potvrzeno testem,“ říká lékař, který kromě České republiky působí i jako primář neurologie v americké Yale New Haven Medical Center a přidělené nemocnice. Zdejší lékaři patří v léčbě boreliózy již tradičně k nejzkušenějším na světě. New Haven se totiž nachází jen pár kilometrů od městečka Old Lyme ve státě Conne-



cticut, kde bylo v roce 1975 popsáno prvních několik případů boreliózy.

BEZ NÁSLEDKŮ

V první fázi onemocnění boreliózou jsou první volbou léčby širokospektrální antibiotika. Absolutní většina nemocných se po jejich nasazení vyléčí bez následků. Jestliže však nemoc postoupí do sekundární a terciální fáze, závisí léčba na konkrétních projevech. „Při tzv. pokročilé či terciální neuroborelióze s nespecifickými příznaky je vědecky prokázáno, že antibiotika nemají žádný smysl,“ konstatuje neurolog, a dodává: „Řada vědců dokonce tyto nespecifické příznaky, mezi něž patří například bolesti hlavy či svalstva, občasné bolesti kloubů a dokonce například deprese, neuznává jako přímý důsledek boreliózy. Borelióza tedy fungovala jen jako spouštěč různých protichůdných imunologických nebo psychických akcí v organismu. Snížení protilátek, nebo změna jejich profilu prostřednictvím antibiotik, nesouvisí s klinickým stavem. Nejen, že je v těchto případech jejich měření velice diskutabilní, ale je prokazatelně doloženo, že léčba antibiotiky tzv. chronické boreliózy není vůbec efektivní, a proto se nedoporučuje.“ Léčba neuroboreliózy s nespecifickými příznaky je proto pouze symptomatická. Podle charakterů problémů jsou podávány například protizánětlivé léky, antidepresiva či pacient dochází na fyzioterapii.

Boreliózou onemocní každým rokem v České republice zhruba 4 000 lidí (3743 v roce 2014 – program EPIDAT

SZÚ). To je zhruba dvakrát více než před pětadvaceti lety. Proti borelióze dosud neexistuje žádné očkování, avšak je-li nemoc odhalena a léčena včas, odezní zpravidla bez dalších komplikací. Nicméně, klíšťata přenáší podobnou a nebezpečnější nemoc – klíšťovou encefalitidu, tedy infekci mozku, která se vyvíjí podobně jako borelióza. Proti klíšťové encefalitidě však existuje efektivní očkování. To je doporučována především lidem, kteří tráví hodně času v přírodě.

KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

Česká republika je dlouhodobě na prvních místech ve výskytu onemocnění klíšťovou encefalitidou v Evropě. Problematika této nemoci je mezi veřejností poměrně dobře známá, přesto se u nás proočkovanost pohybuje jen na úrovni do 25 %. V sousedním Rakousku se přitom tato hranice pohybuje okolo 80 %.

Klíšťová encefalitida je virové onemocnění, které může zanechat trvalé následky, často závažnější u starších ročníků, které většinou očkované nejsou. Infikovaná klíšťata se v současné době objevují i v nadmořských výškách nad 1000 m. n. V České republice je cca 80 – 90 % případů zaznamenáno u starších 15 let, nejvyšší nemocnost je dle údajů SZÚ ve skupině 55 – 64letých dospělých. Nejčastěji se lidé klíšťovou encefalitidou nakazí přisátím infikovaného klíštěte. Virus se na člověka ale může přenést například i pitím tepelně neupraveného kravského, kozího a ovčího mléka nebo nepasterizovaných mléčných výrobků. Onemocnění mívá obvykle dvě

I RODIČE NĚKDY **POTŘEBUJÍ POMOC**



Staňte se Dobrým andělem a pomáhejte rodinám s dětmi, ve kterých jeden z rodičů onemocněl rakovinou.

Vaše finanční příspěvky mohou zmírnit dopad nemoci na děti. Děkujeme!



DOBRÝ ANDĚL.CZ

fáze. V první fázi nemoci má pacient obvykle příznaky podobné chřipce –

V letošním roce bude situace opět dost záviset na počasí. „V zimě jsme zazna-

polevily a Věra odjela domů. Po návratu ale za několik dní opět onemocněla s ještě většími bolestmi hlavy, trpěla světloplachostí a trnutím šije. Obvodní lékařka byla naštěstí výborný diagnostik a podle příznaků poznala, že se bude pravděpodobně jednat o zánět mozkových blan. Po převozu na infekční kliniku Věře lékaři provedli lumbální punkci, která potvrdila diagnózu klíšťové meningitidy. Na izolačním pokoji bez možnosti návštěv se Věra od lékařů dozvěděla, že má vlastně štěstí, protože je mladá a pravděpodobně se vyléčí bez zjevných následků.

Jednoho dne Věru na pokoji navštívil přednosta kliniky, profesor, kterého znala i ze svých přednášek na fakultě. Opatrně, ale rezolutně jí sdělil, že bude sice zase v podstatě zdravá, avšak pravděpodobně se jí dost podstatně zhorší aktuální paměť, a tím i schopnost zvládnout náročné studium medicíny. Doporučil jí, aby uvažovala o změně školy nebo i o odstoupení z vysokoškolského studia.

Po propuštění z nemocnice musela Věra přerušit studium na celý rok. Těžko se soustředila na četbu i na další činnosti spojené s nutností vnímání a vštěpování nových pojmů, dokonce i na rozhovory s blízkými. Přítel se s ní rozešel, zřejmě z obavy, že nebude jako dřív. Spolužáci z fakulty postupně přestávali projevovat zájem o kontakt s ní a pokračovali ve svém studiu třetího ročníku.

Věra se však rozhodla, že to nevzdá a za rok se na studium medicíny vrátila. Bylo to ale úplně jiné než před nemocí. I lehčí předměty zvládala s obtížemi, na zkoušky z patologie a dalších těžkých klinických oborů dělala opravdu velmi těžko. Místo výborného a chvalitebného hodnocení zkoušek, které měla doposud, byla ráda za „dobrou“.

Veselejší příhodou byla její zkouška z Infekce. Setkala se po dvou letech s panem profesorem z kliniky. Shodou náhod si vytáhla otázku „klíšťová meningoencefalitida“. Zvládla to „za jedna“, přidala mnoho vlastních subjektivních poznatků z prožitého onemocnění.

Studium nakonec dokončila. Ve srovnání se svými kolegy však s mnohem větším úsilím a obtížemi. Život pak běžel tak, jak měl, se všemi radostmi i starostmi.

Foto: Shutterstock.com



zvýšenou teplotu, bolesti hlavy, kloubů a cítí se celkově unavený. Ve druhé fázi může být napaden nervový systém. Nemocného pak bolí hlava, trpí svalovým třesem, závratěmi či poruchami spánku. Pacient může mít i po vyléčení nemoci trvalé následky v podobě bolesti hlavy, sníženého soustředění a výkonnosti, třesu nebo obrny končetin.

NÁRŮST VÝSKYTU KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDY

V roce 2016 došlo po dvou letech poklesu k nárůstu případů klíšťové encefalitidy. „Díky loňské mírné zimě se první případy infekce objevily už v únoru. Velkou část května a června byla aktivita klíšťat na nejvyšší možné úrovni a počasí svědčilo i houbám a lesním plodům. Odrazem toho byla vyšší frekvence pohybu lidí v místech s výskytem vysoce aktivních infekčních klíšťat a vysoký počet jarních případů klíšťové encefalitidy. Následně došlo v letních a podzimních měsících ke zpomalení nárůstu, takže se loňský rok nakonec nestal rekordním. Zvýšení počtu nakažených ze 348 na 565 však rozhodně není pozitivním trendem. Stále zůstáváme na negativním prvním místě v celé EU,“ uvádí doc. Rastislav Maďar, odborný garant center očkování a cestovní medicíny.

menali mrazivé teploty, na druhou stranu byla přítomná sněhová vrstva, která vytváří určitou izolaci. Delší tání sněhu na jaře zajistí vyšší vlhkost půdy, kterou mají klíšťata ráda. Je důležité si uvědomit, že všechna přírodní ohniska klíšťové encefalitidy neznáme, a o výskytu nového se někdy dozvíme až z případu nákazy u pacienta. Infekční klíšťata roznášejí zvířata i na velmi velké vzdálenosti,“ doplňuje docent Maďar.

NEPODCEŇUJTE PREVENCI

O tom, že není možné podcenit prevenci, svědčí příběh paní Věry, které právě klíšťová encefalitida velmi nepříjemně změnila život. Psal se rok 1970. Bylo léto a mladá studentka medicíny Věra trávila volné dny na Slapské přehradě. Občas si na těle našla přísáté klíšťe, ale nijak zvlášť to neřešila. O závažnosti onemocnění se tehdy příliš nevědělo a preventivní opatření v podobě vakcín v té době neexistovalo. Tento rok byl bohužel jiný.

Asi 14 dní poté, co se Věra vrátila z chaty domů, jí začaly silné bolesti hlavy, měla horečku a opakovaně zvracela. V letních měsících se jednalo o netypické onemocnění. Věra byla v té době na Moravě u příbuzných. Tamní lékař konstatoval, že se jedná o banální letní virozu. Za týden silné zvracení a horečky



CORD[®]
BLOOD CENTER GROUP
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 Lukášese 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





NA DOVOLENOU BEZ PROBLÉMŮ

Tak tady máme konečně prázdniny a s nimi možnost podívat se někam dál. K moři, nebo třeba do hor, záleží na tom, čemu dáváte přednost. Samozřejmě každý si přeje, aby jeho dovolená proběhla k jeho plné spokojenosti, tedy bez problémů a bez jakýchkoliv chorob.



JAK SE ZBAVIT PRŮJMU...

Největším strašákem všech cestovatelů je cestovní průjem. Může být způsoben nejen bakteriemi, viry či parazity, ale také stresem, únavou, změnou denního režimu a stravovacích návyků apod.

Velmi důležité je doplňovat tekutiny, které tělo ztratí. Fajn jsou minerální vody, které zároveň obsahují i potřebné minerály. Pít je možné i sladký čaj a další. Podávat je možné i rehydratační roztok. Záleží na stavu pacienta, respektive na tom, jak se cítí. Pokud může jíst, stačí se stravovat trochu dietněji, tedy vyřadit tučná, mastná a kořeněná jídla. Doporučovány jsou brambory, rýže, bílé pečivo a další lehká jídla.

Pomoci může i odpočinek na lůžku.

K léčbě se využívají léky na cestovní průjemy, živočišné uhlí a podobně (jen pro připomenutí: vždy je nutné přečíst návod a dodržovat dávkování. Zkontrolujte také, zda lék mohou i děti). Problémy většinou během pár dní odezní samy. V některých případech je však nezbytné navštívit lékaře. Je to nejen tehdy, pokud se stav nezlepšuje či se horší, přidají-li se k průjmům i další potíže, objeví-li se ve stolici krev atd.

CO KDYŽ PŘIJDE NADÝMÁNÍ?

Opakem průjmu je stejně nepříjemné nadýmání. Nafouklé břicho, křeče a potřeba si ulevit. Tak se projevuje nadýmání či plynatost. Stav, kdy se člověku dlouhodobě nedaří ulevit, je velmi nepříjemný a bolestivý. Při cestování se objevuje poměrně často, vzhledem k tomu, že sedíme dlouhou dobu bez pohybu. Díky tomu dochází ke zpomalení činnosti střev a k následným problémům se zvýšeným hromaděním plynu v zažívacím traktu, obvykle doprovázeným nepříjemnými pocity tlaku v břiše, nebo dokonce křečemi.

