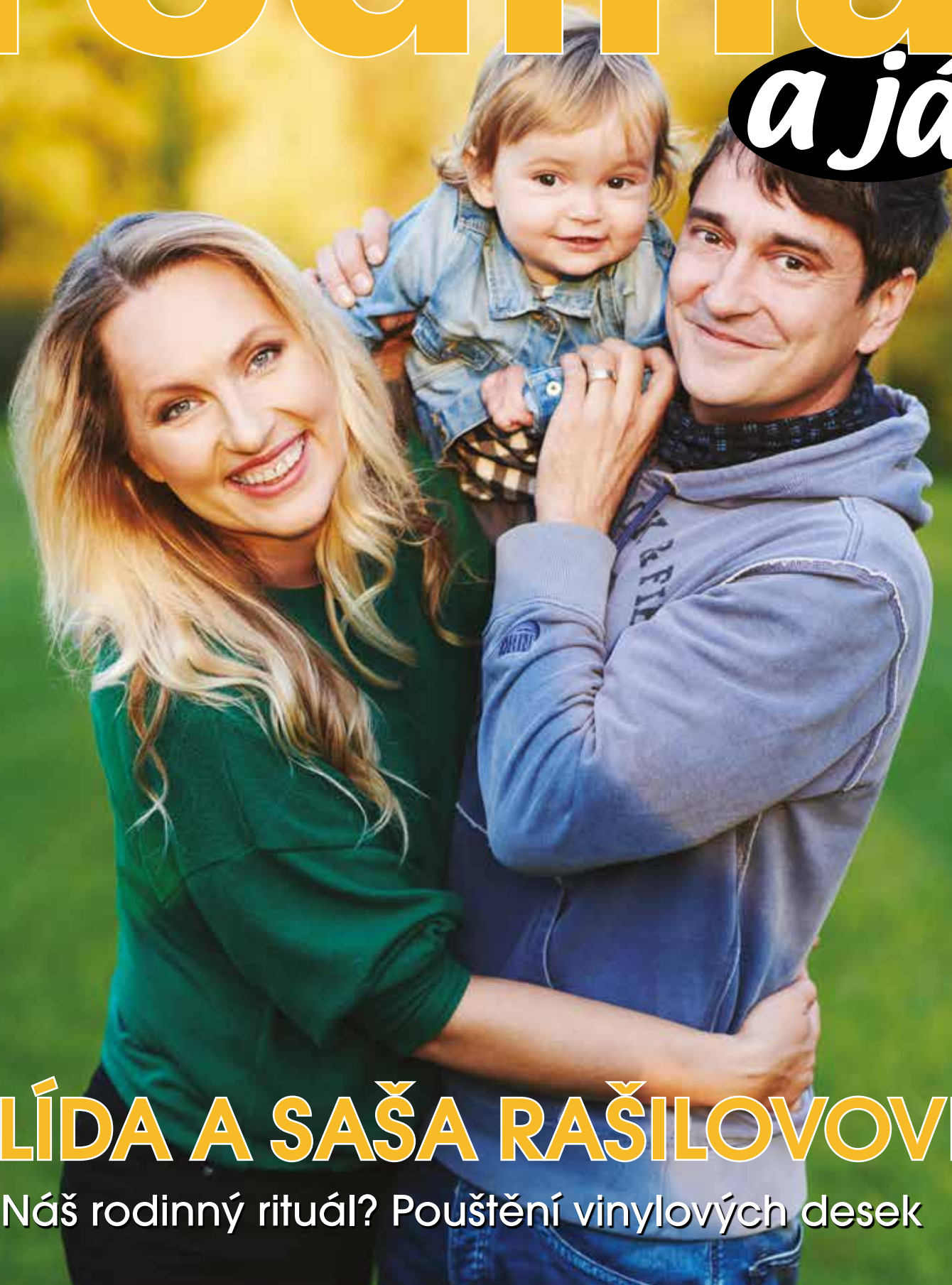


13. ročník
LISTOPAD 2018
ZDARMA

MOJEL rodina a já



LÍDA A SAŠA RAŠILOVOVI

Náš rodinný rituál? Pouštění vinylových desek

BRENO

KOBERCE • PVC



kusové koberce Hawaii

materiál 100% PP Frisé,
ručně vyřezávané, různé motivy,
barvy a rozměry



KUPON NA SLEVU
při nákupu

Moje rodina a já 2018

BRENO

BUĎTE ORIGINÁLNÍ...

Inspirujte se ve Vaší nejbližší prodejně BRENO s nejširším sortimentem podlahových krytin.

BRENO.cz 58x v ČR

 sledujte náš facebook
facebook.com/koberce.breno

Platí pouze do 31. 12. 2018!
Vztahuje se pouze na zboží na prodejné.
Slevy se nesčítají, neplatí zpětně,
na akční zboží, ani na objednávku.

Obsah

TĚHOTENSTVÍ

4 Císařský řez na přání, aneb selhání předporodní přípravy

8 Oteklé nohy v těhotenství? Nepřehlížejte je, ať po porodu dítěti stačíte!



SVĚT NEJMENŠÍCH

12 Hravá a bezpečná cesta k přirozenému rozvoji dětí

16 Jak na bolest při prořezávání zoubků?

PŘEDŠKOLÁČEK

20 10 tipů na zdravé a rychlé svačiny pro děti

ŠKOLA ZÁKLAD ŽIVOTA

26 Střední škola jako investice: vyplatí se soukromá, nebo státní?

30 Poruchy učení trápí děti i rodiče

VÝŽIVA

34 Jak připravit čaj s intenzivní chutí i aroma?

38 Podzimní detox? Zažene chmury a připraví na zimu

42 Vánoce bez lepku



ZDRAVÍ

46 Chřipka závažné onemocnění, které za 3 dny nevyležíte

50 Jak posílit imunitní systém na podzim



ZDRAVÍ

56 8 tipů, jak pečovat o své ruce

60 Probiotika, prebiotika a symbiotika

64 6 věcí, které byste měli vědět o dlouhodobých bolestech břicha

68 Na pomoc krásy v nesnázích

DIETNÍ KLUB

78 osm tipů, jak si udržet vydrženou postavu

PSYCHOTÉMA

82 5 rad, jak si s kamarádkami vyrazit častěji



ROZHOVOR

92 Náš rodinný rituál? Pouštění vinylových desek



Editorial

Ačkoliv poslední dny máme ve znamení opravdového babího léta, kdy sluníčko v poledne prohřeje zem až na neuvěřitelných 19 stupňů, bohužel jde jen o poslední připomínku tepla a po většinu ostatních dní počasí venku zrovna dobré náladě nepřeje. Sychravo, mlhavo, zkrátka listopad je měsíc, který v mnohých vzbuzuje pocity nenálady, deprese a celkové nepohody. Úplně pozitivně nás nenaladí ani všudypřítomná dušičková nostalgie, kdy při vzpomínání na naše blízké vnímáme intenzivněji, jak nám chybí. Atmosféře nepomůže ani lavina viróz, která zasáhla minimálně jednou už každého z nás.

Zkrátka, není to zrovna jednoduché období. Je ale jen na nás, zda ho projdeme s pocitem zmaru, nebo se na něm naučíme hledat něco hezkého. Protože právě listopad je měsícem úžasných barev, které nám příroda přichystala pro povzbuzení. Právě listopad bývá rájem pro houbaře a jenom v listopadu můžeme zažít tisíce variací na téma dýně. Takže, hlavu vzhůru, zapomeňte na depresi a pojdte si trochu zpříjemnit život. Co byste řekli skleničce dobrého vína při čtení našeho časopisu?

Přečíst si můžete, co dělat, jakou připravit předškoláčkovi svačinku, jak vybrat správnou hračku pro vaše ratolesti, ale i jak zatočit s obezitou. Povíme si, jak se vyhnout chřipce a jak posílit imunitní systém. A určitě nezapomeňte na rozhovor, ve kterém nám své rodinné rituály představili Lída a Saša Rašilovi.

A za měsíc zase na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: Monika Navrátilová



CÍSAŘSKÝ ŘEZ NA PŘÁNÍ, ...ANEB SELHÁNÍ PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVY

V České republice je v současné době 94 porodnických zařízení, z toho 20 specializovaných na intermediální péči (zejména pro předčasné porody po 32. týdnu těhotenství) a 12 perinatologických center (v nich se řeší nezávažnější těhotenské patologie, zejména předčasné porody před 32, týdnem).





Pravděpodobnost, že v České republice žena zemře v souvislosti s těhotenstvím, porodem a šestinedělím je 1: 9 000. V posledních letech dochází k dlouhodobému poklesu počtu císařských řezů u nás a v současné době jsme pod průměrem zemí EU. Tento pokles byl většinou českými odborníky velmi pozitivně přijat. O tom svědčí ohlasy z kongresu v Karlových Varech. „Výsledky jsou tedy impozantní a řadí naši zemi z hlediska péče o matku a dítě mezi nejlepší státy světa. Úkol dnešního porodnictví, respektive perinatologie je tyto výsledky a úroveň udržet,“ komentuje **prof. MUDr. Antonín Pařízek, CSc., vedoucí lékaře Perinatologického centra Gynekologicko-porodnické kliniky 1. lékařské fakulty UK a VFN v Praze**. V poslední době se objevil kontroverzní názor (velmi ojedinelý, respektive jednoho pracoviště), a to, že by mělo existovat právo ženy, aby si vyžádala na přání císařský řez. Ženy si nejčastěji přejí vyhnout se přirozenému, vaginálnímu porodu, protože se bojí porodních bolestí. Zmíněný názor, že je třeba ženám vyhovět, nebo dokonce je nabádat k císařskému řezu je opřen o riziko poranění pánevního dna rodičky průchodem plodu porodními cestami. Tyto komplikace sice hrozí, ale zejména u starších žen, a to ještě ne u všech.

TĚLO TĚHOTNÉ JE NA BOLEST DOBRĚ PŘIPRAVENÉ. ŽENA JEN POTŘEBUJE DOSTATEK INFORMACÍ

Právě proto, že poměrně častým problémem těhotných žen je strach z porodních bolestí, je třeba jim vysvětlit, že bolest je základní vlastnost vaginálního porodu. Dnes víme proč bolest u porodu nastává. Také je známo, že tělo těhotné je na bolest fyziologicky připraveno (žena má vyšší práh bolesti, než před otěhotněním). Je proto velká naděje, že bolest zvládne žena sama. Pokud nebude zátěž zvládat, mohou jí být poskytnuty prostředky na tlumení bolesti. Tyto prostředky a metody pro tlumení porodních bolestí jsou dnes zcela bezpečné.

ZÁSADNÍ ROLE NOVOROZENEC-KÉHO MIKROBIOMU PŘI VZNIKU ŘADY NEMOCÍ

Císařský řez může být nenahraditelným, život a zdraví zachraňujícím výkonem, tam kde je akutně ohrožen plod či matka, nebo v případech kde vaginální porod představuje příliš vysoké riziko. Porod volitelným (elektivním) císařským řezem je ovšem ve srovnání s běžným vaginálním porodem spojen s rizikem vyšší nemocnosti takto porozených dětí. Z krátkodobého hlediska představují problém poruchy poporodní adaptace novorozenců porozených císařskými řezy, jako významná se ov-

šem ukazují i dlouhodobá zdravotní rizika. „Již dlouho jsou publikována epidemiologická data o vztahu mezi porodem dítěte císařským řezem a následným rozvojem obezity, astmatu, diabetu I. typu a neurovývojových poruch mezi které se řadí i poruchy autistického spektra,“ upozorňuje **MUDr. Jan Smíšek, neonatolog a pediatr z Gynekologicko-porodnické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze**. Rozvoj těchto chorob v dětství může podporovat rozvoj dalších, takzvaných nepřenosných (civilizačních) chorob v dospělosti a celoživotně narušovat zdraví jednotlivce. V nových výzkumech se ukazuje, že jedním z důvodů, který stojí v pozadí těchto problémů, je narušení vývoje novorozeneckého mikrobiomu, tedy souboru mikroorganismů, které za fyziologických okolností při vaginálním porodu a bezprostředně po něm kolonizují zažívací trakt a kůži novorozence. Přirozený rozvoj pestrého mikrobiomu hraje významnou úlohu v celé řadě fyziologických procesů souvisejících zejména se zdravým rozvojem imunitního systému. Narušení vývoje mikrobiomu může vést k narušení zásadních regulačních procesů organismu a tím podpořit vznik celé řady chorob. Tyto skutečnosti by si měly uvědomovat zejména rodičky, které se rozhodují o provedení císařského řezu bez jasné zdravotní indikace.

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.

Ještě nejste členem Mimi klubu? Aktivujte si tuto funkci na své kartě Globus Bonus.
Registrace on-line v sekci Můj účet na www.globusbonus.cz zabere jen pár minut.



INZERCE



ČESKÁ
KOSMETIKA
PRO DĚTI

Linteo Baby



BIO

s BIO měsíčkem
lékařským

VOŇTE STEJNĚ
JAKO VAŠE
MIMINKO

Unikátní složení
je vhodné i pro těhušky
a maminky po porodu.

V SOULADU S PŘÍRODOU

Jak podporovat a zvyšovat od narození odolnost dětské pokožky. Jednotlivé složky výrobků Linteo Baby zcela respektují vlastní tvorbu ochrany dětské pokožky. Přirozenou cestou pouze napomáhají vyživovat, hydratovat i regenerovat. Tím zvyšují její odolnost a obranyschopnost vůči vnějším vlivům a zároveň tak napomáhají snižovat riziko podráždění.

Čisté přírodní extrakty a oleje z bylinek v kosmetice Linteo Baby. Jednotlivá složení byla navrhována tak, aby dílčí přírodní účinné látky byly, pokud možno z prostředí, kde žijeme, na které jsme zvyklí a které standardně používáme.