Při cestování v letadle jsme navíc vystaveni snížení tlaku vzduchu, nízké vlhkosti vdechovaného vzduchu, někdy i turbulencím a v neposlední řadě i psychickému stresu. To vše také vede ke zvýšenému rozpinání plynu ve střevech.

NADÝMÁNÍ VLIVEM ZMĚNY JÍDELNÍČKU

V průběhu dovolené dochází k problémům s nadýmáním zejména kvůli změně ve stravování – do jídelníčku je zařazen větší podíl ovoce a zeleniny, rádi zkusíme nová, exotická či více ko-

řeněná jídla a rozličné místní speciality, k dovolené tak trochu patří i ne právě zdraví prospěšné přeslazené a přechlazené nápoje. Zažívací obtíže kromě složení stravy může způsobit i větší množství jídla, obzvláště při podávání jídel formou bufetu nebo při pobytu „all-inclusive“ si dopřáváme větší porce jídla i pití, než jsme zvyklí.

Cesta do exotických destinací je v dnešní době otázkou několika hodin, tělo se ovšem novému složení potravy jednoduše nedokáže v tak krátkém čase přizpůsobit. Na rozdíl od místních obyvatel nemají cestovatelé vytvořenou odpovídající enzymovou výbavu, která si dokáže s novými složkami potravy poradit a účelně je zpracovat. Střevní trakt také může v novém prostředí osídlit zcela jiná flóra, tedy bakterie, které se běžně dostávají s potravou do trávicího traktu člověka a tvoří zde tzv. střevní mikroflóru. Narušená rovnováha těchto mikroorganismů může být důvodem pro zažívací obtíže projevující se zvýšenou plynatostí.

VODA A JEJÍ VLIV NA NADÝMÁNÍ


Při cestování se organismus, a zejmé-

JIŽ OD 1. DNE VĚKU



Viburcol® pro klidné dítě

**Čípky = bezpečné, spolehlivé
a rychlé řešení**

 Dr. Peithner Prag s.r.o., Čestmírova 363/1, 140 00 Praha 4
tel.: 241 740 540, office@peithner.cz, www.peithner.cz

INZERCE

Viburcol® může Vašemu miminku pomoci když:

- se klubou zoubky
- má mírné bolení břicha
- trpí nespavostí
- má zvýšenou teplotu/horečku
- potřebuje zmírnit příznaky běžných dětských infekcí







Léčivý homeopatický přípravek tradičně užívaný ke zmírnění neklidu u dětí v kojeneckém věku. Viburcol čípky k zavádění do konečníku. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

www.viburcol.cz

Od začátku spolu...

ROSSMÁNEK
Dětský věrnostní program

Jaké výhody Vás s ROSSMÁNKEM čekají?

-  Jednorázová 10% sleva na první nákup vybraného dětského sortimentu s věrnostní kartou, a to i na akční výrobky.
-  Pravidelné měsíční slevy pro děti a maminky.
-  Možnost zapojit se do soutěží o zajímavé ceny.
-  Slevy u našich partnerů.

Více informací naleznete na www.rossmann.cz v sekci ROSSMÁNEK.

S kartou
ROSSMÁNEK
nakoupíte ještě
výhodněji!



Zaregistrujte se na www.rossmann.cz

ROSSMANN



na pak trávicí systém, musí vyrovnat i s dalšími podněty, které ho oslabují. Zpravidla se přesouváme do výrazně teplejšího klimatu a kromě nezvyklých jídel může ovlivnit stav našeho trávicího ústrojí i místní voda. Ta má obvykle jiné minerální složení než voda, kterou pijeme doma, navíc často pochází z neprověřených zdrojů. I tyto faktory narušují rovnováhu střevní mikroflóry, což se může projevit střevními potížemi nejčastěji plynatostí, průjmem, bolestmi žaludku nebo zácpou. Častou příčinou zvýšené plynatosti a průjmu bývá také bakteriální či virová infekce, nebo nakažení parazity.

JAK ZVLÁDNOUT PROBLÉMY S NADÝMÁNÍM?

V rámci léčby je vhodné na cestách ně-

kolik dní přijímat spíše tekutou stravu a upravit pitný režim. Organismus je třeba důkladně zavodnit, nejlépe vodou (v exotických destinacích jedinež balenou!) nebo čajem. Je vhodné vyvarovat se přeslazených ovocných šťáv a limonád. Můžete vyzkoušet jeden z následujících tipů:

- Horká koupel ve vaně
- Máťový nebo fenyklový čaj
- Masáž břicha
- Cviky na zlepšení peristaltiky střev
- Obklad břicha
- Léky proti nadýmání a plynatosti. Ty byste měli vždy do své lékárničky přibalit.

A CO DĚTI?

Nepříjemnosti na cestách samozřejmě

trápí i děti, které je prožívají obzvláště těžce.

Čeho se na cestách musíme obávat?

Děti do jednoho roku často trápí

Dětské koliky

Provází je nadměrný, záchvatovitý, neutišitelný křik a neklid bez identifikovatelné příčiny. Postihují jak novorozence, tak i kojence bez rozdílu pohlaví již od druhého týdne až do pátého měsíce věku a vrcholí kolem druhého měsíce života.

Zácpa

Dále pak děti často trpí zácpou. Bývá zapříčiněna špatnou stravou, ale na vině může být i stres a strach, které vyvolávají žaludeční neurózu. V žádném případě však dítěti nepodávejte projímadlo, stačí hodně tekutin a případně ovocné či zeleninové šťávy.

Průjem

Ten je obzvláště zrádný a je třeba mu věnovat zvláštní pozornost, jelikož může přerůst až v dehydrataci. O průjem se jedná tehdy, pokud se zvýší počet stolic za den (více než 3 za 24 hodin). Stolice také často změni barvu a především hustotu. Zcela zabránit průjmu kojenců nejde, můžeme pouze minimalizovat jeho příčiny a předcházet mu prevencí. Je třeba bedlivě dbát na hygienu, dodržovat zásady správné výživy a podpořit imunitu miminka.

Ublinkávání

je také velmi běžné, trpí jím asi 50 % kojenců. Růstem dítěte se postupně upraví. Kojenci opakovaně zvrací nebo blinkají, špatně sají, jsou podráždění nebo špatně spinkají. Někdy dokonce chrčivě dýchají. Obvykle stačí změnit polohu dítěte při spaní a upravit stravu, tedy zahustit stravu, což jde i u plně kojeného miminka.

Zaživací problémy kojenců můžete zmírnit podáváním probiotik. Dnes je možné pomoci osídlování zaživacího traktu novorozence „přátelskými“ živými Lactobacily. Dobře osídlené střevo rovněž velmi značně ovlivňuje imunitní systém. Starost a obavy rodičů mohou být minimalizovány, jestliže dětský lékař celou problematiku podrobně vysvětlí a opakovaně diskutuje.

Zdroj: jarodic.cz, zdrave.cz, i-domacnost.cz. foto: Shutterstock.com

Očista organismu

Dovolená bez střevních potíží



K zakoupení
v lékárnách



ENTEROSGEL[®]
www.enterosgel.eu

Jak se vypořádat se střevními obtížemi o dovolené

„Při cestách o letní dovolené trpíme, často celá rodina, střevními potížemi spojenými s nadýmáním a průjmy. Samozřejmě se snažíme vyvarovat požívání podezřelých potravin i tekutin ze závadných zdrojů, ale přes to se tyto zdravotní potíže o naší dovolené obvykle přihodí.“

Hanka, Beroun

Jednou z podmínek pro zajištění celkové rovnováhy organismu je zdravý zažívací trakt. Funkce zažívacích orgánů nespočívá pouze v trávení a vstřebávání přijímané potravy, ale je i nástrojem nespecifické imunity. Je bariérou, kde klíčovou roli hraje bakteriální osídlení. Normální mikroflóra jsou bakterie v rovnováze. Pokud je tento ekosystém v rovnováze, bývá odolný. Když se rovnováha naruší, stane se člověk vnitřně zranitelným. V případě cestovních (dovolenkových) letních průjmů může jít z hlediska příčiny jak o nevhodné složení stravy, na které není schopen daný jedinec se okamžitě adaptovat, ale i o různá aditiva

– přídatné látky v potravinách či přímo infekční agens – virové nebo bakteriální kontaminanty. **Průjem cestovatelů způsobují z mikrobů nejčastěji shigelly (15 %), rotaviry (10 %), Escherichia coli (40 %) aj. Jde o obtíže trvající v průměru 3–4 dny, spojené s bolestmi v břiše, svalů, nevolností a horečkou.** Porucha zdraví může pak dále pokračovat zvýšenou únavností, změnou konzistence stolice a často i střídavými bolestmi v břiše s průjmem. **Při řešení cestovních průjmů se osvědčilo**

použít pohotově speciální detoxikanty nové generace, které nenarušují přirozený střevní mikrobion. To znamená rovnováhu užitečných střevních mikrobů, důležitých pro vstřebávání a ochranu střeva, a trávení ve střevě. Enterosgel (polymetylsiloxan polyhydrát / hydrogel kyseliny metylkřemičité) má pórovitou, houbově podobnou strukturu, jejíž rozměry pórů dovolují vázat na jejím povrchu pouze sloučeniny s takovou molekulární hmotností jako jsou exogenní toxiny a bakteriální endotoxiny. To je optimální právě pro použití v předcházení cestovních a letních průjmů, která mohou přicházet z více příčin. Ochranný účinek na buněčný povrch sliznice střevního traktu napomáhá její funkční stabilizaci, dochází k optimalizaci tvorby ochranné bílkoviny, tzv. sekrečního imunoglobulinu A, a tímto mechanismem k podpoře odolnosti – imunity – střevní sliznice. Úpravou krevní mikrocirkulace ve střevní stěně přípravek pomáhá snížit prostupnost gramnegativní mikroflóry a dalších toxických látek ze střevního traktu do krve a zároveň dochází ke zvýšení odvodu toxinů z potravy a toxických metabolitů z krve do střevního traktu. Tím se snižuje zatížení detoxikačních orgánů (zejména jater) a celého organismu. Nevstřebává se do krve, není toxický, neproniká do tkání organismu. **Enterosgel proto mohou užívat jak těhotné ženy, tak i děti. Je proto vhodné ho přibalit na letní dovolenou do cestovní lékárníčky pro celou rodinu.**

MUDr. Bohumil Ždichynec, CSc.

NEMOC ZVANÁ CELIAKIE...

Podle odhadů se celiakie týká jednoho procenta obyvatel ČR. To jsou ale jen potvrzené případy. Těch neprokázaných je bohužel mnohem víc.





Celiakie je celoživotní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku. U lidí s touto nesnášenlivostí dochází působením lepku ke změně povrchu sliznice tenkého střeva, mizí zde mikrokly a klky. V důsledku toho se povrch tenkého střeva snižuje, s tím se zmenšuje jeho schopnost trávení a vstřebávání živin.

Typickými příznaky jsou průjem, plynatost, křeče, pokles hmotnosti nebo únava.

Tato porucha se může projevit kdykoliv, v dětství i v dospělosti a může mít různé projevy. U dětí se celiakie nečastěji objevuje brzy po poté, co jim byla první podána strava obsahující lepek – krupičková kaše, piškoty a polévky zahuštěné moukou. Děti začnou trpět průjmami, mají objemné nápadně zapáchající stolice. Trpí bolestmi v bříšku, které se začíná postupně zvětšovat. Děti ztrácejí chuť k jídlu, jsou často plačtivé a mrzuté. Ubývají na váze a málo rostou. Může se také projevit anémie z nedostatku železa.