OLEJ PO KOUPELI

s BIO měsíčkem lékařským

- » obsažené přírodní oleje pokožku ochraňují, vyživují a regenerují
- » lehce se vtírá do pokožky a nezanechává ji mastnou
- » olej je vhodný na uvolňující a relaxační masáž před spaním

Další výrobky řady:



250
ml



VÁNOČNÍ
SOUTĚŽ



10x balíček
LINTEO

více informací najdete na
www.linteo.cz





OTEKLÉ NOHY V TĚHOTENSTVÍ?

NEPŘEHLÍŽEJTE JE, AŽ PO PORODU DÍTĚTI STAČÍTE!

Jen málokterá budoucí maminka má to štěstí, že obdobím k porodu doslova protančí s lehkostí v nohou, kterou jí většina těhotných žen, jež se denně potýkají s nateklými kotníky a lýtky, může jen tiše závidět. Mnohé z nich přitom své potíže vědomě přehlížejí s tím, že nejde o nic vážného, vždyť stačí dát si nohy na stůl a za chvíli je po problému. Opak je však pravdou. Prvotní příznaky onemocnění, jako jsou pocity těžkých či oteklých nohou, bolest nohou nebo křeče, mohou rychle přejít v závažnější zdravotní komplikace, které vám pak budou ztrpčovat život řadu dalších let...

Chronické žilní onemocnění trápí 60–70 % dospělých Čechů, přičemž ženy až třikrát více než muže. Přitom jsou to právě ženy, které tyto potíže velmi často zlehčují, případně je považují pouze za estetický problém. „Důležité je vnímat své tělo a všimnout si již prvních příznaků. Z proběhlé mezinárodní studie vyplývá, že Češi první signály žilních onemocnění podceňují a mají tendenci je bagatelizovat. V porovnání s dalšími evropskými zeměmi konzultují naši pacienti žilní onemocnění v pokročilejších stádiích,“ varuje před podobným přístupem praktická lékařka MUDr. Jana Vojtíšková.

RIZIKO ZVYŠUJE NADVÁHA A DALŠÍ TĚHOTENSTVÍ

Důvodem vyššího rizika u žen je mimo jiné působení progesteronu, který na začátku těhotenství napomáhá tomu, aby se plod udržel v těle matky. Tento hormon tlumí napětí hladké svaloviny, a tím zároveň snižuje pevnost žilních stěn a jejich chlopní. K rozvoji potíží přispívá také zvětšující se děloha, která může utlačovat dolní dutou žílu, jež přivádí do srdce odkysličenou krev z dolní poloviny těla. Ta se poté hromadí v nohách a následkem toho dochází k rozšíření podkožních žil. Problémy se stupňují s každým dalším těhotenstvím, nadváhou, obezitou, nebo nadměrným váhovým přírůstkem v průběhu těhotenství.

OSLABENÉ ŽILNÍ STĚNY NAHRÁVAJÍ HEMOROIDŮM

Nohy však nejsou jediným ohroženým místem. Zvýšený tlak dělohy ovlivňuje rovněž velké žíly v oblasti pánve. Tím,



jak dítě roste, dochází postupně ke zvyšování nitrobrišního tlaku, povolání vaziva a svalstva a následně také žilních stěn. „Spousta nastávajících maminek se proto potýká i s dalším velmi nepříjemným problémem, jakým jsou hemoroidy – rozšířené žíly v oblasti konečníku, k jejichž rozvoji velkou měrou přispívá také zácpa,“ uvádí MUDr. Roman Peschout, zástupce primáře Gynekologicko-porodnického oddělení z jihlavské nemocnice.

CO PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT VY SAMA

Průběh těhotenství a působení hormonů stěží ovlivníte. Existují však různá preventivní opatření, která pomáhají zmírnit potíže a omezit případná rizika.

Tipy při otocích nohou

- Snažte se pravidelně hýbat, chodte na procházky, jděte si zaplavat, projedte se na kole...
- Vyhněte se dlouhému stání či sezení, a pokud je to možné, dejte si nohy několikrát denně do zvýšené polohy (pokaždé aspoň na 20 minut). Speciální cviky a další tipy najdete také v mobilní aplikaci „Bolí Vás nohy?“.
- Noste volné oblečení a pohodlnou obuv a snažte se udržet váhový přírůstek v optimálních mezích.
- Zvažte nošení kompresních punčoch, které snižují zvýšený žilní tlak a mohou vám přinést okamžitou úlevu.
- Napětí v nohách uvolňujte masírováním. Skvělým pomocníkem jsou i pravidelné masáže elektrickými impulzy. Impulzy stimulují tzv.

„lýtkovou pumpu“, která zabezpečuje zpětnou cirkulaci krve směrem k srdci. Impulzy pomáhají při léčbě nejrůznějších žilních onemocnění a skvělé je, že jako jedna z mála možností jsou vhodné i pro těhotné. Stačí půlhodinka denně a ucítíte obrovskou úlevu.

- Pomocť mohou také venofarmaka – léky, které jsou vhodné už od první fáze nemoci. Tyto přípravky zpevňují žilní stěny, zlepšují průtok krve žilami a mají také mírný protizánětlivý a antitrombotický (protisrážlivý) účinek. Venofarmaka jsou – na rozdíl od různých masážních krémů, mastí či gelů – k dostání pouze na předpis, který vám může vystavit váš praktický lékař nebo specialista.

Tipy při hemoroidech

- Vhodné je zařadit cviky na posílení svalů pánevního dna (tzv. Kegelovy cviky), které vás naučí na předporodním kurzu.
- Účinnou prevencí vzniku hemoroidů je vláknina, která by rozhodně neměla chybět ve vašem každodenním jídelníčku. Jejím bohatým zdrojem je ovoce a zelenina, celozrnné pečivo, otruby, ořechy, kuskus, luštěniny, rýže natural nebo obilné vločky.
- Hlídejte si také dostatečný příjem tekutin.
- Při potížích s hemoroidy uleví i koupel s dubovou kůrou, střídavá sprcha, sáček s ledem nebo obklad se šťávou z vařené cibule.

Foto: Shutterstock.com

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).

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

www.alpa.cz

INZERCE

CHCETE ULEVIT BOLAVÝM NOHÁM,
zbavit se křečových žil a otoků?

 **ZDRAVÍ**
bez chemie

PAK JE TU PŘÍSTROJ VEINOPLUS NA KŘEČOVÉ ŽÍLY
Pravidelné masáže elektrickými impulzy přístrojem VEINOPLUS uleví bolavým nohám a jsou prevencí vzniku křečových žil. Impulzy stimulují tzv. „lýtkovou pumpu“. Vhodné i pro těhotné. Získejte krásné nohy bez křečových žil v pohodlí domova.



www.zdravibezchemie.cz





HRAVÁ A BEZPEČNÁ CESTA

K PŘIROZENÉMU ROZVOJI DĚTÍ

Vstup do života každého dítěte ovlivňuje jeho intenzivní příprava a především nejbližší člověk, rodič, který se snaží být empatickým rádčem a pomocníkem. Nutné je soustředit se nejen na rozvíjení celkové motoriky, ale i podpořit rozvoj jemné motoriky, která má souvislost s nejjemnějšími a nejpřesnějšími pohyby těla.





V novorozeneckém období (od narození do jednoho měsíce) jsou pohyby dítěte spontánní a reflexní. Vložíme-li dítěti do dlaně prst, pevně jej sevře. Jde o uchopovací reflex, který je neúmyslný a mizí v pátém až šestém měsíci.

Kojenecké období trvá od jednoho měsíce do jednoho roku. Po druhém měsíci dítěte otevírá pěstičky a začíná pozorovat vlastní ruce. Asi od třetího měsíce začíná ruce zkoumat ústy i očima. V prvních polovině roku je vývoj koordinace oka a ruky stejně důležitý jako ve druhé polovině nácivk lezení a chůze. Dítě začíná používat ruce a oči odděleně – sahá na předmět, aniž by se na něj dívalo, a dívá se na něj, aniž by se ho dotýkalo. Musí spojit pozorování a dotýkání, aby se naučilo dotknout a vzít si, co vidí a stalo se tak aktivním účastníkem života. Mezi třetím a čtvrtým měsícem činí dítěti uchopování věcí ještě potíže. Často se zmýlí v odhadu a sevře ruku dřív, než se k hračce dostane

V šestém měsíci dítě uchopuje tzv. hrabavým, dlaňovým úchopem, kdy používá čtyři prsty s vyloučením palce. Během sedmého a osmého měsíce začíná k úchopu a držení věcí používat prsty. Dříve dítě zvedalo malé předměty celou rukou, od devíti měsíců se je učí přibližovat tím, že je sevře ukazovákem a palcem. Palec se dostává do opozice proti ostatním prstům, a tím je dítě schopno klešťového úchopu. Mnohem náročnější než uchopování je pro dítě záměrné pouštění předmětů, které dítě zvládá kolem desátého měsíce.

V období batolete (od jednoho do tří let) se manipulace s předměty stává smysluplnou, dítě napodobuje a poz-

ději konstruuje. Koordinace pohybu ruky začíná být přesnější a diferencovanější. Batole mezi prvním a druhým rokem rádo drží lžičku a samo pije z hrnku. Umí dát na sebe dva až čtyři předměty. Ve dvou letech udrží hrnek v jedné ruce. Při svlékání umí rozepínat velké knoflíky a rozevírat velké zipy. Při držení tužky užívá dlaňový úchop – držení v pěstičce. Postaví na sebe čtyři až šest předmětů.

Období mezi třetím a šestým rokem označujeme jako předškolní věk. Vývoj se zpomaluje, je plynulejší, mezi dětmi se vyhraňují první rozdíly. Pohyby dítěte jsou hbitější, plynulejší a koordinovanější. Ve třech letech se může začít projevovat, která ruka je dominantní. Dítě už nedrží tužku celou dlaní, ale mezi ukazovákem, prostředníkem a palcem, jde o tzv. úchop špetkou. Prohlíží-li si dítě knihu, dokáže otáčet stránky po jedné. Rádo si hraje s plastelínou a oblíbenou činností je také stavění z kostek. Ve čtyřech letech již postaví věž z deseti a více kostek. Umí již také postavit bránu z pěti kostek a v pěti letech schody. Kolem čtvrtého roku začíná být zcela zřejmé, která ruka je dominantní. Dominantní ruka se uplatňuje především při složitějších činnostech, které jsou náročné na koordinaci a přesnost. Díky neustále činnosti a pohybu se motorika stále více zdokonaluje. Pětileté dítě již dobře zachází s tužkou a dokáže stříhat nůžkami podél linie, i když zatím nepřesně. V šesti letech je dítě zručnější, má lepší koordinaci oka a ruky. Baví ho výtvarné a rukodělné práce. Umí si zavázat tkaničky – některé děti však s tkaničkami dosud zápasí. Pro období předškolního

věku je důležitá správná volba hraček a stavebnic.

JAKOU HRAČKU VYBRAT?

Pro přijatelný rozvoj souhrnu těchto dovedností dítěte je zapotřebí motivující prostředí, které poskytne co nejširší škálu podnětných pomůcek. Hračky, jako jsou například stavebnice, jsou ideální možností pro procvičení jemné motoriky a prostředkem k získání mnoha cenných poznatků.

Jakékoliv cvičení jemné motoriky od útlého věku pomáhá dítěti ve vývoji a v dalších krocích, které ovlivňují jeho úspěch v životě. Různé hračky, didaktické pomůcky, hry či stavebnice, jsou ideálním prostředkem pro jejich správný a přirozený vývoj. Originalitou a kombinovatelností se stavebnice řadí mezi podněty, které dětem iniciativně nabízí mnoho různorodých aktivit a přispívají ke zdokonalování jejich koordinace. Děti si uvědomují tvary, velikost, barvy a díky koncepčnímu prostředí i návaznost jednoho prvku k druhému. Právě kreativní hračky, které nabízejí stále nové možnosti, prostředí a příběhy, provázejí děti od útlého věku a rostou spolu s nimi.

PROČ JE TAK DŮLEŽITÉ ROZVÍJET JEMNOU DĚTSKOU MOTORIKU?

U rozvoje dětí souvisí vše se vším. Jak se mnozí správně domnívají, jemná motorika má souvislost s nejpřesnějšími pohyby těla. Jedná se o koordinaci pohybů rukou i prstů a vypovídá o manipulačních schopnostech dítěte. Cvičení této jemné motoriky je stejně důležité jako rozvíjení celkové motoriky. Práce s dítětem od nejtělejšího věku a rozvoj jeho jemné motoriky je důležitým krokem i ke správnému vývoji jeho řeči. Když vývoj této motoriky zaostává, opoždí se i rozvoj řeči, a to i přesto, že celková motorika může být v pořádku a odpovídá věku dítěte. První významově správně vyslovené slovo je pro rodiče stejně důležité jako první samostatný krůček. Jak bylo řečeno, vše se vším souvisí, a tak se zprvu jednoduché cvičení jemné motoriky odráží v pozdějším věku předškoláků i školáků, kteří se učí psát, kreslit nebo se věnují různým řemeslným dovednostem.

Zdroj: Dobromysl.cz,
foto: Shutterstock.com



PEXETRIO®



@pexetrio



České vzdělávací hry



- Jedna hra, mnoho úrovní
- Zábavné učení hrou
- Procvičování paměti, získávání nových vědomostí
- Hra pro malé i velké

Celý listopad **SLEVA 30%**

SLEVOVÝ KÓD: LISTOPAD

www.pexetrio.cz • info@pexetrio.cz • +420 549 216 356 • Nové náměstí 12, Brno, 621 00

INZERCE



milujeme hračky

MALÝ KONSTRUKTÉR

SKVĚLÝ DÁREK PRO KREATIVNÍ DĚTI

Novinka!