U starších dětí a u dospělých často propuká onemocnění po zátěži (nemoc, těhotenství). Kromě typických příznaků se může objevit zvracení, snížená chuť k jídlu, anémie, osteoporóza (řidnutí kostí), zvýšená kazivost zubů, bolesti kloubů, deprese nebo únava.

Bezlepková dieta je zatím jedinou plnohodnotnou možností „léčby“ intolerance lepku. Ze svého jídelníčku musíme velmi důsledně odstranit příčinu zdravotních potíží, kterou je právě lepek.

Lepek neboli gluten je směs bílkovin, která se přirozeně vyskytuje v těchto obilovinách:

- pšenice
- žito
- ječmen
- oves

Cílem bezlepkové diety je tedy vyhýbat se těmto čtyřem obilovinám a všem výrobkům z nich, a přitom ve svém jídelníčku zachovat dostatečný podíl sacharidů.

TYPICKY LEPKOVÉ POTRAVINY

- pšeničná mouka (včetně grahamové, špaldové, kamutové, semolinové) a pšeničná krupice
- méně časté mouky jako žitná, ječná a ovesná

- všechny druhy chleba a pečiva (pokud nejsou označeny jako bezlepkové)
- tradiční strouhanka (chlebová i rohlíková)
- některé slané crackery (pečené i smažené)
- většina druhů běžných těstovin (včetně tarhoni)
- kuskus
- kroupy (včetně bulguru)
- vločky, otruby a müsli (včetně granoly a cereálních lupínků ochucených ječným nebo pšeničným sladem)
- některé náhražky masa (robi, seitan, goody-foody aj.)
- Potraviny, které mohou obsahovat lepek
- Pšeničná mouka, pšeničný škrob nebo čistý lepek se mohou skrývat v těchto potravinách:
- většina uzenin
- instantní potraviny (mouky a škroby v polévkách, bujónech či omáčkách)
- některá dochucovadla (škroby v kečupch a majonézách, výtažky z pšenice v sójových omáčkách aj.)
- některé cukrovinky (škroby v lentilkách, lipu, zmrzlínách nebo žvýkačkách, oplatková drť v sójových řezech nebo čokoládových bonbonech aj.)
- jogurty a dezerty zahuštěné škrobem, pokud nejde o škrob bezlepkový
- většina druhů piva (kvůli pšeničnému nebo ječnému sladu) a některé další alkoholické nápoje (likéry zahušťované škrobem, teoreticky i destiláty z obilí)
- léky a potravinové doplňky obsahující pšeničný škrob

U výše uvedených potravin je nutné individuálně zjišťovat jejich složení. Komplikovaný výběr způsobují zejména škroby, které jsou opravdu velmi rozšířené. Pokud není na výrobku jasně uvedeno, že byl použit bezlepkový škrob (kukuřičný, bramborový, tapiokový apod.), nebo pokud celý výrobek není označen jako zaručeně bezlepkový, pak bychom jej neměli kupovat.

V potravinářském průmyslu se také často používají pšeničné sirupy,

které mohou obsahovat stopy lepku. Jde vlastně o alternativní „přírodní“ sladidla používaná zejména do pečiva, ale bohužel nejen tam.

BEZLEPKOVÉ VARIANTY POTRAVIN

Zákaz lepku dnes neznamená žádný zásadní zvrat v jídelníčku. Obilné výrobky, na které jsme zvyklí, můžeme jíst nadále, pouze musejí být z bezlepkových surovin:

- bezlepkové mouky: kukuřičná, rýžová, amarantová, pohanková aj.
- bezlepkové chleby, housky, sušenky, piškoty, zákusky
- bezlepkové müsli
- bezlepková strouhanka
- bezlepkové těstoviny
- bezlepkové pivo a další
- Přirozeně bezlepkové potraviny
- brambory
- rýže
- pohanka
- amarant (laskavec)
- jáhly (vyloupané proso)
- quinoa
- veškeré ovoce
- veškerá zelenina
- veškeré houby
- veškeré maso (ne však uzeniny)
- veškeré luštěniny
- veškeré ořechy a olejnatá semínka
- vejce
- mléko a některé mléčné výrobky

Existují samozřejmě i bezlepkové varianty příkrmů pro nejmenší děti – kaše, masozeleninové směsi nebo ovocné přesnídávky



Foto: Shutterstock.com

FRGÁL bez lepku

kynuté těsto na 4 ks

- 500 g Doves farm směs bílá bez lepku
- 2 vejce
- 500 ml mléka
- 40 g kvasnic
- 80 g mletého cukru
- špetka soli
- 50 ml oleje
- 125 g Hera
- citronová kůra

- do menší misky dáme trošku mouky, cukru a droždí a směs zalijeme malým množstvím ohřátého mléka – necháme vzejít kvásek
- mezitím do misky dáme mouku, vejce, sůl, zbytek cukru, citronovou kůru, Heru (pokojovou teplotu), ohřáté mléko a vlijeme kvásek
- vypracujeme vláčné těsto. Těsto je řídké.
- překryjeme igelitem a dáme na teplé místo vykynout

- nachystáme si 4 kruhové pečicí papíry o průměru 32 cm, na které stejným dílem těsto po vykynutí rozetřeme (průměr frgálu 30 cm)

Dohotovení

- na každý takto připravený frgál přidáme 400 g náplně (viz níže)
- náplň rovnoměrně rozetřeme po těstě, pouze po obvodu frgálu necháme asi 1 cm okraj těsta, který potřeme připraveným rozšlehaným vejcem
- každý frgál sypane drobenkou, kterou rozdělíme rovnoměrně na všechny frgály
- takto připravený frgál necháme v teple ještě chvíli vykynout
- pečeme v rozehřáté troubě asi při 200°C
- pro dohotovení potřeme okraj ještě teplého frgálu mlékem
- na závěr si rozehřejeme máslo, ke kterému po odstavení přidáme vanilkový cukr a rum
- touto směsí hojně pokapeme povrch frgálů

TVAROVÁ NÁPLŇ (na 4 frgály)

1 kg tvarohu
4 žloutky
240 g cukr moučka
140 g vanilkový cukr
50 g vanilkový pudink
150 g rozinky
1 dl rum
citronová kůra
špetka muškátového květu
na ředění používáme smetanu

POVIDLOVÁ NÁPLŇ (na 4 frgály)

1400 g povidla
1dl rum
200 g vanilkový cukr

- povidla a další suroviny dáme do misky a dobře promícháme



Doves Farm směs bílá bez lepku 1kt

PERNÍČKY BEZ LEPKU

- 400 g Doves Farm (pokud možno namícháme půl Doves farm bílé chlebové a půl Doves farm směsi bílé)
- 140 g cukr moučka
- 60 g Hera
- 2 vejce
- 2 lžíce medu
- lžíce perníkového koření
- lžička sody

- zpracujeme těsto a necháme odležet
- těsto vyválíme a vykrájíme tvary
- pečeme na 200°C 5-6 minut
- ještě horké potřeme rozšlehaným vajíčkem
- po upečení jsou perníčky měkké
- slepujeme povidly
- máčíme v čokoládě (100 g hořké čokolády, 1 kaštan, 50 g 100% tuku)



Doves Farm bílá chlebová směs bez lepku 1kt



Doves Farm směs bílá bez lepku 1kt

V prodeji v síti Kaufland, Tesco, Globus, Billa, lekarna.cz, zdravé výživy.

Recepty na www.dovesfarm.cz

INZERCE

BRITSKÁ KNIHA ROKU 2016 NESTVŮRA Z ESSEXU Sarah Perryová

Nejlepší román na dovolenou.
Vychází 15. 6. 2018

„Kdyby se Charles Dickens s Bramem Stokerem spojili, aby napsali velký viktoriánský román, těžko říct, jestli by Nestvůru z Essexu předčili. Nikdy se to nedozvíme, ale svou teprve druhou knihou se Sarah Perryová etablovala jako jedna z nejlepších anglických prozaiků současnosti.“

- John Burnside

Nestvůra z Essexu je jedinečný historický román o svobodě, poznání, přátelství a lásce, o ideálech a vysokých cílech i o protikladech, které se přitahují.



www.argo.cz
www.tympanum.cz

KNIHU A AUDIOKNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ



ZDRAVÁ VLÁKNINA

To, že držíme světový primát v rakovině tlustého střeva, je všeobecně známé. Jednou z příčin je i skutečnost, že průměrný Čech sní denně jen 11-15 g vlákniny, což je necelá polovina doporučené denní dávky. Opravdu je vláknina pro lidský organismus natolik důležitá?





Doporučené denní množství vlákniny

Pro dospělého 25-35 g, pro děti od 2 let se počítá věk dítěte +5 g. Poměr rozpustné a nerozpustné by měl být 1:3. Lidem se sklonem k zácpě prospěje vyšší příjem, zejména formou celozrnných obilovin. Dlouhodobě jezte větší množství ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků.

Předností vlákniny je celá řada. V zažívacím traktu působí trochu jako kartáč a zrychluje pohyb střev. Zlepšuje prostředí pro udržení správné hladiny bakterií, které jsou prospěšné pro práci tlustého střeva, snižuje riziko zácpy, nádorových onemocnění střev, rizika civilizačních chorob, vstřebávání cholesterolu a sacharidů, reguluje hladinu inzulínu, detoxikuje organismus. Rozpustná zpomaluje vstřebávání cukru do krve, udržuje normální hladinu cholesterolu, detoxikuje trávicí trakt, podporuje činnost střev a vstřebávání vápníku (prevence osteoporózy).. Je-li ve stravě málo, nebo dokonce žádná vláknina, zbytek tráveniny v tlustém střevě jím prochází pomalu a vážne (vznik zácpy).

HUBNEME S VLÁKNINOU

Vláknina patří mezi polysacharidy, dokáže vázat vodu (1 g vlákniny až 0,4 g vody) a zvětšovat svůj objem. Potraviny s vyšším podílem vlákniny obsahují při větším objemu méně energie. Nerozpustná vláknina (zejména v zelenině, otrubách a celozrnném pečivu) jde až do tlustého střeva nerozštěpená, zvyšuje objem stolice, podporuje střevní peristaltiku (která je u lidí se sedavým zaměstnáním oslabená), a tak i pravidelné vyprazdňování. Rozpustná vláknina po smíchání s tekutinou výrazně nabobtná a změní se v gelovitou

hmotu, čímž dojde ke zpomalování vyprazdňování žaludku a vstřebávání cukrů ze střeva do krve. Vláknina stimuluje v ústní dutině vylučování slin, prodlužuje žvýkání a urychluje vznik pocitu nasycení. Kombinací procesů v tlustém střevě zabráňuje vzniku rakoviny tlustého střeva, léčivě působí i na zácpu a její komplikaci, divertikulózu tlustého střeva.

VLÁKNINOU KE ŠTÍHLEJŠÍ POSTAVĚ

Dostatečný přísun vlákniny může pomoci při hubnutí i zachování ideální hmotnosti. Kombinací pomalejšího žvýkání a trávení a snižování glykemického indexu potravin pomáhá při hubnutí. Urychlením pohybu tráveniny ve střevech se zamezí zvýšenému vstřebávání tuků a cukrů, díky sytící schopnosti snižuje chuť k jídlu. Rozpustná vláknina nabývá na objemu - nabobtná a působí pak pocit sytosti. Musí se však dostatečně zapíjet.