JUNIOR

Dřevěné bukové díly!
100% recyklovatelná.

Rozvoj motoriky
a logického myšlení,
poznávání barev.



😊 již od 4 let



/pexicz

www.pexi.cz

Ve vaší oblíbené hračkárně
a e-shopech!



JAK NA BOLEST PŘI PROŘEZÁVÁNÍ ZOUBKŮ?

Prořezávání zoubků je důležitým mezníkem ve fyzickém, ale i psychickém vývoji dítěte. První zoubky se obvykle klubou zhruba od šesti měsíců dítěte. Mnohdy je to však období plné neklidu, rozmrzelosti a nepříjemné bolesti, která může dítě zle potrápit.





Zuby hrají důležitou roli – jejich hlavní funkcí je žvýkání. Nicméně ovlivňují rovněž výslovnost a přispívají k celkovému vzhledu a tvaru obličeje. V průběhu života se člověku vyvíjejí dvě sady zubů. První jsou zuby mléčné (celkem jich je 20), po jejich vypadání následně rostou zuby trvalé (těch je 32). Mléčné zuby se prořezávají zhruba do 3 let věku dítěte, trvalé zuby začínají růst kolem 6 let.

Prořezávání zubů probíhá obvykle v určitém pořadí. Jako první rostou první a druhé řezáky, následují první stoličky a posléze špičáky. Na závěr přichází druhé stoličky. Samozřejmě platí, že každé dítě je jiné, a proto se i v případě prořezávání zoubků mohou objevit individuální rozdíly. Nicméně většinou rostou nejprve zuby v dolní čelisti, až poté v horní. Zuby se prořezávají v párech, tedy současně pravý i levý zub. Zpravidla se tak děje dříve u dívek než u chlapců.

JAK ZMÍRNIT BOLEST

„Prořezávání zubů dítěte často provází nepříjemné stavy, nadměrné slinění a potřeba kousání do věcí, někdy i do lidí. Vyskytnout se mohou také bolesti doprovázené zvýšenou teplotou. Pokud se tyto příznaky u dítěte objeví,

není třeba panikařit. Dnes již existují volně prodejné léky určené i pro ty nejmenší děti, které od obtíží dokáží ulevit,“ říká MUDr. Silvia Bajová, dětská lékařka z Nemocnice Na Homolce.

„Kromě léků na tlumení bolesti je vhodné dítěti pořídit kousátko. Jde o speciální neostré pomůcky v podobě zvířátek či různých tvarů, které při kousání tlačí na dásně v místě prořezávajícího se zubu, čímž jednak mírní bolest a jednak pomáhají urychlit celý nepříjemný proces,“ dodává MUDr. Bajová. Kousátka s tekutinou uvnitř se mírně vychladí v lednici, tím pádem pak chladí a zklidňují překrvenou a podrážděnou dásně dítěte. Kousátko však dětem dávejte jen do vyklubání prvního zubu. Později by totiž hrozilo, že dítě předemť prokousne a tekutinu uvnitř spolkne. „Podobně jako kousátko uleví od bolesti způsobené prořezávajícími se

zuby i žvýkání lehce předvařené tvrdší zeleniny, například mrkve nebo kedlubny. Stejně dobře poslouží i kousek kůrky od chleba,“ doporučuje MUDr. Bajová.

ČIŠTĚNÍ ZUBŮ JE NEZBYTNOST...

Již od prvních zoubků je třeba dbát u děťátka na ústní hygienu. Nejmenším dětem musí zuby i dásně čistit rodiče, ideálně dvakrát denně pomocí navlhčeného kapesníku. U starších dětí okolo 18 měsíců se již může použít dětský kartáček s trochou dětské zubní pasty. Kartáček musí být malý a měkký, aby nepoškodil zubní sklovinu a dásně. Od předškolního věku si už děti čistí zuby samy, nicméně rodiče by na předškolní a mladší školní děti měli dohlížet a zoubky jim dočišťovat.

Foto: Shutterstock.com

SLEVA 10 %

na celou objednávku *

RAPPA.CZ



MR2018

Váš slevový kód

WWW.RAPPA.CZ



* SLEVOVÝ KÓD „MR2018“ VLOŽTE V KOŠÍKU DO POLÍČKA „SLEVOVÉ KÓDY“.
Slevu je možné uplatnit do 31. 12. 2018 v e-shopu RAPPA.cz, nelze kombinovat s jinými slevami
a nelze uplatnit na zboží označené symbolem

INZERCE



Již od 1. dne věku
Rychlý nástup účinků*



www.viburcol.cz

Viburcol®

Pro klidné a spokojené dítě

Šetrný homeopatický léčivý přípravek
užívaný tradičně pro zmírnění neklidu
dětí již od 1. dne věku.

Viburcol pomůže Vašemu miminku, když:

- Má mírné bolení břicha
- Trpí nespavostí
- Má zvýšenou teplotu
- Se klubou zoubky
- Je třeba zmírnit příznaky běžných dětských infekcí

Viburcol® je lék určený k zavádění do konečníku.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Dr. Peithner Prag s.r.o., Čestmírova 1, Praha 4.

Více na www.peithner.cz Email: office@peithner.cz Tel.: 241 740 540

10 TIPŮ

NA ZDRAVÉ A RYCHLÉ SVAČINY PRO DĚTI

Zdravá svačina je důležitá nejen pro dobré soustředění, ale také zabraňuje přejídání. Stále více dětí má problémy s nadváhou či dokonce s obezitou. Častou příčinou bývá právě absence svačin, která pak vede k večernímu přejídání a mlsání.





JAK MÁ VYPADAT SPRÁVNÁ SVAČINA?

Podle výživových odborníků správná svačina by měla být složena ze sacharidů i bílkovin a tvořit asi 10 % až 15 % denního příjmu v závislosti na sportovní aktivitě dítěte. Důležité je také vždy myslet na dodržování pitného režimu, který i u dětí tvoří 1,5 až dva litry tekutin. „Nejvhodnější je čistá voda, kterou můžete ochutit citronem, mátou nebo ovocem, případně neslazený zelený nebo bílý čaj. Nevhodné jsou naopak jakékoli sladké nebo dokonce energetické nápoje,“ upozorňuje výživová poradkyně Věra Burešová.

NA SVAČINU I NENÁVIDĚNÁ ZELENINA ČI OVOCE

Velkou část svačiny by měla tvořit zelenina a ovoce. A to jak u dopoledních, tak odpoledních svačin. S ovocem je to u dětí snazší – je přirozeně sladké, proto jim více chutná. Horší situace nastává u zeleniny, která se často dětem zdá zbytečná. „Rodiče by to ovšem měli vidět jinak a zeleninu alespoň „schovávat“ do pomazánek, dipů nebo salátů,“ radí Věra Burešová. Vitaminy A a C a vláknina obsažené v ovoci a zelenině jsou totiž pro zdravý růst a vývoj dětí naprosto nezbytné.

CO NACHYSTAT NA SVAČINU?

Nezáleží na tom, jestli jsou domácí svačiny in nebo out, hlavní je, aby se váš potomek stravoval opravdu kvalitně. Pokud svačiny odmítá, zkuste mu je zpestřit něčím netradičním. Celozrnným pečivem s tvarohovou pomazánkou a zeleninou rozhodně nic nezkazíte.

„Kromě klasického namazání z toho můžete připravit i „dospěláckou“ verzi – pomazánku dejte do malé místičky jako dip, pečivo a zeleninu nakrájejte na špalíčky, aby se daly namáčet a přikusovat. Kromě tvarohu můžete zkusit i dip z cizrny nebo červené čočky,“ uvádí Věra Burešová.

ALTERNATIVY SLADKOSTÍ?

Sladkou obměnou může být ovoce s jogurtem a domácí granolou, celozrnné či cuketové muffiny s ovocem, rýžové lívanečky, nejlépe domácí a nepřislazovaná ovocná přesnídávka či husté smoothie nebo ochucený tvaroh.

ZAPOJTE DĚTI DO PŘÍPRAVY

Na přípravování svačin nemusíte být sami, můžete zapojit i svého školáka. Společně bezpochyby zvládnete například sendviče, plněné bagety a pita chleby, zeleninové i ovocné saláty či domácí sušenky nebo müsli tyčinky.

SVAČINKA BY NEMĚLA CHYBĚT ANI MEZI OBĚDEM VE ŠKOLE A DOMÁCÍ VEČEŘÍ

Sáhnout můžete třeba po mléčném výrobku s čerstvým ovocem nebo müsli tyčince bez přidaného cukru, křehkém chlebu se sýrem a zeleninou nebo opět celozrnném pečivu s pomazánkou. I tuto svačinku si děti mohou připravovat sami. Nejprve s vaší pomocí, později to zvládnou i bez dospělého dozoru.

10 TIPŮ NA NETRADIČNÍ A ZDRAVÉ SVAČINKY PRO ŠKOLÁKY:

1. Pita chléb s krutí šunkou, paprikou, jarní cibulkou, avokádem a zakysanou smetanou.
2. Smoothie z banánu, manga a pomerančové šťávy + malá domácí sušenka.
3. Veselé duhové špičky z borůvek, hroznů, kiwi, ananasu, mandarinky a jahod + mléčný produkt.

4. Domácí muffiny z celozrnné mouky se skořicí, jablky a rozinkami.
5. Ovesné sušenky se sušeným ovocem + mléčný produkt.
6. Sendvič se sušenou šunkou, rukolou a zeleninou.
7. Celozrnná bageta se sýrem cottage + čerstvé ovoce.
8. Wrap s tuňákovou pomazánkou, salátem a zeleninou.
9. Sendvič s uzeným lososem, lučinou a salátem.
10. Salát s těstovinami, zeleninou a jogurtovým dressingem.

Výživa hraje rozhodně velmi důležitou roli v celém vývoji dítěte. Rodiče by ji neměli brát na lehkou váhu, protože tvoří základ pro celý budoucí život. Špatné stravovací návyky vedou ke špatnému vývoji a neprospívají psychické, ani fyzické stránce dětského organismu. Učme proto děti správně jíst a dodržovat jednoduché zásady už od nízkého věku.

DŮLEŽITÁ JE PESTROST A PRAVIDELNOST STRAVY

Nemá-li dítě ze zdravotních důvodů žádná potravinová omezení, je pro jeho vývoj nejvhodnější sestavit jídelní-





Roztomilé plyšové hračky



Úspěšný start
materství



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



<https://www.facebook.com/CanpolbabiesCR>



ček tak, aby byl především pestrý. Každý den by se na jeho talíři měla objevit čerstvá zelenina a ovoce.

Dětskému i dospělému organismu prospívá také pravidelné zařazování ryb do jídelníčku. Své místo by si zde měly najít i luštěniny. Při vaření se vyplatí používat hlavně čerstvé potraviny.

Naopak velmi omezte přidané cukry a sůl. Taktéž dětem neprospívají smažená jídla, ztužené tuky, různá aditiva a konzervanty.

Dítě by mělo jíst určitě pravidelně, tím se myslí alespoň 5krát denně po menších porcích, což zabrání pocitu hladu. Rovněž by se nemělo zapomínat na dodržování pitného režimu, jehož převážnou součástí by měla být čistá voda.

VYTRVEJTE

S dětskými chutěmi to není úplně jednoduché. Některá jídla si děti oblíbí hned napoprvé, u jiných trvá zase trochu déle, než jim přijdou na chuť. Nechte děti potraviny ochutnávat, ale nenuťte je jíst velké množství, pokud jim jídlo zrovna nechutná, posílili byste tak totiž jejich odpor. Neoblíbené jídlo však hned z jídelníčku nevyřazujte a zkuste je po čase dítěti nabídnout znovu a třeba v kombinaci s jinou potravinou či v jiné úpravě. Dětem obecně trvá déle, než si na ně-

které chutě zvyknou a to, co jim nechutnalo včera, si třeba příští týden oblíbí.

PROBLÉM SLADKOSTI

Sladkosti s přidaným cukrem jsou něco, co dítě útlého věku z výživového hlediska opravdu nepotřebuje. Pokud chcete dětem dopřát něco dobrého na zub, určitě je lepší to řešit ovocem v čerstvé či sušené podobě, případně ovocným pyré, nebo třeba oříšky. Můžete také například zkusit s dětmi něco zdravého upéct. Když jej do přípravy zapojíte, určitě mu pak výsledné jídlo bude více chutnat. Pustit se můžete do domácího perníku s jablky, pohankových palačinek či mrkvového koláče. Preferujte čerstvé potraviny a vyhněte se zbytečnému cukrování a polevám. Místo cukru můžete využít i kvalitní sirupy (třeba javorový či datlový), med nebo džemy s vysokým podílem ovoce a bez přidaného cukru.

BUĎTE VZOREM

Nejlépe dítě naučíte zdravému životnímu stylu, budete-li sami jeho zásady dodržovat. Tedy, pokud nechcete, aby dítě jedlo sladkosti či bramborové chipsy, ani vy sami byste je před ním neměli konzumovat. Stejně tak velmi záleží na tom, jaké potraviny vidí dítě doma, protože takové bude s největší pravděpodob-

ností volit i v budoucnu. Pro dítě jste vzorem, ke kterému vzhlíží a napodobuje jej ve všech směrech svého života.