KDE VLÁKNINU NAJÍT?

Vlákninu najdeme v celozrnných obilovinách a pečivu, luštěninách, zelenině a ovoci, semínkách a bramborách. Pro dostatečný přísun vlákniny ve stravě zařazujte tyto potraviny do jídelníčku pravidelně. Kromě vlákniny tak přijmete i další látky, které na organismus působí blahodárně - je to lepší a levnější

zdroj než tablety. Jezte pravidelně a často, ideálně dva kusy ovoce a tři kusy zeleniny denně, alespoň dvakrát týdně luštěniny a těstoviny, cereálie a pečivo pokud možno celozrnné. Jezte pravidelně celozrnné cereálie a rýži natural, ovoce (např. 100 g jablek obsahuje 13 g vlákniny), zeleninu (např. brokolice), luštěniny, ořechy a olejninu (např. lněné semínko), obiloviny (např. špalda), pšeničné otruby a sójové maso (9,6 g na 100 g). Stejný účinek má i vláknina v prášku, ale ze zeleniny a ovoce dostanete vitaminy, minerální látky, rostlinná barviva a další zdraví prospěšné látky. Ovšem i zde platí všechno s mírou. Pokud vláknina tvoří příliš velký podíl ze stravy s nízkou energetickou hodnotou (např. u diet či dětí), může nám uškodit. Vyšší denní příjem než 35 g může způsobit plynatost, nadýmání, křeče a průjem, nebo nadbytečné vyplavení vitaminů a minerálních látek z těla. Ve výjimečných případech se při nadměrné konzumaci může snížit účinnost některých léků. Jezte proto vyváženě a pestře, vybírejte si potraviny s přirozeným obsahem vlákniny. Její množství tedy navyšujte postupně, ať nemáte bolesti břicha a problémy s trávením.

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com



Z PITÍ KOLY
SVALY JEŠTĚ
NIKOMU NENAROSTLY

ZKUS MLÉKO PLNÉ
PŘÍRODNÍHO PROTEINU
PRO TVŮJ AKTIVNÍ ŽIVOT



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



INZERCE

Novinky nakladatelství ANAG

BALÍČEK: PSYCHOTHRILLER

(5935)

Sebastian Fitzek

POZOR! Otevření na vlastní nebezpečí!
Nový psychologický thriller od Sebastiana Fitzeka!

Poté, co mladou psychiatricku Emmu Steinovou znásilnil neznámý muž čekající na ni v jejím hotelovém pokoji, přestala vycházet z domu a uzavřela se do sebe. Stala se třetí obětí psychopata, kterému novináři dali přezdívku Holič, protože předtím, než své oběti zavraždí, oholí jim vlasy. Emma jako jediná vyvázla živá, ale bojí se, že po ní Holič bude pátrat, aby svůj krutý čin dokončil.

Ve své paranoii vidí od té doby v každém muži pachatele, protože mu v tmavém pokoji neviděla do tváře. Bezpečně se cítí jen ve svém malém domě na kraji berlínské čtvrti Grunewald – ovšem jen do té doby, než ji pošták jednoho dne požádá, aby převzala balíček pro souseda.

Souseda, jehož jméno Emma nezná a nikdy ho ani neviděla, ačkoliv tu s manželem bydlí už celé roky...

288 stran, vázaná

329 Kč

EXTRÉMNI PROMĚNA

(5931)

Chris Powell, Heidi Powell

Odborníci na proměny Chris a Heidi Powellovi vám ve své nové společné knize „Extrémní proměna“ nabízejí osvědčený návod na hubnutí a udržení váhy, který vám změní život. V této knize naleznete detailní plán, jak změnit své zdraví za pouhých jednadvacet dní. Ať už chcete zhubnout poslední kila, která vám zbyla po porodu, nebo zhubnout radikálně, tento program vám pomůže změnit život nastálo. Autoři představují své tajemství pro úspěšné hubnutí pomocí diety a cvičení a detailně se zaměřují na to, jak docílit trvalé duševní změny vedoucí k udržení váhy jednou provždy. S jejich pomocí čtenáři „uvidí“ skrytou cestu proměny, budou provázeni rychlým a zábavným cvičením, pochutnají si na spoustě pokrmů (snadných a zároveň lahodných), naleznou zde tipy pro nákup potravin, recepty na přípravu pokrmů a mnohem víc! Už za pouhé tři týdny můžete dosáhnout extrémní proměny, budete-li se řídit kroky uvedenými v této knize.

328 stran, brožovaná

349 Kč



Celý sortiment již vydaných knih nakladatelství ANAG najdete ve všech dobrých knihkupectvích po celé ČR.

anag@anag.cz | obchod@anag.cz
585 757 411
www.anag.cz



PRO VAŠE TRÁVENÍ MLÉČNÝCH VÝROBKŮ

Laktáza je enzym nacházející se v tenkém střevě, který štěpí přírodní mléčný cukr laktózu. V případě laktóзовé intolerance působí nestrávená laktóza potíže. Doplněk stravy Orenzym Lacto obsahuje laktázu, enzym, který zlepšuje trávení laktózy u osob, které laktózu špatně tráví. Vychutnejte si sklenici mléka!

www.noventis.cz



BEZLAKTÓZOVÉ PRODUKTY MEGGLE

Nedělá Vám konzumace mléčných produktů dobře? Trpíte nadýmáním, průjemem nebo žaludečními křečemi? Pokud budete tyto problémy řešit vyražením mléčných produktů ze svého jídelníčku, můžete si přivodit další problémy, jako např. osteoporózu. Máme pro Vás řešení, kterým je řada bezlaktóзовých produktů, ve které najdete: Mléko 1,5 % a 3,5 %, Cottage Cheese, Tvaroh, Smetanu na vaření a ke šlehání. Produkty obsahují max. 0,01 g laktózy ve 100 g. Jsou vyrobeny z kvalitních surovin a zachovávají si všechny potřebné složky jako běžné mléčné produkty. www.bez-laktozy.cz



TRÁPÍ VÁS ALERGIE NEBO OSLABENÁ IMUNITA?

Vsadte na ověřenou sílu tradiční čínské medicíny. Pod značkou Empower Supplements nyní zakoupíte doplňky stravy ES Reishi PREMIUM, ES Shiitake PREMIUM a ES Cordyceps PREMIUM. Všechny produkty byly testovány v ČR, výsledky analýz jsou volně dostupné a zdarma pro všechny zákazníky.

K dostání na

www.chlorella-es.cz

nebo v síti drogerií dm.



K dostání také
v drogeriích dm



Hamánek představuje ovocno-zeleninové kapsičky

Hamánek rozšiřuje svou řadu ovocných svačinek v kapsičce o tři nové druhy! Pro kojence od ukončeného 5. měsíce teď nově nabízí tři kapsičky s přidanou zeleninou: Jablko s dýní, Jablko s mrkví a Jablko s mrkví a červenou řepou! Všechny tyto ovocno-zeleninové přesnídávky obsahují 100% ovoce a zeleninu, žádný přidaný cukr (pouze přirozeně se vyskytující cukry) a jsou obohaceny o vitamín C a železo. Jsou bez lepků, a dle zákona pro kojčekou výživu také bez barviv, aromat a konzervantů. Vaším nejmenším tak pomohou dodat potřebnou denní dávku ovoce a zeleniny. Navíc nejen mimo domov při venkovních aktivitách a na cestách oceníte pohodlné a praktické balení – přesnídávka je připravená k okamžité konzumaci i bez lžičky!

www.hamaneck.cz



VLHČENÉ UBROUSKY LINTEO PRO DENNÍ POTŘEBU, 15KS

- vhodné na cestování
- pocit čistoty a jistoty hygieny kdykoliv a kdekoliv
- obsahují extrakt z aloe vera, který působí příznivě na zklidnění pokožky a alantoin pro zjemnění pokožky
- pro jednorázové použití

www.linteo.cz



ODČERVENÍ, KTERÉ CHUTNÁ!

- Ochucené tablety pro snadné odčervení psů.
- Ověřená kvalita společnosti Bayer.
- **Odčervujte každé 3 měsíce.**
- Zakoupíte v lékárně bez předpisu a u veterinářů.
- Tableta ve tvaru kostičky-vypadá a chutná jako pamlska a 9 z 10ti psů ji přijímá jako odměnku.
- 1 tableta na 10 kg živé váhy s dělicí čarou uprostřed, v balení 2 tbl.

www.drontal.cz

Veterinární léčivý přípravek. L.CZ.MKT.AH.07.2017.0347



PLAYFOAM® BOULE - NEŠPINIVÁ MODELÍNA

přináší radost dětem a ubírá starosti maminkám

Ani v létě nezapomínejte na rozvoj schopností svých zlatíček. Společně, z modelíny PlayFoam®, můžete tvořit letní motivy z prázdnin nebo krásné dovolené. Nechte děti rozvíjet jejich kreativitu a jemnou motoriku. Oživte hezké chvíle a při úklidu se netrapte! S modelínou PlayFoam® to půjde snadno a i nábytek zůstane po modelování čistý!

www.PenovaModelina.cz

Cena balení od 89,-Kč



100 % čistý přírodní Arganový olej, lisovaný za studena.

Neobsahuje žádnou parfemaci, syntetické látky, konzervanty a barviva.

K zakoupení v lékárnách a na www.clinical.cz nyní bez poštovného.



VŠÍ? HNIDY? PANIKA?

Bleskové řešení proti vším i hnidám v 1 aplikaci

NYDA® účinkuje již v jedné aplikaci na všechny vývojové fáze vši a to díky patentovanému složení. Přitom je šetrná a vhodná i pro děti od narození a těhotné ženy.

www.nyda.cz | K dostání v lékárně



CE Zdravotnický prostředek, před použitím čtěte příbalový leták.

AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

Pomáhá s péčí o jemnou dětskou pokožku tak, aby se miminko cítilo jako v bavlnce. Heřmánek vytváří jemný film a tím ji chrání před zarudnutím a svěděním. Přináší citlivé pokožce vláčnost, jemnost a propůjčuje jí jemnou vůni.



Tip Mimi klubu

Mam hrnek Sports Cup

více barev, 330 ml,
pro děti od 12 měsíců



VE SLEVĚ NAJDETE
I DALŠÍ VÝROBKY MAM



Platnost nabídky 4. 6. — 1. 7. 2018

www.mimi-klub.cz



129 Kč

Cena pro členy

185 Kč

Běžná cena

RITUALS...

S kolekci The Ritual of Karma se nemusíte bát uctívat slunce. Produkty s nevtíravou vůní se něžně postarají o pokožku vystavenou slunečním paprskům a vyživí ji přírodními antioxidantními výtažky z gingo biloby a vitamínem E. Nasládlé květinové aroma lotusu se v této kolekci snoubí s jedinečnými účinky organického bílého čaje. Kolekce je nyní obohacena o nový krém na ruce s SPF 15. Dopřejte si rituál, který přináší radost z léta.

Pokud se vám Rituals líbí, navštivte stránky www.rituals.cz



PROŽIJTE TISÍCE VLASTNÍCH PŘÍBĚHŮ!

Magnetické příběhy Alexander – magnetická obrázková hra ve formě knížky, pro děti od 4 let. Víko krabičky tvoří magnetické pozadí, na kterém se odehrávají příběhy dětí, skládáním z obrázkových magnetků. Mohou postupovat podle vzoru na kartičkách, nebo vytvářet vlastní příběhy, které pak vypráví svým rodičům nebo učitelům.



Doporučená
cena 259,-Kč

Při hře si děti rozvíjí jemnou motoriku, probouzí se jejich fantazie a zlepšuje jejich vyjadřovací schopnosti.

Hry jsou vhodné i na cesty v autě - díky magnetům drží obrázky pěkně na svém místě.

Můžete si vybírat ze čtyř variant: Farma, Oblékání, Ulice a Červená Karkulka

www.pexi.cz

- Dovolena bez střevních potíží
- Očista organismu
- Potravinové alergie s gastrointestinálními příznaky

www.enterogel.eu



Krmení s láskou

Designová šidítka LOVI jsou nejen krásná, ale i dynamická. Nenarušují sací reflex dítěte, zdravý vývoj řeči a skusu.

[facebook.com/slaskouLOVI](https://www.facebook.com/slaskouLOVI)

[instagram.com/lovi_cesko](https://www.instagram.com/lovi_cesko)

NOVÁ ŘADA REX AROMATHERAPY

Rex nyní představuje prací prostředek, který je nejen účinný a poradí si s velkým množstvím prádla, ale také změní praní na fantastický aromaterapeutický zážitek, a to díky novým vůním. Výsledek: úžasné vyprané prádlo s jedinečnou svěží vůní. Varianty Malaysian Orchid & Sandalwood, Japanese Garden & Water Lily a Provence Lavender & Jasmine vám dopřejí prádlo s jedinečnou vůní, a to jak ve formě prášku, tak i gelu.







JAK SI UŽÍT LÉTO

A NEPŘIBRAT ZBYTEČNÁ KILA!

Léto je období dovolených a prázdnin, grilování a pikniků, lepšího počasí pro aktivní pohyb v přírodě, období čerstvého ovoce a zeleniny, ale také období hřešení a možného nabírání již pracně shozených kil. Výživová poradkyně Věra Burešová vám přináší 5 užitečných rad a tipů jak si užít léto a nepoznat to na váze.



1. VYHÝBEJTE SE ALKOHOLU!

Nejen že alkohol podporuje dehydrataci organismu, ale jedna sklenička alkoholu obsahuje okolo 120 kcal, což představuje asi 6-7 kostek cukru nebo jeden chlebiček se salátem. Vyzkoušejte raději varianty drinků bez alkoholu.

2. GRILOVÁNÍ

Mezi jedny z největších omylů během letních grilování patří tmavé a bílé klobásky, bílé pečivo a tak v Česku oblíbené vepřové řízečky. Pro fit figuru by toto vše mělo zůstat zapovězené a vy byste měli volit z chutných specialitek například steaků z tuňáka, grilovaných ryb, čerstvé či grilované zeleniny nebo třeba krevetových špízů.

3. PİKNIKY

Zapomeňte na kupované sendviče, chipsy a sušenky bohaté na kalorie! Naopak si připravte raději nějaký ze salátů. Inspirovat se můžete například salátem z kostiček libové šunky, rajčat, paprik a tuňáka.

4. MLSEJTE ZDRAVĚ

A co když vás přepadne mlsná? I to se dá zdravě zvládnout. Mlsat můžete například chutnou zeleninu či ovoce, a to během celého dne formou svačinek. Jelikož ovoce obsahuje cukry, mělo by se konzumovat v menším množství než zelenina ideálně v dopolední a odpolední svačině. Čerstvé či tepelně upravené zeleniny se doporučuje konzumovat zhruba 0,5 kg denně během odpoledne a večera. Pokud i tak máte chuť se zakousnout do něčeho jiného, můžete zvolit mezi celozrnnými sušenkami, proteinovými tyčinkami, sušeným ovocem či oříšky.

5. NEZAPOMÍNEJTE NA SPORT!

Základní rovnice pro úbytek hmotnosti je naprosto jednoduchá: vydat více energie, než jste přijali. Léto je skvělá příležitost pro zdravý sport, který nezatěžuje klouby, například plavání nebo kolo. Pokud však nemáte přes týden čas na sporty, snažte se alespoň chodit více pěšky. Ideálně byste měli každý den ujit 10.000 kroků.

6. ZVOLTE SPRÁVNÝ VÝŽIVOVÝ PROGRAM

Pokud potřebujete výrazně a trvale zredukovat svou hmotnost zapomeňte na zaručené diety a zvolte si správný výživový program. Zajímavou novinkou je Metabolic balance, výživový program určený pro úpravu látkové výměny a tělesné hmotnosti. Byl vyvinut lékaři a odborníky pro výživu na základě dlouholetých zkušeností. Základ tvoří osobní jídelní plán a individuální seznam potravin, který je vyhotoven na základě Vašich aktuálních laboratorních výsledků a údajů o zdravotním stavu. Váš individuální jídelní plán spojí vaši osobní „tělesnou chemii“ s patřičnou „chemií potravin“ - v těle tak nastane nová metabolická rovnováha. Nejenže tělu dodáváte všechny zdravé a pro vás nezbytné živiny a minerální látky, ale mnohem důležitější je, že přijímáte přesně ty živiny, které vaše tělo potřebuje, aby se látková výměna dostala do rovnováhy. Tímto programem současně podporujete výkonnost a koncentraci a zlepšujete celkovou energii. Spíte vydatněji, vaše tělesné i psychické síly rostou – cítíte se celkově lépe, plní energie a zdraví a je to na vás i vidět.

Zdroj: NATURHOUSE,
foto: Shutterstock.com



EMPOWER
SUPPLEMENTS



doplňek stravy





ES BIO PINK HARMONY

193 % DDD vitamínu C
v denní porci!



Dar matky přírody všem krásným ženám

CO VŠECHNO UMÍ?

-  Pomáhá udržet komfort během PMS, periody i menopauzy.¹
-  Přináší úlevu při pocitu těžkých a unavených nohou.²
-  Podporuje trávení, cévní systém a odvodňuje organizmus.^{3, 4}
-  Osvěžující nápoj či doplněk vašich oblíbených smoothies.

12 DŮVODŮ, PROČ ES BIO PINK HARMONY



OSTRUŽINY
napomáhají vylučovat přebytečnou vodu z těla



ČERNÝ RYBÍZ
napomáhá k efektivnímu hubnutí



MALINY
přinášejí úlevu při PMS a příznacích menopauzy



HROZNOVÉ VÍNO
napomáhá k normální činnosti cévní soustavy



BORŮVKY
ulevují od pocitu těžkých nohou



KLIVKA
je vhodná při obtížích močových cest

SEMÍNKA GRANÁTOVÉHO JABLKA | ACAI | ACEROLA | GOJI | MAQUI | TŘEŠŇE

Produkt je k dostání v drogerii a v síti on-line lékáren:



Víte kolik těžkých kovů obsahují potraviny či doplňky stravy, které každý den konzumujete? U produktů řady ES (Empower Supplements) máte jistotu 100% bezpečného složení.

Testujeme každou šarži všech surovin, které dovážíme a uvádíme na trh v ČR. Zaměřujeme se zejména na přítomnost těžkých kovů a mikrobiologii. U některých surovin jako je třeba chlorella, spirulina či mladý ječmen provádíme i komplexnější rozborů pesticidů, polyaromatických uhlovodíků či mykotoxinů.

Veškeré analýzy jsou zdarma a ihned dostupné na www.empower-supplements.com





CESTUJEME S DĚTMI

Přemýšlíte, kam vyrazit na letní dovolenou? Co kdybyste to tentokrát zkusili trochu netradičně a vyrazili do hor. Například Tyrolská Zugspitz Arena je ideálem pro rozmanitou aktivní dovolenou uprostřed fascinujícího horského světa. Obklopená nádherným horským masivem nabízí jejích osm center sportovcům i rodinám mnoho aktivit – zkrátka překrásnou letní dovolenou.

Osm krásných míst Tyrolské Zugspitz Areny Ehrwald, Lermoos, Berwang, Bichlbach, Biberwier, Heiterwang am See, Lahn Wengle a Namlos splňují veškeré prázdninové sny. Aktivní hosté volí mezi náročnými nebo snadnými turistickými, horolezeckými nebo cyklistickými stezkami, anebo si užívají výhled na okolní hory, zatímco si mohou vylepšit v údolí mezi nimi i svůj golfový handicap. Díky prázdninové nabídce, speciálně zaměřené na rodiny s dětmi, s profesionálním hlídáním dětí

a variabilními výlety, si tu najde svoji oblíbenou činnost každý člen rodiny. Výhodné paušály a pohodlná doprava po dálnici přes Mnichov – Garmisch-Partenkirchen nebo Ulm – Füssen dělají z tyrolské Zugspitz Areny obzvláště atraktivní oblast. A navíc se při příjezdu do regionu neplatí žádné mýtné, což je také velmi příjemné.

VZHŮRU NA TŮRU: HORŠTÍ CYKLISTÉ, PĚŠÍ TURISTÉ I HOROLEZCI
Tyrolská Zugspitz Arena, zarámovaná

do působivého horského masivu Wettersteinu se svým nejvyšším vrcholem Zugspitze, Mieminger Kette a Ammergauerskými Alpami skýtá nevyčerpatelný zdroj možností pro horskou cyklistiku, pěší turistiku i amatérské horolezce. Již několikrát byla tato oblast vyhodnocena jako „nejlepší cykloregion Rakouska“ časopisem „Mountainbike“ a „Approved Bike Area 2012“ magazínem „Mountain Bike Holidays“. Podle svých schopností a fyzické kondice si mohou cyklisté vybrat z více než stovky



značených stezek v celkové délce 4.330 km a celkem ze 100.000 výškových metrů. Tak si mohou cyklisté vychutnat vrcholné přírodní zážitky během jízdy k jezeru Heiterwanger See na úpatí vrcholků, zatímco milovníci extrémní horské cyklistiky najdou nové sportovní výzvy na překážkové stezce u Grubigsteinu v Lermoos. K tomu jsou k dispozici i osvědčené školy horské cykloturistiky a různé půjčovny a servisní stanice. Kdo raději chodí pěšky, může zvolit některou z více než 150ti turistických tras různého stupně obtížnosti. Místní horské školy poskytují vedle klasických vysokohorských túr také četné tematické pochody: od výprav za vycházejícím či zapadajícím sluncem po bylinkové nebo orchidejové pěší túry. V tyrolské Zugspitz Areně vedou cesty k impozantním vodopádům, tajemným horským jezerům či kulinářským odhalením tyrolských lahůdek.

PLÁNOVÁNÍ A VÝBĚR TÚR Z DOMOVA

Promyšlený turistický portál, ve kterém se dá lehce zorientovat, umožňuje cyklistům, turistům i horolezcům široké

možnosti plánování túr z domova. Detailní vektorové mapy ukazují přesné údaje výškových profilů, prolínajících se pěších túr i značek. Podle libosti lze tak pouhým kliknutím najít více než stovku možných tras ve všech kategoriích – pěší túry, horská cyklistika, tematické a zážitkové pochody, vysokohorské výstupy i horolezectví. Propojení se systémy GPS, Google Earth a Wikipedia dodávají důležité informace k popisu cest, míst, vrcholů a pamětihodností a nahrazují tak kompletně papírové mapy a knižní průvodce. A ještě něco praktického na cestu: túry a informace z portálu se dají buď rovnou nahrát do kompatibilního mobilu, anebo si příslušný detail mapy vytisknout v potřebné databázi Pdf.