VEĎTE DIALOG

V prosazování zdravé stravy určitě dětem nezapomeňte vysvětlit, proč je pro ně důležitá a jaký je její význam pro lidské tělo. Nejlepší je děti do samotné přípravy jídla zapojit a ukázat jim jakou má jídlo hodnotu. V rámci prosazování pestré stravy by dítě mělo poznávat co nejvíce chutí a zkoušet nové potraviny. Vyplatí se děti učit, co nám příroda naděluje a jaká je vlastně cesta surovin k našemu talíři, jak je tím ovlivněna krajina a zvířata i jak původ jídla a jeho kvalita ovlivňuje životní prostředí. Máte-li tu možnost, ukažte dětem, jak potraviny rostou a odkud se berou na našem stole. Můžete je zapojit do sklizení ovoce a následně společně upéct ovocný koláč. Děti to nejen bude bavit, ale poznají jednotlivé suroviny a vlastně tak zjistí, jak určité pokrmy vznikají. V neposlední řadě si při vaření procvičí jemnou motoriku. Alternativou mohou být také vlastnoručně vypěstované bylinky doma v květináči nebo návštěva farmy spojená např. s výrobou a ochutnávkou mléčných výrobků.

Foto: Shutterstock.com



OSLAVME SPOLEČNĚ
100 LET
ČESKOSLOVENSKA

www.olma.cz



Vyhrajte jeden ze 100 poukazů celkem za

1.000.000 Kč

na nejkrásnější místa Česka a Slovenska
od cestovní kanceláře Čedok a.s.



Kupte si nejméně 3 ks jakýchkoliv výrobků s logem Olma, registrujte svou účtenku na www.olma.cz a vyhrajte!

STŘEDNÍ ŠKOLA JAKO INVESTICE: VYPLATÍ SE SOUKROMÁ, NEBO STÁTNÍ?

Každá čtvrtá střední škola v České republice je soukromá a zájem o studium v neveřejném sektoru pozvolna sílí. Absolventi kvalitních soukromých škol jdou na trhu práce na dračku. Přesto mezi veřejností stále panuje o soukromém vzdělávání mnoho předsudků.





Trendem posledních deseti let je celkový úbytek žáků středních škol, z 576 585 ve školním roce 2006/07 na 424 849 v roce 2016/17. Zatímco čísla veřejných škol stále padají, v neveřejném sektoru nastal zlom před pěti lety, kdy se počet nově přijatých žáků začal pomalu zvyšovat.

„Uchazeči o soukromé vzdělávání hledají především alternativy ke standardizovanému vzdělávání a užší specializaci. Chtějí moderní vybavení učeben, vyvážené stravování a výuku s důrazem na uplatnění ve společnosti. Z údajů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy vyplývá, že v loňském školním roce navštěvovalo soukromé školy v České republice 13,3 procenta z celkového počtu 424 849 středoškoláků. Zatímco veřejné školy s téměř 360 tisíci žáky sází na své tradice a vybudovanou prestiž, kvalitní soukromé školy kontrolují moderními technologiemi a vyšším objemem praktické výuky.

„U absolventů soukromých škol je patrné, že přesně vědí, co chtějí a co mohou nabídnout. Většinou mají za sebou praxi v zavedených firmách a nebojí se komunikovat. Když něco nevědí, prostě si umí poradit a problém vyřeší. Zaměstnavatelé už mají přehled, které soukromé školy, například z oblasti IT nebo cestovního ruchu, jsou sázkou na kvalitu, a absolventi těchto škol bývají při výběru uchazečů ve výhodě,“ potvrdila Jitka Součková z personální agen-



tury Grafton.

Pro soukromé i státní školy platí při přijímacích řízeních a v učebních os-

novách naprosto stejná pravidla zřizovaná MŠMT. Všechny střední školy shodně podléhají také dohledu České školní inspekce. Nejlepším ukazatelem kvality školy zůstávají reference stávajících žáků a úspěšnost absolventů při přijímacích řízeních na vysoké školy a uplatnění na trhu práce, nezřídka u partnerských firem. K tomu výběr volitelných předmětů, nástaveb a jazykových kurzů s přípravou na mezinárodně uznávané zkoušky.

Mnoho kvalitních středních škol, soukromých i státních, dětem nabízí řadu možností dalšího osobního rozvoje, vždy je ale dobré si zjistit, zda se za takové aktivity a specializované výuky dále připlácí. Skutečné výdaje za studium na státní škole, kde jsou takové kurzy zpoplatněny, se pak rychle vyrovnávají ceně studia na soukromé škole, která nabízí vše za jednorázové školné.

Foto: Shutterstock.com





My First



My First
Baby Annabell®
Baby Fun



Je
lektivá



Vesele
si zpívá



Saje z
lahvičky



Dává
pusinky



Zavírá
oči a
oddychuje



Zapp
creation®



www.baby-annabell.cz

PORUCHY UČENÍ TRÁPÍ DĚTI I RODIČE

Učí se vaše dítě špatně? Než nad ním zlomíte hůl, pátrejte, proč se mu nedaří. Proč si pamatuje mnohem méně, než ostatní a zapomíná mnohem více. Proč se do školy netěší a učení ho trápí...





Jednotlivé školy udávají, že mají 10 až 15% dětí, které se nejsou schopny učit. Jsou unavené, neklidné a ve zvládnání učiva selhávají. V budoucnu pak nemají šanci vystudovat dobrou školu nebo vykonávat práci, která by je těšila. Proč k takovému stavu dochází a existuje vůbec nějaké řešení?

Dítě se neučí špatně proto, že vám chce dělat naschvály anebo vás rozčítit. Často za to ani nemůže. Jestliže si dítě plete písmenka, pomalu čte a píše, domýšlí si slova anebo si nepamatuje přečtený text, chybí mu základní dovednosti, bez kterých se nemůže naučit nic. Jak se pak má třeba z učebnice vlastivědy naučit pasáž, když jí nerozumí? Tato neschopnost číst a psát se pak odráží i v dalších předmětech.

SPECIFICKÉ PORUCHY UČENÍ (SPU) JSOU CHARAKTERIZOVÁNY JAKO NESCHOPNOST NEUČIT SE URČITOU DOVEDNOSTI POMOCÍ STANDARDNÍCH VÝUKOVÝCH METOD. NEJČASTĚJI JSOU:

- dyslexie – poruchy čtení
- dysgrafie – porucha psaní
- dysortografie – porucha pravopisu
- dyskalkulie – porucha matematických schopností

Jelikož se k vývojovým poruchám učení přidružují ještě jiné potíže spadající pod lehké mozkové dysfunkce (nejčastěji porucha pozornosti s hyperaktivitou, tzv. ADD/ADHD), potíže ve škole

s chováním dítěte (dítě může být kvůli svým potížím lehko podrážděné, vstupuje do hádek či konfliktů s vrstevníky, spolužáky, učiteli apod.), uplatňuje se při léčbě nejen medikace, ale i různé psychotherapeutické postupy. Co konkrétně můžete vyzkoušet?

ABY ŠKOLA NEBOLELA

Zajímavou možností jsou psychowalkmeny neboli také AVS přístroje. Ty dokáží za pomoci světla a zvuku, které pulsují v určité frekvenci, naladit mozek do úrovně, která pomůže při řešení problémů nejenom s učením, ale i s nespavostí, depresemi, stresem, úzkostí. Mozek je totiž malá bioelektrárna, ve které neustále probíhají elektrické výboje v různých frekvencích. U dětí s problémem ADHD je za jejich problémy zodpovědná biologická porucha – zpomalený nebo nerovnoměrný vývoj mozku. AVS přístroje pomáhají přirozenou cestou zlepšovat činnost mozku, zlepšují spojení mezi hemisférami, posilují kognitivní schopnosti a paměť, prokrvují mozek a děti se lépe koncentrují, lépe zvládají emoce, jsou klidnější. Dítě samo nemá bez pomoci šanci ADHD dobře zvládnout.

Při nápravě specifických vývojových poruch učení se rovněž využívá tzv. metoda EEG biofeedback, při kterém dochází ke stimulaci mozkových center potřebných ke konkrétnímu úkonu. Podstatou metody EEG biofeedback je

aktivní snaha dítěte regulovat frekvence elektrické aktivity s využitím speciálního počítačového programu. Dítě při hraní speciální počítačové hry se učí regulovat svoje mozkové funkce. Metoda je pro děti zároveň lákavá, protože probíhá hravou a pro děti zajímavou formou.

Při jakýchkoli potížích manifestujících se ve zhoršeném školním výkonu, ale třeba i v nežádoucích sociálních projevech ve škole (podrážděnost, konflikty se spolužáky apod.) je dobré kontaktovat Pedagogicko-psychologickou poradnu, která se specializuje kromě jiného i na vývojové poruchy učení a dyslexii.

Vyzkoušet můžete i centra, která nabízejí individuální pomoc při řešení studijních problémů pomocí specializovaného individuálního doučování. Doučovací program je zaměřen především na problémy se čtením, psaním, pravopisem a matematikou, ale oslovuje zároveň studentovu schopnost se učit a zvládat problémy spojené se studiem. Během doučování se vyplní mezery v jeho základech a odstraní se případná nepochopení a zmatky. Student je pak schopný zvládat společnou výuku kolektivu ve škole, což přispěje ke snadnější a efektivnější práci pedagogů v běžných třídách.

Foto: Shutterstock.com

Případy detektiva Ťopa

298 Kč

První světélkující kniha vašeho dítěte s názvem Co skrývá noc je skvělým autorským počinem výtvarnice Kateřiny Bažantové. Průběh je přitom jednoduchý – díky textům a zábavným ilustracím procvičíte s dětmi počty, a to ideálně pod dekou a s baterkou – či světlem z mobilu. Až najdete na obrázcích všechno, co vás zajímá, prostě zhasnete a budete žasnout! Ze stránek knihy vystoupí úplně nové obrazy! Rodiče důrazně žádáme, aby si knihu neschovávali pro sebe a skutečně ji dali dětem!



Co skrývá noc

398 Kč

Detektiv Ťop je prostě top a ať už zmizí cokoli, brzy zachytí správnou stopu! Vezměte svoje děti na cestu kolem světa po nejkrásnějších metropolích planety, které v této „hledací“ knížce ztvárnila ilustrátorka Kateřina Bažantová. V každém ze slavných měst se něco (či někdo) ztratilo. Na Ťopovi, mistrovi převleků, a na vás všech teď bude, aby všechno dobře dopadlo! Takže vzhůru na cesty, čeká na vás Káhira, Rio, Londýn a další skvělá místa.



Vydává nakladatelství Argo, knihy pohodlně můžete zakoupit také v internetovém knihkupectví www.kosmas.cz.

INZERCE

VYŘEŠTE PROBLÉMY S UČENÍM

www.basic.cz



ŘEŠÍME:

- NECHUŤ K UČENÍ, NEDOSTATEK SOUSTŘEDĚNOSTI
- POMALÉ ČTENÍ, NEČITELNÉ PÍSMO
- PROBLÉMY S I/Y
- POTÍŽE S MATEMATIKOU
- ŠPATNÉ ZNÁMKY
- PORUCHY UČENÍ, DYSLEXIE, DYSGRAFIE...

„S doučováním jsme byli spokojeni. Jolanka se zlepšila ve čtení, přestala si přést písmenka. Celkově se zlepšila v českém jazyce. Doučování bych doporučila všem, kteří mají jakýkoli problém s učením a nevědí si s tím rady, jako tomu bylo v našem případě. Velice bych chtěla poděkovat slečně Kamile za její přístup, ochotu a vstřícnost.“
Miloslava Kyliánová, maminka Jolanky – 8 let

„Nejvíce mě tu bavilo čtení, doplňovačky a pexeso. Zlepšila jsem se ve čtení, diktátech a doplňovačkách.“
Jolanka – 8 let

„Bylo to velmi dobré. Naučila jsem se číst a líp učit. Moc mě to bavilo. Ve škole už se mi neposmívají. A nejvíce mě bavilo modelování. Dělal jsem: čtení, psaní, modelování. Psala jsem si body za každé správné cvičení.“
Nikolka, 9 let

„Moc bych chtěla Verunce z BASICu poděkovat za trpělivost s Nikčou. Hodně jste nám oběma pomohla. Nikča se moc zlepšila ve čtení i v diktátech. A mě jste naučily s ní zacházet tak, abychom to zvládaly obě. Ještě jednou moc děkuji.“
Marcela K., maminka Nikolky – 9 let

PŘÍPRAVA NA PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY

Studijní centra BASIC fungují v České republice již od roku 2002 rodiče a děti nás najdou na 20 místech. Pomohli jsme již 8 000 dětem zvládnout potíže s učením.



JAK PŘIPRAVIT ČAJ

S INTENZIVNÍ CHUTÍ I AROMA?

Čaj patří mezi celosvětově oblíbené nápoje. A není to zapříčiněno pouze množstvím rozmanitých druhů a způsobů úprav, ale také tím, že má blahodárny účinek na lidský organismus. Mnozí jej konzumují i kvůli jeho povzbuzujícím účinkům, které má na svědomí kofein (tein), který obsahuje. Jak ale správně přichystat tento nápoj? Existuje několik základních pravidel, díky nimž připravíte čaj ideální chuti, aroma, barvy i intenzity.





1. Kvalita čajových lístků je základ. V dnešní době je na trhu nepřehledné množství druhů čaje, stejně jako specializovaných obchodů, v nichž odborníci pomohou s výběrem toho pravého čaje přímo pro vás.
2. Teplota vody je důležitý faktor, který dokáže ovlivnit kvalitu připravovaného nápoje. Pro každý druh čaje je ideální jiná teplota. Čaje černé, jako je například Ceylon či Earl Grey, potřebují vodu vroucí či o teplotě 95°C. Pro polo-

zelené čaje je ideální teplota od 80°C do 90°C. Nejnižší teplotu pak vyžadují čaje zelené, od 60°C do 80°C. Pokud by se zelený čaj zalil vroucí vodou, vyloučily by se třísloviny a byl by nepříjemně hořký. Čaje bílé, ovocné a bylinné je ideální zalít vodou o teplotě 90°C.

3. Dobu louhování určuje nejen výrobce, ale známa jsou i některá všeobecná pravidla.

Výsledkem kratšího louhování čaje je jeho mdlá a nevýrazná chuť. Výsledkem louhování po delší než doporučenou dobu je naopak jeho hořkost. Všeobecně platí, že nejkratší dobu potřebují čaje zelené, nejdéle naopak čaje černé. Černé čaje se louhují 3 minuty pro povzbudivý účinek a 5 minut při zdravotních potížích. Bílý čaj je možné nechat louhovat také až 5 minut, záleží na intenzitě chuti, jíž chcete dosáhnout. Delší dobu potřebují také čaje ovocné, u kterých platí

raději déle než krátce. U čajů bylinných je třeba se řídit návodem, protože velice snadno zhořknou.

4. Kvalita vody ovlivňuje výslednou chuť. Obecně se za nejvhodnější považuje voda pramenitá, v dnešní době je dostačující kohoutková voda. Důležitá je však její čerstvost. Pokud vám v konvici zbyla voda z předešlého vaření, vylijte ji a natočte vodu novou.
5. Kvalita a teplota nádoby na čaj – k přípravě čaje se doporučují používat především klasické keramické či porcelánové konvičky, které by měly být předehřáté. Toho lze dosáhnout například jejich vypláchnutím v horké vodě. Čajové nádoby by se měly čistit pouze vodou, bez chemických přípravků.

Možná si říkáte, že byste si mnohdy dali večer šálek čaje, ale bojíte se, že po porci kofeinu už neusnete? Potom máme pro vás skvělou zprávu. Na trhu jsou natolik dokonalé bezkofeinové čaje, že neztratí nic ze své chuti a jistě se do nich zamilujete. Jistě víte, že velmi zdravou variantou je zelený čaj a pokud byl zbaven kofeinu procesem CO₂, který je jako jediný zcela organický a nezahrnuje použití jakýchkoliv chemikálií, zachová si všechny kvalitativní atributy zeleného čaje.

Foto: Shutterstock.com

Čajová zahrada®

když chcete opravdový čaj a kávu...



Nakupujte 24 hodin na www.cajova-zahrada.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.

PODZIMNÍ DETOX?

ZAŽENE CHMURY A PŘIPRAVÍ NA ZIMU

Na jednu stranu kopy barevného listí, babí léto a milé pohlazení od slunce, na druhou za chvíli přijde zima, nachlazení, deprese a splín. Nastávající podzim je zkrátka obdobím protikladů a bohužel ne každý si jej užívá. Pokud i vy patříte mezi ty, na které s podzimem a úbytkem slunečního světla přichází smutek a únava, nemusíte hned házet flintu do žita. I když je detox spíše jarní záležitostí, není třeba se mu vyhýbat ani na podzim. Nejen, že zažene všechny chmury, ale perfektně připraví vaše tělo na zimu, nakopne vás a prospěje vašemu zdraví.





Detoxikace organismu je očištný proces. Zbavuje tělo škodlivých látek, které vedou k poruše tělesných funkcí. Správně provedená detoxikace harmonizuje organismus, přináší pocit zdraví a přívalu nové energie.

Očistu si určitě dopřejte, pokud vás trápí bolesti hlavy nebo kloubů, trávící potíže nebo cítíte neustálou únavu a vyčerpání. Příznaky, že tělo potřebuje vyčistit, jsou také problémy se spánkem, časté nachlazení a další nemoci.

Důležitou součástí každého detoxu je pitný režim, některé metody jsou na něm dokonce postaveny. Ať už se zaměříte na cokoli, nepamínejte na dostatečný přísun tekutin. „Denně vypijte minimálně 1,5 litru čisté neperlivé vody v závislosti na fyzické aktivitě a zdravotním stavu. Můžete kombinovat s vodami minerálními, ale určitě vybírejte ty neslazené. K detoxu se dobře hodí také čaje, zejména bylinkové,“ doporučuje výživová poradkyně Věra Burešová. Detoxikačními bylinami jsou například kopřiva, máta, fenýkl, lichořeřišnice, pampeliška nebo ostropestřec. Šálek čaje vás příjemně zklidní a můžete si s ním udělat chvíli čas jen na sebe a své myšlenky.

ZÁKLADEM JE OVOCE A ZELENINA

Jídelníček během detoxikace může být různý. Každému vyhovuje něco jiného

a hodně záleží také na okolnostech, za jakých očistu provádíte a co od toho očekáváte. Ideální je, když máte možnost si během detoxikace udělat čas jen na sebe, relaxovat a zklidnit se. V takovém případě lze detox postavit na pití ovocných a zeleninových šťáv a smoothies. Ideálním podzimním ovocem jsou jablka, hrušky a švestky. Ze zeleniny je to pak třeba dýně, cuketa či patizon, ze kterých si můžete udělat třeba i polévku. Detoxikace není hladovka a pokud se pouze z ovoce a zeleniny zkrátka nenajíte, můžete si dopřát třeba vařenou rýži. energii vám mohou dodat také ořechy a různá semínka. Sáhněte třeba po těch dýňových, lněných, slunečnicových nebo konopných.

A jak dlouho by měl detox trvat? I to je individuální. Záleží třeba i na tom, jaký životní styl máte nastaven normálně a jak velká změna to pro vás bude. Pro někoho může být ideální doba v řádu

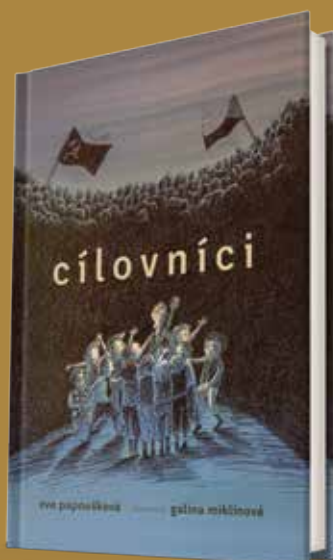
týdnů, pokud však začínáte, stačí například 2–3 dny, maximálně týden.

BEZ POHYBU TO NEPŮJDE

Během detoxu, stejně jako mimo něj, je pro udržení dobrého pocitu zásadní pravidelný pohyb. A vlastně na tom není vůbec nic těžkého, není totiž třeba se dlouhé hodiny dřít v posilovně. Vašemu zdraví prospěje už to, když si každý den dopřejete minimálně 30 minut chůze. „Můžete si udělat třeba procházku cestou z práce, zajít se psem nebo místo výtahu chodit po schodech. Pro detoxikaci je důležité udržovat v dobrém stavu psychiku, k čemuž vám může pomoci také jóga,“ radí Věra Burešová.

Samozřejmostí je během detoxu vyřadit cigarety a alkohol. „Stopku“ mají také všechna smažená jídla, sladkosti, kofein, mléčné výrobky a pšenice.

Foto: Shutterstock.com



Eva Papoušková, Galina Miklínová

Cílovníci

Humorná i dobrodružná knížka o klucích, ze kterých vyrostla skvělá generace. Vynikající stavitel, slavný filmový režisér, a dokonce prezident, kterého zná celý svět – ti všichni se v mládí sešli v poděbradské koleji.



Kolektiv

Sto — Naše rodinné album

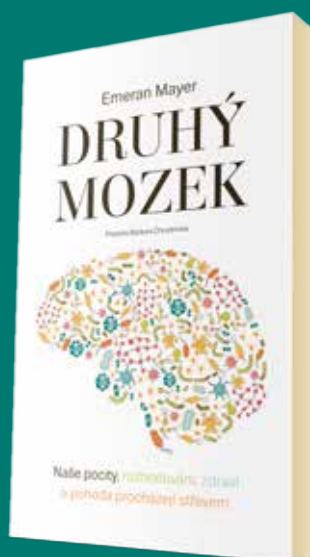
Do vyprávěné publikace se vešlo sto let, sto fotografií a sto komentářů zajímavých osobností. Připomene či odhalí, co podstatného se událo v každém roce existence naší země od vzniku Československé republiky.



Naoki Higašida

Sedmkrát upadnout, osmkrát vstát

Autor bestselleru A proto skáču se snaží, aby společnost na lidi s jakýmkoli postižením pohlížela především jako na lidské bytosti. Čtenář okusí, jak složitě se autista vypořádává s věcmi, které my považujeme za samozřejmé.



Emeran Mayer

Druhý mozek

Naše pocity, rozhodování, zdraví a pohoda procházejí střevem. Druhý mozek je revoluční a provokativní zprávou o rychle se rozvíjejícím oboru a zároveň praktickým průvodcem o propojení naší mysli s trávicí soustavou.

VÁNOCE BEZ LEPKU

Bez cukroví si většina z nás neumí Vánoce vůbec představit. Je to doba, kdy váhu schováme pod postel a dopřejeme si více sladkého než obvykle. Užívat si chtějí i „bezlepkoví“, tedy lidé přecitlivělí na lepek, který obsahují některé obiloviny. Bohužel se většina cukroví vyrábí z klasické mouky. Možností ovšem je, péct podle receptů využívajících bezlepkovou mouku, nebo se zaměřit na cukroví, v němž se mouka s lepkem vůbec nepoužívá.



Celiakie je nemoc, kterou způsobuje nesnášenlivost lepku, látky obsažené v pšenici, ječmeni, žitě a ovsu. „V posledních letech se počet lidí trpících celiakií zvyšuje. V České republice trpí lepkovou intolerancí okolo 100 tisíc obyvatel. Jedinou možnou léčbou této nemoci je tzv. bezlepková dieta, tedy vyřazení potravin, které lepek obsahují, z jídelníčku,“ uvedla MUDr. Jana Dajková.

Pokud se chystáme připravit vánoční bezlepkové cukroví, nabízí se nám několik možností. Můžeme zvolit recept, který mouku neobsahuje nebo zvolit takový, který používá jeden z druhů přirozeně bezlepkových mouk, napří-

klad rýžovou či kukuřičnou mouku. Na trhu jsou také k dostání speciální bezlepkové směsi na cukroví, které můžeme použít a práci si tak usnadnit. Jejich nevýhodou je ale poměrně vysoká cena. „Při použití mouky bez lepku bychom měli postupovat podle speciálních receptů, které jsou tomuto typu mouky uzpůsobeny. Bezlepková mouka totiž ztrácí některé zásadní vlastnosti klasické mouky, a proto ji nedoporučuji použít v receptech, které jsou primárně vytvořeny např. pro pšeničnou mouku,“ říká MUDr. Jana Dajková. Pokud se i přesto chceme řídit tradičním receptem, měli bychom si při používání bezlepkové mouky dát pozor na ně-

kolik věcí. Bezlepková mouka více saje vodu, a proto je třeba použít asi o 1/10 menší množství mouky, než je v receptu anebo naopak dát více vody (pokud se do těsta přidává). Pokud je v receptu prášek do pečiva a používáme bezlepkovou mouku, je třeba ho dát asi dvojnásobné množství. Těsto z bezlepkové mouky drží kvůli absenci lepku hůře pohromadě, je křehčí a drobí se. Proto se doporučuje přidat navíc vejce nebo malé množství ořechů, oleje, jogurtu či medu. Bezlepkové cukroví kvůli jeho křehkosti doporučujeme péct na pečícím papíru, z něhož se lépe sundává než přímo z plechu.

A na čem si můžete pochutnat?

LINECKÉ CUKROVÍ BEZ LEPKU NA LEHČÍ ZPŮSOB

Ingredience na 30 kusů:

200 g pohankové mouky
150 g kokosového tuku
1 vanilkový lusk
60 g třtinového cukru
2 žloutky
marmeláda na slepení

Postup:

Všechny ingredience kromě marmelády smíchejte, těsto dejte na 30 minut odpočinout do lednice. Vyválejte a vykrajujte. Pečte cca na 160 °C, než cukroví zezlátne. Po upečení slepujte marmeládou.



ČOKOLÁDOVÉ TRUFFLE

Ingredience:

1 zralé avokádo
200 g hořké čokolády nalámané na kousky
1 čokoládová tyčinka
kakao

Postup:

Avokádo rozkrojte a vydlabejte dužninu. Dužninu v misce rozmačkejte dohladka.

Tyčinku nastrouhejte najemno. Polovinu čokolády nalámejte nebo nastrouhejte na drobné kousky a zbylou čokoládu rozpusťte. Všechny připravené suroviny smíchejte a pomalu přimíchejte i rozpuštěnou čokoládu. Vzniklou hmotu dejte na 1 hodinu do lednice. Ztuhlou hmotu nabírejte lžící a tvarujte kuličky, které obalíte v kakao.



MARCIPÁNOVÉ VANILKOVÉ ROHLÍČKY

Ingredience:

2 šálky mandlové mouky (nebo jemně mletých mandlí), 1 polévková lžice drčených konopných semínek, 1 čajová lžička vanilkového extraktu, 3 až 5 lžic javorového sirupu (javorový sirup zde působí jako pojídlo, přidávejte postupně tak, aby směs vytvořil dostatečně vlhkou, špetka soli, sladidlo dle chuti

Postup:

Ve velké misce smíchejte mandlovou

mouku, vanilku, javorový sirup, konopná semínka a sůl. Místo lžice javorového sirupu můžete přidat stévíi. Pokud je potřeba více vlhkosti, přidejte vodu, pokud je směs málo sladká, stačí zakápnout několika kapkami sladidla PECVA. Těsto by mělo být dostatečně vlhké, aby drželo pohromadě. Rukama tvarujte rohlíčky. Hotové rohlíčky nechte ztuhnout v lednici nebo mrazáku. Rohlíčky vydrží v lednici až tři týdny, v mrazničce vydrží čerstvé až dva měsíce.