DOBRODRUŽSTVÍ PRO MALÉ, GOLF PRO VELKÉ

Vodopády, horské louky a lesy tyrolské Zugspitz Areny tvoří kulisu pro nezapomenutelné prázdniny a nadchnou děti pro horský svět Alp. Mnohotvárný letní program přináší oblibu regionu pro celou rodinu: ať už jde o objevování tajemství rostlin nebo čarodějné bylin-

ky, slaňovací dobrodružství u vodopádů nebo dobývání ukrytého pokladu u pramenů Loisach – nabídky jsou nejen napínavé, ale i poučné. S razancí to jde při raftování v Bichlbachu, na vodní skluzavce v lázních Lermoos nebo na nejdelší letní sáňkovací dráze v Tyrolsku v obci Biberwier. V zahradě se šplhacími lany v Bichlbachu mohou trénovat děti už od šesti let hravě koordinaci pohybu a týmovou spolupráci. Poněkud klidnější je pak plavba na výletní lodi po jezeře Heitwanger See nebo návštěva ZOO a hracího parku v Bichlbachu. Děti doprovodí pravý Tyrolák – horský žabák Bartl. Maskot se těší na veselé prázdninové dny se svými malými přáteli. Mezitím mohou rodiče vylepšit svůj golfový handicap na devítijamkovém hřišti areálu Tiroler Zugspitz Golf mezi obcemi Ehrwald a Lermoos. Před impozantním panoramatem horského masivu Wettersteinu uprostřed idylické močálové krajiny se velkoryse vybudované hrací dráhy postarají o to, aby šly precizní paty i dlouhé odpaly na osvětleném a vytápěném drivu každému lépe od ruky. Pro začátečníky je každou neděli od 15:30 do 16:30 hodina gol-



o děti sedm dní v týdnu a hlídání batolat šest dní v týdnu, 2.000 m² hracích prostor uvnitř hotelu s hlídáním pro všechny věkové skupiny dětí, rytířská dětská jídelna, cca 5.000 m² venkovních prostor ke hraní a mnoho dalšího svědčí o vstřícnosti hotelu Alpenrose vůči dětem. Dospělí se mohou oddávat požitekům ze špičkové gourmetské kuchyně a vybírat z vinného lístku ze 400 druhů vín. Dny volna a odpočinku se dají prožít v lázeňském zázemí hotelu na ploše 750 m², v šesti saunách, moderním fitnesu, indoorgolfu, zimních sportech a s nabídkou bohatého programu horského světa v Lermoosu. V 97mi luxusních pokojích – z toho v 15ti rodinných wellnessových apartmánech o rozloze až 195 m² je dostatek místa pro všechny. Krytý i venkovní bazén, večerní programy a jedinečná krajina sluneční strany Zugspitze nadchnou celé rodiny vždy znovu a znovu. Označení hotelu Alpenrose jako HolidayCheck TopHotel 2012 je toho jednoznačným důkazem.

BEZSTAROSTNÁ DOVOLENÁ PRO VŠECHNY HOSTY

Hosté hotelu Alpenrose mohou klidně

fového tréninku s Head Pro Patrick Mc Hugh zdarma. Výbava (hole & míčky) je pro tento účel rovněž zdarma k dispozici.

HISTORIE A TRADICE NA TYROLSKÉ STRANĚ ZUGSPITZE

Nejen pro sportovní bouřliváky a přírodní nadšence, ale také pro milovníky tradic je mnoho k objevení v oblasti tyrolské Zugspitz Areny. Tyrolskou horskou dráhou se vyjede na nejvyšší horu Německa, kde se nachází zážitkové muzeum pod názvem „Fascinace Zugspitze“. Tady zažijí návštěvníci cestu časem od prvního výstupu na vrchol v roce 1820, přes stavbu a modernizaci lanové dráhy až po současnost. Vedle výstavy včetně multimediální prezentace ve formátu 3D umožňuje zasklený prostor starých příjezdových hal nepopsatelně krásný výhled na horský svět kolem dokola.

HOTEL, KDE SE PLNÍ DĚTSKÉ SNY...

Po dni plném zajímavých zážitků by samozřejmě mělo následovat pohodlné ubytování.

Více než Leading Family & Hotel Resort Alpenrose nemůže už asi žádný dětský hotel nabídnout. Ale nejen množství nabídek staví hotel Alpenrose na vedoucí pozici dětských hotelů v Rakousku. Vysoká úroveň a nejvyšší kvalita ve všech oblastech přinesly luxusnímu čtyřhvězdičkovému hotelu ocenění pěti „smajlíků“. Řetězec hotelů Leading Family Hotels & Resorts je vybírán a hodnocen podle nejpřísnějších kritérií. Garantuje špičkovou kvalitu v plnění přání náročných rodin s dětmi. Prvotřídní hotelová atmosféra je nejvyšším principem jejich filosofie.. Více než 120 zaměstnanců, stále obezřetně vedených hoteliéry Andreou a Ernestem Mayerovými, se permanentně snaží o dokonalé prázdninové zážitky hostů. Péče



zapomenout na seznam věcí s sebou na dovolenou. Stačí si zabalit jen oblečení. Protože kdo prožije „bezstarostnou dovolenou“ v Alpenrose, může se spolehnout, že je tam všechno, co rodiče na prázdniny s dětmi potřebují: vysílačka, ohřívač lahví, sterilizátor, postýlka s mříží, dětská židlička, buginy, kočárky na spaní, vaničky, sedačky na záda, helmy, pleny, přebalovací pulty a další nezbytnosti. Dokonce dětská výživa značky Hipp zdarma patří k vymoženostem, kterými si tu hýčkají rodiny s malými dětmi. Přirozeně nejen „ve skle“ se prezentuje kulinářství hotelu Alpenrose. Také se tu dodržuje rozmazlující penze All-in v plném slova smyslu. Snídaňový buffet a brunch na pětihvězdičkové úrovni: ráno čerstvé omelety, vaječné pokrmy, wafle, horké párečky, losos, sýry nebo ovoce jsou samozřejmostí, celodenně nealko nápoje z pramene, mléko, dětský čaj, káva a čaj z kávovaru v kteroukoli dobu. V poledne si mohou hosté vychutnat lahůdky z poledního buffetu, odpoledne na ně čeká výběr zákusků a ovoce a také svačinky a zmrzlina pro každého, kdo se vrátí hladový ze sjezdovky. Večer dává gurmetská

kuchyně na výběr z pěti různých menu o pěti chodech, zatímco si malé mlsné jazyčky mohou vybrat z bohatého dětského buffetu.

PRÁZDNINOVÉ DNY BEZ ALERGIE

Alergiemi si malí návštěvníci Leading Family Hotelu & Resortu Alpenrose v Lermoosu prázdniny kazit nemusí. Šéfové kuchyně „pětismajlíkového“ hotelu Günther Traussnig a Tim Bers-ter mají přehled o zvláštních požadavcích alergických dětí a nabízejí pro ně speciální potraviny a pokrmy. Se svým know-how poradí postiženým rodinám a vytvoří prázdninový jídelníček každému dítěti na míru. Vedle mléka a mléčných produktů bez laktózy mají k dispozici množství potravin bez glutamátů, jako například obalovací směs, toastový chléb nebo těstoviny. Rovněž z ovčích a kozích produktů od místních farmářů připravují výborné pokrmy pro alergiky. Zvláště oblíbená je například

kozí zmrzlina z kozí farmy Peter, která se tu nabízí po celý rok ve všech možných příchutích od čokoládové po rybičkovou.

ZA VĚRNOST JE ODMĚNA

Hotel Alpenrose své věrné klienty odměňuje: zavedeným bonusovým systémem dostane každá rodina tři procenta celkového obrátu formou dobropisu na věrnostní konto. V oblasti stálých hostů se pak dají získané věrnostní body (nazvané též „alpské protěže“ = Alpenrosen) bez problémů a pohodlně využít online: jako sleva z hotovostní platby příštího hotelového účtu, na paušální rezervace přes internet nebo při nákupu poukazů. Dobrá zpráva nakonec – věrnostní body nepropadají a tím pádem mohou být i později proměněny v hotové peníze.

Text: Iva Nováková,
foto: archiv hotelu



NEJLEPŠÍ DOVOLENÁ? JEDINĚ SE ČTYŘNOHÝM PARTÁKEM

Léto se nezadržitelně blíží a nastal čas na plánování dovolených. Kromě představ o příjemném odpočinku a nových zážitcích běží každému hlavou také to, co vše je ještě před dovolenou potřeba zajistit či koupit. Chovatelé koček a psů stojí i před zásadním rozhodnutím, zda vzít či nevtít svého domácího mazlíčka s sebou.





Pojďme se nejprve podívat na to, jak zvířátko zabezpečit, pokud ho necháte doma.

TĚŽKÉ ROZHODOVÁNÍ – VZÍT MAZLÍČKA ČI NEVZÍT?

Zásadní podmínkou při rozhodování, zda vzít či nevzít mazlíčka na dovolenou s sebou, je často velikost zvířete. U malých a středních plemen psů, která jsou na vaši společnost a častou změnu prostředí více zvyklá, nebude cestování takový problém. Avšak, u velkých plemen, která jsou naopak zvyklá na domácí prostředí, by mohla být dovolená dokonce až přítěží. To samé obecně platí i pro kočky. V takovém případě se nebojme mazlíčka raději nechat doma, u známého, nebo ve zvířecím hotelu, kde bude situaci snášet lépe. Další důležitou podmínkou ke zvážení je, zdali vaše cílová destinace a její okolí povoluje pobyt a pohyb zvířat, což v dnešní době není samozřejmostí. A v neposlední řadě je potřeba zohlednit také plánovaný program na dovolené. Nebude pro zvíře spíše zdrojem stresu než radosti? I podle toho by měli chovatelé zvážit obě varianty. Pokud se rozhodneme pejska na dovolenou nebrat, máme dvě možnosti. Buď zajistíme péči o něj u nás doma, což je samozřejmě nejméně stresující. Pokud se jedná o pejska, je zapotřebí, aby ho chodil několikrát denně někdo venčit, měl neustále přístup k čerstvé vodě a potravinám a samozřejmě měl i společnost, bez které by určitě strádal. Kočička snáší naši nepřítomnost o něco lépe, konání po-

třeby můžeme zajistit například instalační kočičí toalety, která je v podstatě bezúdržbová a pokud před dovolenou kočičku naučíme ji používat, velmi péči o ni v době naší nepřítomnosti usnadní. Další možností samozřejmě je umístit zvířátko do hotelu.

JAK VYBRAT PSÍ HOTEL...

Takže, jak na to, když hledáme dočasně útočiště pro pejska? Dobré je držet se několika zásad. Kvalitní hotel požaduje doklad o tom, že pes je naočkovaný proti parazitům a vzteklině, tudíž nemůže ohrozit ostatní klienty. Majitel v něm dostává otázky týkající se povahy psa. Provozovatelé hotelu se zajímají, jaké jsou jeho zvyky, rituály, jak se chová k ostatním psům a podobně. Ideálně chtějí budoucího nocležníka vidět už před tím, než přijde přímo na pobyt. Je to výhodné pro obě strany, pejsk si prostředí takzvaně očichá a jeho majitel i personál hotelu si udělá aspoň částečný obrázek o tom, jak na něj nové prostředí působí, jak se v něm bude chovat, jak bude pobyt zvládat. V některých hotelech to dokonce chodí tak, že umožňují, aby pes přišel takzvaně předem na zkoušku. Pobude den a pak se pro něj večer majitel vrátí. Pes z toho později při dlouhodobějším pobytu bývá klidnější. Už má totiž zkušenost, že tady byl a majitel se pro něj vrátil. Tudíž ví, že vše zase dobře dopadne. Zpravidla není možné, aby hotel pro více psů provozoval jen jeden člověk bez personálu. Pokud někdo tvrdí, že sám zvládá zařízení, kde je najednou

ubytováno dvacet a více psů, je jasné, že péče o ně nemůže být kvalitní.

POKUD JEDE PEJSEK S NÁMI...

Pokud pro svého čtyřnohého mazlíčka nemůžete sehnat hlídání nebo si bez něj zkrátka svou dovolenou nedovedete ani představit, inspirujte se našimi tipy. Užijete si nezapomenutelnou dovolenou společně.

Pohodové cestování s chlupatým přítelem není žádný oříšek. Obzvlášť když se rozhodnete poznávat krásy naší vlasti. Dávno neplatí, že byste museli nechat kočku či psa doma. Čím dál více hotelů, památek a atrakcí se otevírá i zvířecím členům rodiny. Se zvířetem můžete pohodlně cestovat autem či vlakem. Je však potřeba myslet na to, že by si zvíře na cestování mělo postupně zvyknout. Ideální je, když jej na cestování zvyknete už od útlého mládí, např. během nezbytných návštěv u veterináře či pravidelného dojíždění na psí cvičák. Díky pozvolné adaptaci uchráníte zvíře před velkým stresem, kterým by mohlo při první delší cestě projít.

KLIŠTATŮM SE V LÉTĚ NEVYHNETE ANI VY, ANI VÁŠ DOMÁCÍ MAZLÍČEK. POZOR SI ALE DEJTE I NA KOMÁRY

V České republice jsou velmi populární výlety do přírody. Ať již plánujete, že vyrazíte pod stan, či do penzionu, ze kterého budete vyrážet na túry, nikdy nezapomínejte na nástrahy, které v přírodě číhají. Bohužel, klíšťata a komáři nesají krev pouze lidem. „Klíšťata

advantix®

BAYER



Pošlete klíšťata a komáry k vodě!

Použijte na svého pejska repelentní přípravek!

Advantix* klíšťata a komáry účinně odpudí a zahubí dříve, než se zakousnou! Chraňte psy před nebezpečným onemocněním a nepodceňujte ani komáry – nejen ve státech jižní Evropy!



Nepoužívejte u koček.



Klíště



Blecha



Komár



Bodavá moucha



Všenka



Flebotom (pakomár)



*Advantix spot-on roztok pro psy do 4kg, od 4 do 10kg, od 10 do 25kg, nad 25kg je veterinární léčivý přípravek. Nepoužívejte u koček. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. BAYER s.r.o., Siemensova 2717/4, 155 00 Praha 5 tel.: 266 101 471, e-mail: cz.veterina@bayer.com

www.advantix.cz

se nevyskytují pouze v lese, obezřetní musí být majitelé psů a koček i v městských parcích a na dalších zelených plochách. Pokud zvíře nosí od počátku sezóny antiparazitní obojek, odpadá jeho chovateli část starostí. Pokud se chovatel účastní psích soutěží či psovi obojek nevyhovuje z jiného důvodu, vhodnou alternativou mohou být spot-on přípravky, které se jednoduše aplikují na kůži psa v linii hřbetu. „I při výběru spot-on pipety musí být ale kupující obezřetný. Také při jejich použití doporučuji takové, které mají repelentní účinek a zabrání tak samotnému přisátí parazita a riziku přenosu vážných onemocnění. Chovatel pak musí myslet také na to, že účinkují jen jeden měsíc a pak je nutné aplikaci opakovat. Ideální je aplikovat spot-on zhruba 2–3 dny před odjezdem na dovolenou, aby se pak mohl pes bez problémů koupat,“ doplňuje veterinářka Červená.

Ideální je naplánovat si návštěvu veterináře zhruba měsíc před plánovaným odjezdem a veškeré dotazy s ním prodiskutovat. Je to dostatečně dlouhá doba na to, abyste zajistili všechny potřebné dokumenty (např. cestovní pas pro zvíře), požadovaná očkování, ale i vhodné přípravky proti parazitům. Při cestování se svým mazlíčkem toho musíte mít pod kontrolou víc. Ale nebojte, všim vás detailně provedeme.

CO ZAJISTIT PŘED CESTOVÁNÍM SE PSEM?

Pokud budete cestovat autem, je nutné myslet na to, že stejně jako všichni pasažéři, i pes by měl být připoutaný. Respektive by neměl být jen tak volně v autě. I vycvičený pes se může v neznámém prostředí leknout a ublížit někomu z cestujících. Zejména se ale jedná o preventivní bezpečnostní opatření. Pro nepřipoutané zvíře může mít případná srážka automobilu fatální následky. Psovi tedy můžete nasadit psí postroj, který lze připnout i do klasického bezpečnostního pásu. Dalšími možnostmi je pak umístit psa v autě do speciálního boxu či klece.

Ani do vlaku nesmíte se psem nastoupit nepřipravení. Malého psa můžete zdarma převážet v příručním zavazadle. U velkého psa musíme počítat s tím, že si připlatíte za jeho lístek. Nezapomeňte doma povinný obojek, vodítko a hlavně



náhubek. Majitel psa má povinnost zajistit svého mazlíčka tak, aby neohrožoval ostatní cestující.

A MÁME VŠECHNO SBALENÉ?

V případě, že se budete se psem rekreovat na území ČR, je zapotřebí jen řádně vyplněný očkovací průkaz. Pokud byste ale měli v plánu i jen malý výlet za hranice, je už potřeba, aby měl mazlíček platný Petpassport, obsahující všechny důležité informace. Psovi byste s sebou měli vzít také misku na vodu a na krmení. Krmení vezměte nejen na cestu, ale i dostatečné množství na dobu pobytu a do množství raději započítejte i drobnou rezervu. Na cestu je vhodné vzít také do láhve pitnou vodu, abyste mohli dát psovi napít i v případě, že na odpočívadle nebude možné načepovat čerstvou. Zapomenout byste doma neměli ani oblíbené hračky zvířete, deku a sáčky na exkrementy. Hodit se bude také starý ručník a papírové utěrky. Obojí využijete kdykoliv, kdy vás s mazlíčkem zastihne déšť či narazíte na blátivou cestu.

BERETE SI S SEBOU NA VÝLET LÉKÁRNIČKU? PŘIBALTE JI I PRO PEJSKA

Chybu neuděláte, pokud k ostatním věcem pro pejska přibalíte navíc cestovní

lékárničku pro psy. Dále byste se měli ujistit, že je váš pes chráněn proti vnějším parazitům. „Pokud majitelé psů preferují například spot-on pipety, ale plánují delší dovolenou, měli by si druhé balení koupit již před dovolenou. Zamezí tak riziku, že se jim přípravek později nepodaří koupit.“

Použití spot on přípravku s repelentním účinkem by měli zejména zvážit také chovatelé, kteří se psem cestují do jihoevropských zemí, jako je třeba Chorvatsko, Itálie, Maďarsko, ale už i Slovensko. Právě v těchto destinacích přenáší komáři onemocnění zvané difilarióza neboli srdeční a podkožní červivost. Bohužel toto onemocnění nikterak nebolí, takže se na něj může přijít až příliš pozdě a může mít už fatální následky.

S KRMENÍM OPATRNĚ

Některým psům nedělá cestování dobře. Je tedy dobré je nekrmit krátce před cestou. Vždy krmení připravte tak, aby měl pes několik hodin na jeho strávení. Stejně ale musíte počítat s tím, že se psovi v dopravním prostředku nemusí dělat dobře. Někdy potíže ustanou se šteněčím věkem, pokud ne, pořídte pro svého psa zklidňující tablety.

Foto: Shutterstock.com

PRO KOČKY TO NEJLEPŠÍ

TO JE

Naturel

82 % MASA

a výrobků
živočišného původu
V KOUSCÍCH



Naturel, chuť masa, kterou si vaše kočka zamiluje.



PRO KOČKY TO NEJLEPŠÍ

www.prevital.cz

LÁSKA K JÍDLU

MI PŘINESLA LÁSKU ŽIVOTNÍ

Moderuje Odpolední zprávy na Primě, ale málokdo dnes už ví, že moderátorka Sandra Parmová byla původně burzovní makléřkou. Několik let žila s kolegou – reportérem pořadu Krimi zprávy - Michalem Janotkou. Vztah se ale rozpadl a ona je už dva roky šťastná vedle manažera Pavla, s nímž má téměř desetiměsíční dcerku Emily. Když bylo dcerce půl roku,

Sandra se vrátila k moderování.





Vždycky jsi na mě dělala dojem nejen velmi pozitivní a laskavé ženy, velké profesionálky, ale taky slušňáčky. Udělala jsi někdy nějakou špatnost? Zlobila jsi v pubertě?

Myslím, že jsem nikdy nebyla zlobivá holka. Jako Kozoroh jsem spíš tvrdohlavá. A taky si všechno hrozně dlouho rozmýšlím, takže nedělám ukvapená rozhodnutí. Dokážu občas vystrčit růžky, ale dovolím si to jen u těch nejbližších, u nichž vím, že to ustojí. Nikdy jsem nebyla průšvihářka, ani za sebou nemám nějaké aféry, které by bulvár rozmazával, za což jsem ráda. Spolupráce s novináři je pro mě součástí mé profese. A bulvár ví, že když mám nějakou informaci, nevadí mi se o ni podělit a navzájem si vyjít vstříc. Proto o mně nikdy nepsali nic ošklivého. V tom mám štěstí.

Co psali naposledy?

Naposledy se psalo o naší svatbě s Pavlem. (Sandřin partner a otec její dcery – Pavel Pospíšil – pozn.red.) Měli jsme původně ambice stihnout svatbu letos v létě, ale když se loni v srpnu narodila Emilka, byla to pro mě natolik velká změna, že jsem opravdu neměla kapacitu řešit, jaké bych si měla vybrat šaty a jestli je lepší dort čokoládový nebo ořechový. Tak jsme svatbu odložili na neurčito, až Emilka trochu povyroste. A teprve teď mám taky chuť o svatbě přemýšlet.

K práci jsi se vrátila, když bylo Emilce půl roku. Co byl hlavní důvod? Už jsi chtěla být mezi lidmi, nebo jsi nechtěla přijít o práci?

Těch důvodů bylo více. Myslím, že můj návrat byl načasovaný tak akorát. V téhle branži se totiž kolegyně obvykle

vrací mnohem dříve. Ale já jsem věděla, že o práci nepřijdu. Na Primě se ke mně vždy chovali korektně a nebyl důvod si myslet něco jiného. Svou práci mám ráda a postupně mi jednoduše začínala chybět. Myslím, že je fajn, když i maminky mají možnost na pár hodin přijít na jiné myšlenky. Já osobně jsem se pak na Emilku neskutečně těšila a paradoxně mě chvíle v práci hrozně dobily na další péči a hraní si s malou. Důležitá byla finanční stránka, protože jsem zvyklá být soběstačná. Tím vším ale nechci říct, že bych si čas s Emilkou na mateřské neužívala. Není to teda vždycky procházka růžovou zahradou. Zažívaly jsme i náročné chvílky, když se v noci několikrát budila a spánkový deficit byl už nedohatelný. Ale jsem moc ráda, že jsem s ní první půlrok byla prakticky nonstop. A navíc, moderování zpráv není práce na celý den, ale jen



na několik hodin během odpoledne. Takže jsem šťastná, že se to dá zvládnout a zároveň jsem ani nemusela přestat kojit.