MOCCA OVÁLKY bez lepku

180 g mouky (poloviční množství Doves Farm směsi bílé a polovinu Doves Farm chlebové směsi bílé. Lze použít pouze DF směs bílou a přidat 1/3 lžičky xanthanové gumy)
120 g Hery
60 g ml. cukru
100 g ml. ořechů
trochu mleté kávy (lze použít Karo bez lepku)

Krém:

karamelové Salko
1 máslo
trošku kávy (Kara)

- * Vypracované těsto necháme odpočinout.
- * Vykrajujeme oválky, které upečeme při 170°C.
- * Slepujeme vyšlehaným krémem, máčíme v čokoládě a zdobíme.

Čokopoleva:

100 g čokolády
30 g 100% tuku



Doves Farm bílá chlebová směs bez lepku 1kt

Doves Farm směs bílá bez lepku 1kt



MEDOVNÍKOVÝ ŘEZ BEZ LEPKU

250 g Hery
3 lžice medu
3 vejce
200 g cukru
400 g Doves Farm směsi bílé
1 lžička sody

mléko nebo voda (na případné zředění, záleží na velikosti vajíček, ať se těsto dobře roztírá)
V míse nad párou rozpustíme a dobře promícháme Heru, med, cukr a vajíčka. Pak přidáme mouku a případně mléko, ať není těsto příliš husté.

Lehce roztíráme na plech s pečícím papírem.

Každý plát upečeme (175°C, asi 5 minut) a po vychladnutí z něj opatrně sloupneme papír.

Pláty si nařezeme na stejné pásy po krátké straně plechu. Pláty pak slepujeme střídavě pikantní marmeládou (volena višňová) a krémem. Lze upravit dle vlastní chutě a mazat pouze krémem.

Nakonec řezy posypeme nadrobenými ořezy z plátů. Pokud je jich málo, smícháme je s oříšky.

Krém:

600 ml mléka
2 pudinky
1 máslo
1 karamelové Salko

Uvaříme si pudink, který necháme přikrytý vychladnout (aby se neudělal škrálop). Do pudinku zašleháme máslo a nakonec Salko. VŠECHNY INGREDIENCE MUSÍ MÍT POKOJOVOU TEPLOTU. Kdo má rád hodně sladké, osladí si při vaření pudink)

Mouky a směsi Doves Farm na pečení a vaření neobsahují deproteinovaný pšeničný škrob ani žádné alergeny. Přirozeně bez lepku.



Doves Farm směs bílá bez lepku 1kt

K dostání v prodejnách Kaufland, Globus, Tesco, Billa a zdravé výživy.
Recepty na www.dovesfarm.cz a FB

INZERCE

ČESKÝ VÝROBCE Bezlepkových sušenek

od Hradce Králové

PERNÍK s.r.o.
Těchlovice 130

Tel.: +420 495 510 131

Firemní prodejna
Po - Pá 10.00 – 16.00 hod.
www.pernik-sro.cz

Perník
TĚCHLOVICE

KRÁLOVSKÁ
PERNÍK
TĚCHLOVIC
CHUŤ

BEZLEPK
GLUTEN
FREE
TĚCHLOVIC



Navštivte náš e-shop na
www.freegluten.cz

CHŘÍPKA

ZÁVAŽNÉ ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ ZA 3 DNY NEVYLEŽÍTE

Chřipka je akutní, vysoce nakažlivé onemocnění, které má sezonní výskyt. Neprojevuje se pouze v oblasti dýchacích cest, postižen je celý organismus. Často ji doprovází velmi závažné komplikace. Jako jediná respirační infekce se šíří rychle napříč všemi věkovými kategoriemi a státy. Může být nebezpečná i pro zdravé mladé lidi a jedinou účinnou prevencí je očkování.







Laická veřejnost často mylně zaměňuje chřipku s virovou infekcí horních cest dýchacích, kterou lze za 3 dny vyležet. „V naší zemi je tato představa zakořeněná a nebezpečí chřipky se tak v populaci zlehčuje. To je velká chyba, její příznaky jsou nezaměnitelné. Nemoc začíná náhle a prudce celkovými projevy – zimnicí, vysokou horečkou, bolestmi kloubů, hlavy, celého těla a zvracením. Potíže jsou tak výrazné, že mnoho lidí může zkolabovat. Kašel se dostaví mnohem později, nemusí se však vyskytnout vůbec. Rýma pro chřipku není vůbec typická,“ říká MUDr. Martina Spaziererová, praktická lékařka pro děti a dorost z EUC Kliniky Kladno.

JAK CHŘIPKU LÉČIT?

Z uvedených symptomů vyplývá léčba. V první řadě se doporučuje klid na lůžku. Při bolestech hlavy a svalů se podávají analgetika, při horečce antipyretika, při suchém dráždivém kašli antitusika. Důležitý je i dostatek tekutin a vitamínů, především vitamínu C (přispívá ke snížení únavy a vyčerpání, zmírňuje symptomy chřipky, přispívá k normální funkci imunitního systému).

V lékárnách jsou k dispozici i vícesložkové léky, které odstraňují několik symptomů najednou. U nich je třeba dávat pozor na kontraindikace a interakce s jinými léky. Tak například, většina není vhodná pro pacienty s vysokým krevním tlakem, kardiovaskulárním onemocněním, s poškozenými játry nebo ledvinami, diabetem, glaukomem (zeleným zákalem), při užívání některých antidepresiv. Málokdo ví, že pokud je v léku obsažena účinná látka phenylephrin, neměl by pacient současně používat nosní kapky nebo spreje na uvolnění ucpaného nosu, tzv. dekongestanty.

Většina kombinovaných přípravků obsahuje paracetamol – látku na tlumení bolesti a snižování teploty. Nejpřesnější dávkování paracetamolu je podle hmotnosti pacienta. Pokud se paracetamol užívá v doporučených dávkách a intervalech (u dospělých pacientů minimálně čtyřhodinových), jedná se o poměrně bezpečné léčivo. Pozor ale na kombinaci s léky, které mohou také obsahovat paracetamol, čímž může dojít k překročení doporučené dávky a poškození jater. Dobré je vědět, že

alkohol násobí škodlivý účinek na játra, a tak je zcela nevhodné potit se za pomoci paracetamolu a čaje s rumem či svařeného vína.

Optimální je samozřejmě vhodná prevence. „Máme dvě možnosti, a sice opatření směřující k omezení šíření viru (správná hygiena, omezení kontaktů) a sezonní chřipkovou vakcinací. Očkování je jedinou spolehlivou ochranou, která zároveň brání šíření nemoci,“ vysvětluje MUDr. Martina Spaziererová.

JEDINOU ÚČINNOU PREVENČÍ JE OČKOVÁNÍ

Nejvhodnější čas na očkování je před začátkem chřipkové sezóny, aby se stihly vytvořit protilátky – tedy na podzim. „U nás je chřipková epidemie od ledna do března s vrcholem v únoru. Ideální doba vakcinace je tedy v období od října do listopadu. Pokud i přes očkování dojde k onemocnění, je průběh vždy mírnější a bez komplikací. Vakcína není drahá, cena se pohybuje v rozmezí 200–250 Kč, starším a rizikovým lidem na ni navíc přispívá pojišťovna,“ uzavírá

MUDr. Martina Spaziererová.

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

Vitamínové a multivitaminové cukrovinky značky Vivil

- Zdravotní bonbóny Vivil obsahují vyvážené množství vitamínů a minerálů a budou působit blahodárně na Váš organismus
- Účinná prevence proti chřipce, kašli a nachlazení
- Originál výrobky zakoupíte výhradně ve Vaší lékárně
- Všechny produkty zn.VIVIL jsou bez cukru

Tel./fax +420 271 724 262



JAK POSÍLIT IMUNITNÍ SYSTEM NA PODZIM

Už je to tady, opět jako každý rok. Vše kolem nás se začíná připravovat k zimnímu spánku, po krásném babím létě přichází krátké dny, sychravé počasí a plísňovky. A jak jsme připraveni my a náš organismus? Na to nám odpoví náš imunitní systém.





„Imunitní systém našeho organismu je důležitým ukazatelem kvality fungování našeho těla. Nezdravý životní styl, nedostatek důležitých živin, minerálů a vitamínů v potravě a v neposlední řadě i vysoká úroveň psychického stresu zatěžují organismus,“ říká MUDr. Magdaléna Záchová.

Tak jako se příroda připravuje na zimní klid i my se musíme připravit na toto období. A jak na to, to nám poradí MUDr. Magdaléna Záchová:

1. POZOR NA PŘETOPENÉ MÍSTNOSTI!

PROBLÉM: Začínáme topit a málo větráme, aby teplo neutíkalo. Ale pozor na suchý vzduch v místnostech. Je velkou zátěží na sliznice a ty jsou pak náchylné k virům.

ŘEŠENÍ: Doporučuje se dodržovat správnou vlhkost vzduchu, ať již zvlhčovači či mokřým ručníkem na topení. Správná vlhkost se pohybuje mezi 40 až 60 %. Je nutné i preventivně pečovat o naše sliznice. Ideálně je proplachovat mořskou solí, a to jak preventivně, tak i při prvních příznacích podráždění. Sůl je účinná dezinfekce. Dále se doporučuje preventivní používání éterických



olejů v místnostech, kde spíme i kde pracujeme (např. Eucalyptus, levandule, máta). Velmi účinná je i prevence a léčba homeopatickými léky jako je Echinacea angustifolia či Ferrum phosphoricum.

2. ZVÝŠENÝ PŘÍJEM VITAMÍNŮ

PROBLÉM: Je nám zima a uchylujeme se spíše k teplým pokrmům, což je správně. Ale čerstvé ovoce a zelenina jsou stále potřebné, i když v jiném režimu

než v létě. A nejen ovoce a zelenina, ale i vitamíny D a B či hořčičk.

ŘEŠENÍ: Doporučuje se jíst hodně ovoce a zeleniny, ale ne jakéhokoliv. Zaměřte se na sezónní ovoce např. jablka, hrušky, švestky či rakytník. Ale pozor na citrusy, ty jsou dle čínské medicíny vhodné spíše pro letní období. V zimním období mohou tzv. „ochlazovat“ organismus, což může vést paradoxně k větší náchylnosti k infekcím. Dále je velmi potřebný pro imunitní systém

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.



Jak zatočit s rýmou

Neodmyslitelnou součástí výbavičky pro miminka a malé děti jsou odsávačky hlenů. Sáhnete pro osvědčené, šetrné a velmi účinné bateriové odsávače LivingLab. Již 10 let pomáhá rodičům a jejich dětem překonat období nachlazení, kdy naše nejmenší trápí rýma. I vaše miminko se bude ve svém kojeneckém věku potýkat s rýmou a naše odsávačka vám může velmi účinně a hlavně šetrně pomoci. Zakoupíte ve vašich lékárnách nebo na www.nextik.cz



INZERCE

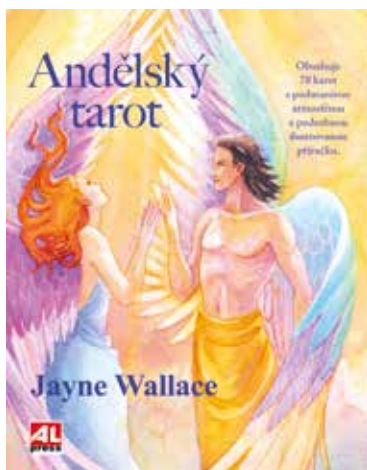
DOPŘEJTE SI KOUSEK ZDRAVÍ

Nápoje Be Healthy jsou novou řadou nápojů značky ISOLINE s přísadkou „superpotravin“. Obsahují vysokou dávku Vitamínu C, Omega 3 nenasycených mastných kyselin a 100% přírodních ingrediencí jako je rakytník, zelený ječmen, ačai, červená řepa, matcha tea či goji. Podpoří Vaši přirozenou obranyschopnost organismu, detoxikují ho a regenerují. Novinka, bez cukru a konzervantů, dostupná v různých příchutích na e-shopu www.isoline.cz/superfoods.



ANDĚLSKÝ TAROT

Chcete zakoupit originální vánoční dárek? Co takhle udělat kamarádce radost nádhernými vykládacími kartami? Ať už hledáte naději, duševní sílu, lásku či pomocnou ruku pro důležitá životní rozhodnutí, tyto jedinečné tarotové karty vás intuitivně spojí s moudrem andělů, které zodpoví vaše otázky. Příložená příručka seznámí s nejdůležitějšími způsoby vyložení karet, objasní význam jednotlivých symbolů a obohatí vaše výklady o nadpřirozenou inspiraci.



TEKUTÝ VITAMÍN B12

Přírodní tekuté vitamíny pro Vaše zdraví

- ✓ Nezatěžují žaludek.
- ✓ Denní dávka zdraví od 3 korun.

Vitamin B12

☺ Přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

☑ Přispívá k normální funkci imunitního systému.

V naší nabídce naleznete i tekuté vitamíny A, B6, D, E, K2D3.



SHARK OLEJ ZE ŽRALOČÍCH JATER

- ✓ Konzumují jej severští rybáři přes 1 000 let.
- ✓ Je používán i jako součást hojivých masť.

Olej ze žraločích jater

☑ Jako přírodní látka normalizuje imunitní systém.

☺ Obsahuje alkyglyceroly, kyseliny DHA, EPA, vitamíny A a D3.



Adresa Vašeho zdraví
www.olimpextrading.cz

Olimpex
trading s.r.o.



vitamín D. Běžně jej čerpáme v letních měsících ze slunce, ale pro zimu je ho málo. Vitamín D je nejvíce zastoupený v rybím tuku, ale i vaječném žloutku či mléce. Velmi důležitý pro toto zatěžkávací období je hořčík (magnesium), který umí bojovat s podzimní únavou a na zimní období je potřeba ho tělu dodat (například dobře vstřebatelné Magnesium 300+).