Díky kojení jsi se zřejmě rychle dostala na svou původní váhu?

Kíla po porodu šla rychle dolů nejen díky kojení, ale i proto, že po Vánocích měla už Emilka okolo sedmi osmi kilo a na mě začala být docela těžká. Takže jsem začala shazovat automaticky jenom tím, že jsem ji nosila nebo tlačila kočárek s ní. Měla jsem tak trochu kočárek místo posilovny. (smích). Zhubla jsem i něco navíc a ani by mi nevadilo nabrat zase dvě tři kilo nahoru. Ale myslím si, že jakmile přestanu kojit a Emilka bude trochu lépe spát, srovná se to samo. Já stále tak třikrát až čtyřikrát za noc kojím, a když je člověk nevyspaný, na váze se to taky projeví. Stejně tak

je se spánkovým deficitem náročnější koncentrace v práci. Hlavně ty začátky po návratu byly docela krušné. Někdy mě únavou tak bolely oči, že jsem slova na čtecím zařízení viděla rozmazaně. Zároveň jsem ale nechtěla pít moc kafe, aby se kofein nedostal do mléka a Emilka pak netrpěla nespavostí. Teď už je to ale naštěstí zase lepší, všechno si sedlo a mnohem více si to užívám. Na druhé dítě se mě ale prosím tě zatím neptej, ptají se mě totiž všichni. Zatím mi to takhle vyhovuje, kromě Emilky máme ještě partnerovu jedenáctiletou Nelinku, tak už jsme docela velká rodina, když se všichni sejdeme. Ale vím, že Pavel by si přál ještě syna.

Máte dům v Brně, ale ty máš práci v Praze. Není dojíždění náročné?

Domovy máme dva – rodinný domek v Brně a byt tady v Praze, takže zázemí

máme v obou městech. A pracuji v týdenních cyklech, takže se vždycky na týden přestěhujeme do Prahy. Přijíždí za námi i moje maminka a Pavel taky, pokud mu to práce dovolí. Pravda, někdy mám pocit, že pořád jenom balím, vybaluju a peru, ale už jsem si zvykla. Hlavně jsem si v hlavě nastavila, že to není problém. Díky dvěma zázemím můžu navíc přijímat pracovní nabídky jak v Brně, tak i v Praze, jsem tedy flexibilnější. Stěžovat si na dojíždění by byla přece hloupost. Na začátku jsme chvíli přemýšleli o tom, že domek v Brně prodáme a přesuneme se do Prahy. Ale když jsem otěhotněla, uvědomila jsem si, že se tam cítím moc dobře, domek je na pěkném místě a je zařízený přesně podle našeho vkusu. Bylo by mi najednou líto ho opustit. A obzvláště teď, když máme Emilku a ona si může – až povyroste – hrát na zahradě. Tak-



že v Brně máme dalo by se říct hlavní zázemí a byt v Praze je pracovní. On vlastně i Pavel hodně cestuje napříč republikou, takže ani jednomu nepřipadá ježdění mezi Prahou a Brnem nic nepřekonatelného.

Co Pavel dělá?

Firma, pro kterou pracuje, působí v oboru zdravotnictví a dodává chirurgům na sály různé nástroje od vrtaček přes pily až po části kloubů. Proto objíždí různé nemocnice, někdy je potřeba, aby byl přítomný přímo u operace. Což opravdu obdivuju, já bych to asi nezvládla. Lékařkou bych opravdu být nemohla.

Snila jsi o tom, že jednou budeš televizní moderátorka?

Rozhodně ne. Jsem vystudovaná inženýrka ekonomie, ale nijak cíleně jsem neplánovala jít ani na ekonomku. Pak jsem si uvědomila, že by mě mohla bavit, když si šikovně vyberu obory, které mě zajímají. Studovala jsem proto předměty, které se hodně týkaly obchodování s cennými papíry, v tom jsem se našla. Už na škole jsem pak začala pracovat pro jednu makléřskou firmu. Vlastně jsem hlavně pracovala a školu studovala spíš tak doplňkově. Měla jsem tehdy licenci makléře, přednášela na různých seminářích. Po třech a půl letech jsem se chtěla posunout dál. Ozvali se mi z České televize a nabídli

mi moderovat Studio Burza. Bylo to asi tím, že jsem už dřív s Českou televizí spolupracovala a jako makléřka jsem chodila do jejích ekonomických pořadů. Takže mě znali a věděli, že se vyznám a o akciových trzích umím mluvit. Ve Studiu Burza jsem strávila rok a pak mě oslovila Prima. Nejdříve mi nabídli moderovat VIP zprávy, dnešní TOP star, což byl tehdy úplně nový formát. Já jsem jim ale řekla, že jsou pro mě zajímavější akcie a zpravodajství než celebrity a zábavné formáty. A za měsíc mi pak volali znovu a dostala jsem nabídku moderovat hlavní zprávy. Což je samozřejmě něco, co se už neodmítá.

Obchodování na burze musel být velký adrenalin.

Byl. A taky velký stres. Proto většina makléřů jsou mladí lidé, málokdo vydrží věnovat se této profesi dlouho, jednou tě to semele. Byly chvíle, kdy rozhodovaly vteřiny a my jsme s klientem museli rychle udělat nějaký nákup nebo prodej. Na téhle profesi je důležité mít dobré informace a mít je včas a umět dobře vyhodnotit situaci, která se mění strašně rychle.

Takže u vás v rodině máš na starosti účty a finance ty?

Tím, že se už burze a celkově finančním trhům nevěnuji a úplně jsem se odstříhla, už se v této branži ani neorientuji. Takže kdybych dnes chtěla někam investovat, musela bych se tomu zase hodně začít věnovat. Nebo bych se spíš poradila s někým, kdo tomu rozumí. Byla to dobrá zkušenost a moc zajímavá práce, ale nechybí mi to.

Hodně televizních moderátorů, ale i herců má sen o vlastním pořadu. Je to i tvůj případ?

Není, o vlastním pořadu jsem nikdy neskoukala. Líbí se mi moderovat zprávy a k tomu různé společenské akce od festivalů, přes křty a tiskovky až po plesy. Chci mít čas na Emilků a vyhovuje mi, jak mám aktuálně práci rozvrženou. Co mě kromě zpráv hodně baví, je moderování festivalů o jídle, čemuž se věnuju už několikátým rokem. Možná by to do mě teď málokdo řekl, ale ráda vařím a ráda jím. A pokaždé se na těchto akcích setkám s moc zajímavými lidmi. Ostatně na jednom z festivalů jsem

potkala právě Pavla. Bylo to čerstvě po rozchodu s mým bývalým přítelem. Kamarádi mi říkali, že mi musí představit jednoho fajn kluka. Já jsem jim ale oponovala, že nemám náladu poznávat nové chlapy, ať mě s nikým neseznamují. Ale nakonec to udělali a bylo to dobře. Takže můžu říct, že v mém životě jídlo ovlivnilo spoustu věcí. Láska k jídlu mi přinesla lásku životní.

Co tě na Pavlovi upoutalo v první chvíli?

Kamarádi, kteří nás seznámili, měli v té době osmiměsíční holčičku. A Pavel ji v jednu chvíli choval v náručí a moc hezky si s ní hrál. Když jsem viděla, jak to umí s dětmi, jak je veselý a pozitivní, nadschlo mě to. Pak jsem odjela pracovně na Kapverdy, tak jsme si jen psali, ale první oficiální rande jsme měli asi až za měsíc po našem setkání. A teď už jsme spolu dva roky. Kdyby mi tehdy, kdy jsem se rozešla po několikaletém vztahu, někdo řekl, že do měsíce potkám osudového muže, do kterého se zamiluju a budu s ním mít dítě, nevěřila bych mu.

Zřejmě se v tvém případě přesně naplnilo rčení, že na starý vztah nejlépe zapomeníš vztahem novým.

Když předchozí vztah skončil, já jsem ho v sobě uzavřela. Věci, které byly, vytěšňuju, neřeším bývalé partnery, nesrovnávám, žiju tím, co je teď. Hrabat se v minulosti mi nic nepřinese. Neplánovala jsem honem skočit do dalšího vztahu a nikdy bych to neudělala jenom proto, abych nebyla sama. Zřejmě si ale někdo tam nahoře řekl, že bych si Pavla zasloužila, tak mi ho poslal. On je úžasný, společenský a velmi čestný, ne všichni chlapi, které ve svém okolí potkávám, jsou takoví. Vlastně je takových velmi málo. Je krásný člověk nejen fyzicky, ale i uvnitř. A to, že není z mediální branže, je jenom dobře. Umí mi dát lepší zpětnou vazbu, má nadhled. Sleduje moje vysílání a nebojí se mi občas říct nějaké připomínky, i kritiku ale umí říct hezky. Někdy nemusíš být s člověkem dlouho, znát ho měsíce, a hned víš, že ti naprosto sedne, že k sobě patříte. A to je můj případ s Pavlem. U mě bylo navíc klíčové, když jsem poznala Pavlovu rodinu. Má úžasné rodiče a když vidím, jak se k sobě všichni navzájem chovají, došlo mi, že má skvělé zázemí



Nejstarší vzpomínka na dětství

Vybavuju si například, když jsem dostala k Vánocům své první kolo, tehdy ještě s pomocnými kolečky. Samozřejmě jsem ho chtěla vyzkoušet hned, ale to nešlo. Sice jsem na něj nasedla, zapózovala jsem na vánoční fotce a možná se na něm párkrát odrazila a popojela metr. Ale to bylo všechno, tak velký obývák jsme neměli. Takže na to, abych kolo pořádně vyzkoušela, jsem musela čekat až do jara.

a má v nich taky nádherný vzor. Já mám se svými rodiči stejně hezký vztah a jsem moc ráda, že to tak je. Každý den za to děkuji. Jinak takhle se ke svému soukromí vyjadřuji opravdu jen výjimečně. Častěji mluvím spíš jako politik a radši si většinu věcí nechávám pro sebe.

Jak to myslíš, že mluvíš jako politik?

Nerada se dělím o soukromé informace. Jsem vděčná, že mám hezký život,

milující rodinu, úžasného chlapa, nádhernou holčičku. Bojím se nahlas říkat, jak moc jsem šťastná, aby se to nepokazilo. Proto občas sklouzávám k tomu, že mluvím obecně, trochu mlžím, abych se vyhnula konkrétním věcem. Prostě jako politik. (smích).

Monika Seidlová

Foto Monika Navrátilová

Líčila a česala Zuzana Petraková

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?

Držte 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



PLÁNUJETE MIMINKO?

ČERVEN 2018

13. ročník

MOJE
rodina
a já

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Denisa Syberová

Web design: 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 1588,
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



Víte, co jíte.



Křupky pro děti



VHODNÉ PRO DĚTI
OD 6. MĚSÍCE
VĚKU

Ochutnejte také



K dostání v hypermarketech **TESCO** **globus**,
na e-shopech Rohlik.cz, Kosik.cz a Feedo.cz nebo žádejte ve své lékárně.



Kompletní sortiment zakoupíte také na našem e-shopu

www.REJFOOD.CZ

Babydream®

Kráska je,
když na to
nejste sami.



ROSSMANN

A život je krásnější