3. POHYB VENKU

PROBLÉM: Zima, sychravo že by psa ven nevyhnal!

ŘEŠENÍ: Ale i když je zima, je to právě přirozený pohyb venku na čerstvém vzduchu, který je potřeba dodržovat. Je nutné se venku pohybovat co nejvíce, jen tak se organismus může připravit na přicházející změny klimatu. A to platí nejen pro děti, ale i pro dospělé.

4. PODZIMNÍ NÁLADY

PROBLÉM: Pochmurné počasí, krátké dny, málo sluníčka, návrat dětí do školy, nadcházející závěr roku, zvýšené pracovní tempo. Nic z toho nepřidá na dobré náladě, a proto máme pocit, že se utápíme v tzv. podzimní depresi.

ŘEŠENÍ: I V tomto období bychom neměli zapomínat hlavně sami na sebe

a najít si čas na odpočinek, samozřejmě by měl být vyvážený jídelníček s dostatkem vitamínů. . .

5. HOMEOPATIE

Homeopatie, díky svému principu podobnosti a možností ředění, je ideálním řešením pro prevenci a podporu vlastní imunity vůči hrozcím onemocněním a zdravotním problémům..

Oscillococtinum – podporuje především protivirovou imunitu. V rámci prevence infekčních onemocnění je nejvhodnější užívat jednu tubu tohoto léku týdně po celé zimní období. Krom toho jej lze použít i v časných stádiích nástupu nemoci, jako jsou chřipka, rýma, nachlazení nebo například opar. V těchto případech podáváme 1 tubu v intervalu 6–8 hodin po dobu 2–3 dní.

Echinacea angustifolia – ve fytotherapeutických dávkách vysušuje hlen na sliznicích dýchacích cest a stimuluje především protibakteriální imunitu. Podáme v ředění 9 C 1x denně 5 granulí.

Ferrum phosphoricum – kromě účinku obecně protizánětlivého má i výrazný imunostimulační efekt a také

eliminuje volné radikály, tedy toxické molekuly poškozující tkáň. Podává se v ředění 5 C 3x denně 5 granulí.

VITAMÍNY A DOPLŇKY STRAVY PRO PODPORU IMUNITY

Tinktura z černého bezu – látky v ní obsažené brání replikaci chřipkového viru a tím pádem celkově podporují protivirovou imunitu.

Vitamín C – slouží jednak jako „zame-tač“ volných radikálů, má antioxidační působení, zlepšuje činnost imunitního systému, ale kromě výše uvedených pozitiv také podporuje činnost nadledvinek. To platí zejména pro situace, kdy jsou nadledviny výrazněji zatíženy, například při stresu z nového prostředí. Doporučuje se podávat 100–200 mg denně.

Vitamíny skupiny B – jsou důležité zejména pro správné fungování nervové soustavy.

Vitamín D

Magnesium – je důležité pro správnou funkci mnoha tělesných systémů a ve stresu jeho potřeba výrazně stoupá. Jeho nejvýraznějším účinkem je především celkové zklidnění a dobrý spánek.

Foto: Shutterstock.com

Immun44[®] *Doplněk stravy*

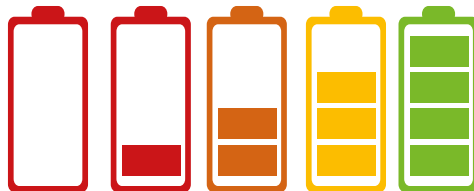
Doplňky stravy, které mají s posílením imunity pomoci, se zpravidla snaží o **vyvážený mix těch správných živin**. Preparát **Immun44[®]** byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému a proto slibuje **okamžitý efekt**, má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir[®]**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL[®]** (biologicky aktivní vitamíny) z přírodních zdrojů, které jsou mnohem vhodnější než syntetické vitamíny s kratší životností. **Immun44[®]** obsahuje také **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

- sirup
- kapsle

DOBIJTE SI
AKUMULÁTOR
VAŠÍ IMUNITY!



www.immun44.cz



INZERCE

Nachlazení? Kašel? Bolest v krku?

Potřebujete dvě věci:

ulevit od příznaků

Kaloba[®]

Při **onemocnění dýchacích cest** – akutní bronchitidě nevyžadující antibiotickou léčbu. Pro dospělé, dospívající a děti **od 1 roku**.

být rychleji znovu v akci



Kaloba perorální kapky, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg tablety jsou léky k vnitřnímu užití. Účinná látka: Pelargonii sidoidis extractum. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

8 TIPŮ

JAK PEČOVAT O SVÉ RUCE



Pomalu se blíží Vánoce a ty jsou kromě příjemných věcí i spojené u většiny z nás s velkým předvánočním úklidem jako třeba mytí oken, dveří, futer, vnitřků skříněk atd. ALE spousta téhle práce přináší suché, popraskané a zničené ruce od všech těch saponátů nebo zmokvaných rukou z gumových rukavic. Máme pro vás pár rad, jak dát takové ruce zase do pořádku.





CO ZPŮSOBUJE SUCHÉ RUCE

Suché ruce jsou nejen nepříjemné na dotek a nehezké na pohled, ale prasklinky v pokožce mohou být vstupní branou pro infekci. Pokožku lze samozřejmě promazávat hydratačními krémy, ale na velmi suché a popraskané či zničené ruce krém obvykle nestačí. Na ruku se nachází menší množství mazových žláz, a protože ruce patří mezi nejvytíženější část těla, tak přijdou často do styku i s látkami, které jim škodí. A to je právě i přemíra saponátů a chemických prostředků, kterými myjeme naši domácnost. Ano, gumové rukavice mohou pomoci, ale pokud je máte na ruce dlouho, zaparí se a kůže ztmavne a taková je taktéž náchylná.

JAK SVÉ RUCE CHRÁNÍ

1. O pokožku je potřeba správně pečovat a v první řadě minimalizo-

vat styk s chemickými prostředky a dalšími vlivy, které pokožku rukou narušují – např. vysoké či nízké teploty, mokrý apod.

2. Vysušování způsobuje i nesprávné mytí rukou. Tedy mytí příliš horkou nebo příliš ledovou vodou nebo velmi časté namáčení. Nejlepší je ruce krátce namočit, namydlit a opláchnout ve vlažné vodě.
3. Hydratační krém použijte po každé, když jste nuceni ruce namáčet déle než pár sekund.
4. Odumřelé buňky se vyskytují i na pokožce rukou. „I v této oblasti občas provádějte peeling, stejně jako jste zvyklí u zbytku těla. Nikdy ale nezapomeňte na závěr ruce promazat,“ upozorňuje dermatoložka MUDr. Katarína Tříšková z Medicom Clinic.
5. Výběr správné kosmetiky je také důležitý. Vyhněte se krémům obsahujícím alkohol, který na sebe váže vlhkost. Pokud máte citlivou pokožku, nejsou vhodné ani krémy s parfemací.
6. „Při práci s čistícími prostředky a různými saponáty určitě použijte ochranné rukavice. Ideálně přímo na ruce si oblékněte bavlně-

né a přes ně ještě gumové,“ doporučuje MUDr. Gréta Wohlová.

7. Extrémně suché a problematické pokožce pak mohou pomoci i domácí regenerační procedury. „Vhodné jsou například olejové koupele, kdy ponoříte ruce na deset minut do nahřátého oleje. Zkusit můžete také jednoduché zábaly. Stačí ruce namazat silnější vrstvou krému a dát je na několik minut, ale klidně i na celou noc, do bavlněných rukavic,“ radí MUDr. Katarína Tříšková.
8. Nemáte na takové procedury dostatek času? Potom vyzkoušejte hydratační rukavice s přírodními oleji. Navlečete si je na ruce k televizi nebo i na noc, zhydratují, vyživí vaše ruce a hojí popraskanou pokožku pouze s přírodními složkami. Vnitřní strana rukavic je potažena vyživujícím gelem a můžete je použít padesátkrát. A pokud máte podobný problém i s kůží na nohách a patách? Potom vyzkoušejte podobný produkt ve variantě ponožek...

Foto: Shutterstock.com

TRÁPÍ VÁS SUCHÉ RUCE?

POMOC JE JEDNODUCHÁ

 **ZDRAVÍ**
bez chemie

Hydratační gelové rukavice se 7 přírodními oleji

Vaše ruce budou krásné, hebké a zdravé - stačí použít 30 minut 2 – 3x týdně. Vnitřní strana rukavic je potažena vyživujícím gelem obsahujícím avokádový olej a další přírodní oleje, které změkčují suché ruce a pomáhají hojit popraskanou kůži.



Objednávejte na
www.zdravibezchemie.cz

INZERCE



Wellness a oddych – to sú Kúpele Piešťany!

Zlatá jeseň

Platnosť balíka do 29.11.2018

Cena od 189 EUR/os./3 noci

Chcete si oddýchnuť a popritom načerpať energiu? Navštívte Kúpele Piešťany a využite špeciálnu ponuku na 3 alebo 5 nocí!

BALÍK OBSAHUJE:

- ▶ 3 alebo 5 nocí s plnou penziou v izbe vybranej kategórie
- ▶ Welcome drink
- ▶ voľný vstup do bazéna, fitness centra
- ▶ aktívny program
- ▶ grátis Wifi a ďalšie služby hotela

TO NAJLEPŠIE Z BALÍKA:

- ▶ 1x poukaz v hodnote 30 EUR (3 noci) alebo 50 EUR (5 nocí) na kúpeľné procedúry
- ▶ 1x káva a zákusok
- ▶ parkovanie zdarma

- ▶ Health Spa Resort Thermia Palace 5* od 255 EUR/os./3 noci
- ▶ Health Spa Resort Esplanade 4* od 231 EUR/os./3 noci
- ▶ Spa Hotel Grand Splendid 3* od 189 EUR/os./3 noci

Rezervácie a viac informácií

Tel.: +421 a33 775 7733

E-mail: booking@spapiestany.sk

www.kupelepiestany.sk

PROBIOTIKA, PREBIOTIKA A SYMBIOTIKA

Určitě jste tyto pojmy už zaslechli, ale už možná nevíte, co přesně znamenají.
Co to jsou probiotika, prebiotika, symbiotika a jaký je mezi nimi rozdíl?



Probiotika jsou živé mikroorganismy, které jsou v přiměřeném množství konzumovány a příznivě ovlivňují zdravotní stav uživatele. Můžeme se setkat v podstatě s dvěma skupinami výrobků v oblasti probiotik.

Naše zdraví významně ovlivňují mikroorganismy žijící v našem tlustém střevě (tzv. střevní mikroflóra). Ty zajišťují správnou funkci trávicího systému a porušení rovnováhy mezi nimi se může projevit různými zdravotními problémy. Rovnováhu střevní mikroflóry může způsobit například nevhodná strava, užívání antibiotik či stres. V dnešní době ovšem známe již možnosti, jak ovlivnit složení střevní mikroflóry v náš prospěch. Jak? Prostě a jednoduše stravou obohacenou o probiotika, prebiotika či symbiotika. Takto obohacené potraviny řadíme do větší rodiny potravin známých pod názvem funkční potraviny. Vyrábí se i jako potravinové doplňky.

PROBIOTIKA - „PRO ŽIVOT“

Probiotika jsou živé mikroorganismy, které příznivě působí na naše zdraví. Ale pozor! - jen pokud se konzumují v dostatečném množství. Jejich účinnost také závisí na schopnosti přežít ve střevech (odolat různým kyselinám, snášet teploty kolem 40 °C apod.) a množit se v nich. Mezi nejznámější probiotické mikroorganismy patří hlavně různé kmeny rodu *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*. Dále se užívají některé kmeny rodů *Escherichia*, *Bacillus*, *Enterococcus* a *Saccharomyces*. Probiotika se prodávají nejčastěji ve formě zakysaných mléčných výrobků a potravinových doplňků. Z mléčných výrobků jsou dobrým zdrojem především některé jogurty, speciální kysané mléčné nápoje, vysokodohřívané tvrdé sýry, mléčně kvašená zelenina (typicky kysané zelí či rychlokvašené okurky) a šťáva z kysaného zelí. Méně vhodné jsou zakysané smetany, termizované dezerty a tavené sýry. V dnešní době jsou o probiotické mikroorganismy obohacené například také některé dětské výživy, oplatky či trvanlivé masné výrobky.

PROBIOTIKA - PŘÍZNIVÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ

V řadě studií bylo prokázáno, že konzumace probiotik příznivě ovlivňuje



složení střevní mikroflóry, kdy zvyšuje výskyt zdraví prospěšných mikroorganismů a snižuje počty těch škodlivých. Podávání probiotik může hrát významnou roli u zácpy, průjmu, střevních infekcí, u syndromu dráždivého tračníku, chronického zánětu střeva a v prevenci nemocí močové trubice. Mezi další příznivé účinky, které jsou v současnosti probiotikům připisovány, patří celkové zvýšení odolnosti organismu, zmírnění laktózoové intolerance, snížení rizika vzniku rakoviny střeva. Kromě toho jsou probiotika v současnosti jediným prostředkem, jak předcházet atopii, a v časném dětství mohou dokonce ovlivnit její projevy (například mohou předcházet či zmírnit atopický ekzém u dětí).

PREBIOTIKA - VÝŽIVA PRO PROBIOTIKA

Prebiotika jsou nestravitelné složky

potravy, které zvyšují počet zdravotně prospěšných mikroorganismů ve střevě, nebo podporují jejich činnost ve střevě. Čili jim zajišťují výživu. Jako prebiotika se používají většinou fruktoooligosacharidy a různé druhy vlákniny. Na obalu výrobků se můžete setkat například s tvrzením, že výrobek obsahuje inulin nebo oligofruktózu. Tyto látky nemají žádné toxické nebo rakovinné vlastnosti a v některých potravinách se vyskytují i přirozeně, například inulin najdeme v cibuli, česneku, póru a obilovinách.

SYMBIOTIKA - ZDRAVÝ KOKTEJL

Symbiotika jsou potraviny či potravinové doplňky spojující účinky probiotik a prebiotik. Vytvoříme je, když smícháme probiotika a prebiotika dohromady.

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com

Jak jste na tom?

Otestujte si své znalosti
ve ZDRAVOTNÍM KVÍZU.



www.zdravotnikviz.cz



INZERCE

Použité suroviny:

- 125 g Bílý jogurtu z Mlékárny Valašské Meziříčí
- 200 g hladká mouka
- 150 g cukr
- 3 vejce
- 3 větší hrušky
- 50 g mleté mandle
- 70 g máslo
- 1 lžice prášek do pečiva
- 3 lžice horká voda
- cukr na závěrečné posypání

Postup přípravy:

Hrušky zbavíme slupky, omyjeme a nakrájíme na plátky. Ušleháme si vejce s horkou vodou tak, aby se nám vytvořila pěna. Přidáme cukr, Bílý jogurt z Valašska a rozpuštěné vychladlé máslo. Do směsi si prosejeme mouku s práškem do pečiva a mandle. Vytvoříme těsto. Formu vymažeme tukem a vysypeme moukou. Nalijeme polovinu těsta, rozprostřeme polovinu hrušek, postup opakujeme a poté dáme péct do předehřáté trouby 40 minut na 180°. Po vyjmutí koláče z trouby a jeho vychladnutí jej posypeme cukrem.

Hruškový koláč

s Bílým jogurtem z Valašska



Čas přípravy
90 min



6 VĚCÍ KTERÉ BYSTE MĚLI VĚDĚT O DLOUHODOBÝCH BOLESTECH BŘICHA



Zkažené nebo příliš tučné jídlo, střevní chřipka, nervozita před schůzkou. Všichni jsme to někdy zažili. 15 % lidí ale trápí tyto příznaky dlouhodobě, a to i několikrát týdně... Na rozdíl od uvedených situací se ale stydí zdravotní komplikace, které jim ztěžují život, přiznat.





Syndrom dráždivého tračnicku (zkratkou IBS - Irritable bowel syndrome) je přitom nutné léčit dlouhodobě – léky na akutní zažívací potíže by měla dlouhodobě doplnit probiotika a další látky vhodné pro péči o střeva: při IBS doprovázeném průjmem probiotické kvasinky, při zácpovité formě IBS vláknina a při IBS s nadýmáním trávicí enzymy.

1. Opakované bolesti břicha nemusí souviset jen se špatně sestaveným jídelníčkem. Příčinou je často stres narušující rovnováhu mikroflóry. Kvůli vysoké koncentraci neuronů v trávicích orgánech se používá termín „druhý“, nebo také „střevní“ mozek. Ten je odpovědný za strach, úzkost i intuice. I když příznaky můžeme nejprve pociťovat jen před stresovou situací (nepříjemné jednání nebo zkouška), brzy nás začnou trápit bez jasného i několikrát týdně. Mezi další příčiny pak mohou patřit nevyčleněná infekce trávicího traktu či fyziologické důvody, jako jsou delší střevo nebo větší citlivost na bolest.

2. I když dlouhodobé střevní komplikace nemusí být příznakem vážného onemocnění, je nutné je řešit. Je důležité si uvědomit, že dlouhodobá nepohoda může mít i psychické a sociální následky.

3. Dlouhodobé střevní komplikace nevyřešíte utlumením akutních příznaků. Důležité je pátrat po příčinách a zaměřit se na udržení mikroflóry střev v rov-

nováze. Syndrom dráždivého tračnicku je chronické onemocnění a jeho příznaky se mohou kdykoli vrátit. Naštěstí je ale možné jeho projevy zmírnit a snížit jejich četnost. To, které potraviny je vhodné dlouhodobě omezit, se přitom u jednotlivých pacientů liší dle příznaků.

- V případě bolestí břicha doprovázených průjmy se jedná o omezení mléka a mléčných výrobků, perlivých nápojů, projímavého ovoce (např. švestky), nadýmavé zeleniny (např. květák), koření a tučných jídel. Odborníci doporučují dlouhodobou léčbu klasickými probiotiky doplnit o probiotické kvasinky *Saccharomyces Boulardii*. Probiotika mohou nejen obnovit rovnováhu

střevní mikroflóry, ale potlačují střevní infekce, podporují trávení a normalizují pohyby střev.

- Bolesti břicha a zácpa jsou příznaky, u nichž se dieta zaměřuje na omezení bílého pečiva, rýže, sladkostí, alkoholu, kávy a perlivých nápojů. Probiotika je vhodné doplnit dostatkem vlákniny jak v rámci jídelníčku, tak doplňky stravy.
- U bolestí břicha doprovázených nadýmáním, je vhodné omezit nadýmavou zeleninu, luštěniny, cibuli, mléčné výrobky, ale např. i jablka. Doporučovány jsou naopak okurky, máta, chřest, lilek, banány nebo ananas. Probiotika je vhodné doplnit trávicími enzymy, které snižují nadýmání, plynatost, křeče a bolesti v břiše.

4. Pouze dieta ale komplikace nevyřeší. Dieta je součástí léčby, ale je také potřeba dbát na dostatek pohybu a omezení stresu.

5. Nejste v tom sami. Opakované bolesti břicha doprovázené průjmem, nadýmáním nebo zácpou (IBS) trápí 15 % lidí. Alarmující je také fakt, že zkušenosti s tímto zdravotním problémem má 6–14 % dětí a dospívajících.

6. Jen 1/3 pacientů trpících syndrom dráždivého tračnicku řeší komplikace se svým lékařem. Mnoho nemocných tají své komplikace i před svou rodinou a přáteli. Strach z toho, že „budou obtěžovat okolí“, přináší stres a ten příznaky dále zhoršuje. V tomto případě platí přísloví „sdělená starost, poloviční starost“.

Foto: Shutterstock.com





ŽÍT BEZ EKZÉMU

(5847)

Karen Fischer

Poznatky stovek mezinárodních výzkumných pracovníků a kožních specialistů byly vyhodnoceny, aby se vyřešila záhada vyhnem ekzém. Díky tomu mohla vzniknout první dieta upravující základní příčiny ekzému, jedinečná tím, že nemocný se postupně může vrátit k normální stravě, a zůstává i přesto bez ekzému. Ať už máte mírné projevy dermatitidy, nebo trpíte chronickým ekzémem po celém těle, autorka této knihy vám poradí, jak si udržet zdravou kůži po celý život. Komplexní program, vyzkoušený a ověřený pacienty s ekzémem po dobu delší deseti let, se věnuje všem formám ekzému a nabízí stravovací programy pro všechny věkové skupiny počínaje novorozenci. Najdete zde rychlou detoxikaci pro dospělé, informace o péči o pleť a stravě, podpůrné a účinné prostředky proti lupům, tipy na okamžitou pomoc proti svědění, rady, jak zabránit citlivosti na salicylát a mnoho dalšího.

288 stran, brožovaná

319 Kč

BEZ OBILOVIN, BEZ BOLESTI

(5835)

Dr. Peter Osborne

Knih se zabývá prokázanou souvislostí mezi stravou obsahující lepek a zdravotními obtížemi s následnými chronickými bolestmi. Uvnitř najdete převratný 30denní bezlepkový program, který vám pomůže vyléčit se zevnitř. V mnoha případech je chronická bolest součástí autoimunitního onemocnění a lékaři se až příliš často přiklání k předepisování léků proti bolesti. Doktor Peter Osborne, přední odborník na potravinové alergie a citlivost na lepek zjistil, že skutečné řešení často spočívá v tom, co jíte. Autor ukazuje, proč konzumace obilovin způsobuje záněty tkání v těle, nedostatečnou tvorbu vitamínů a minerálů a spouští autoimunitní reakci, která zapříčiňuje to, že si tělo samo škodí. Díky 30dennímu bezlepkovému programu odstraníte veškeré zdroje lepku a jemu podobné látky a již během dvou týdnů zaznamenáte významné zlepšení zdravotního stavu a do měsíce zmizí bolesti.

368 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



INZERCE



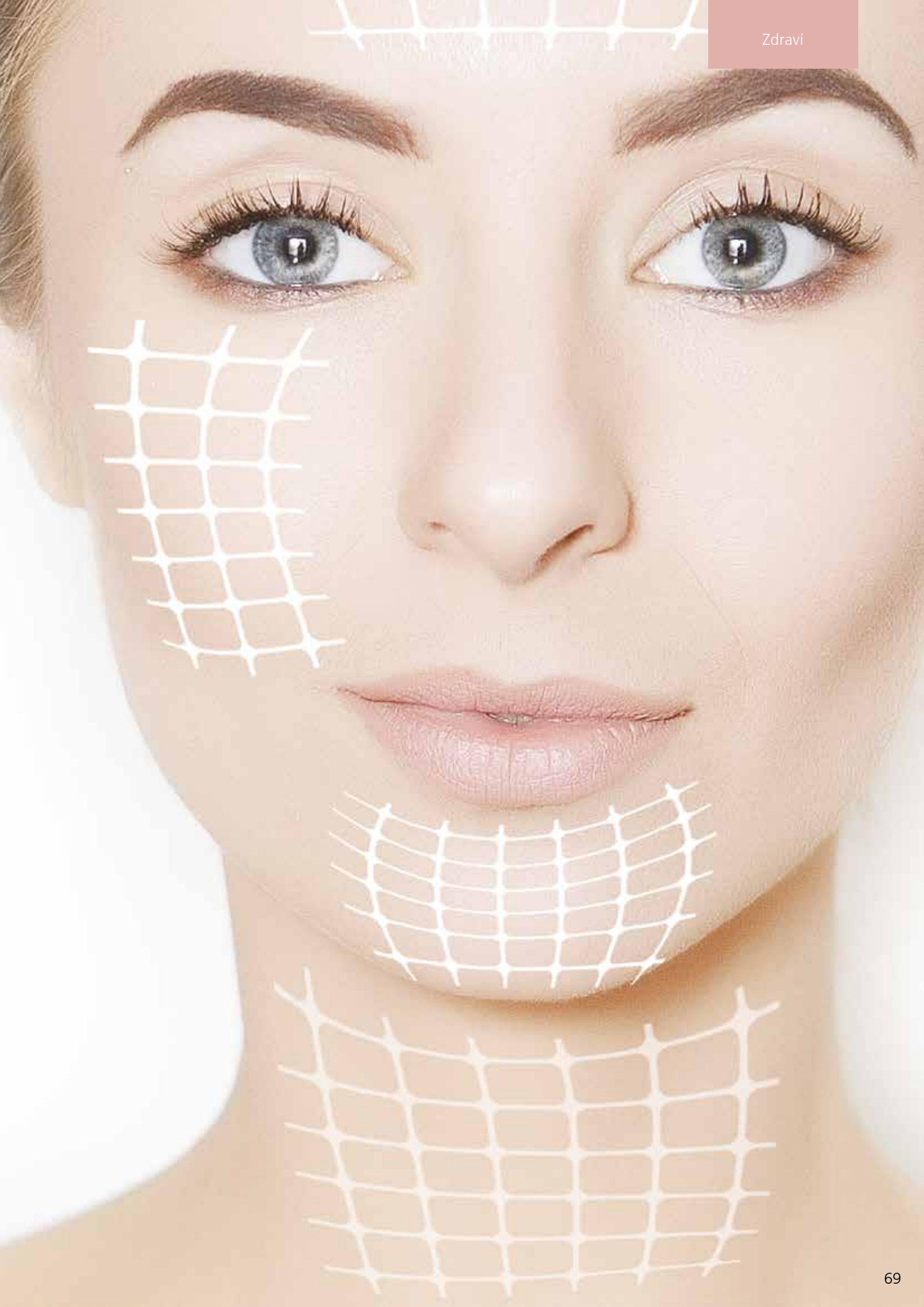
BabyCalm

... pro spokojenou bříšku kojenců a batolat

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

NA POMOC KRÁSE V NESNÁZÍCH

Přibývající roky jsou nerovný soupeř. Jsou stále o krok napřed a používají zákeřnou zbraň – zub času, který bez ohledu na naše přání vypadat stále mladistvě a svěže, páchá škody na naší pokožce a těle. Podle toho, jakou si kdo nese genetickou výbavu, je jeho práce na našem vzhledu vidět dřív nebo později. Výjimky neexistují, ale přesto není třeba si zoufat. Proti jeho vlivu dnes existuje již celý účinný arzenál zbraní, které jsou připravené vyrazit na pomoc krásy v nesnázích.



VĚK JE JEN POMLUVA RODNÉHO LISTU?

Většina žen, které o sebe pečují, dodržují zdravý životní styl, nevystavují zbytečně svou pokožku nadměrnému slunečnímu záření a používají kvalitní pleťovou kosmetiku, zaznamenává první známky stárnutí později než ženy, které dělají opak. Velice výstižně to popisuje Joan Collins, populární britská herečka velmi úspěšná i v Hollywoodu, která zaznamenala obrovský úspěch v osmdesátých letech v seriálu Dynastie v roli mrchy Alexis. Dáma dnes již pokročilého věku, avšak stále duchem mladá, prozrazuje svůj návod na svěží vzhled. Jaký? Uvádí právě to, co je napsáno v úvodu tohoto odstavce. Lze to shrnout do jedné již notoricky známé věty, kterou lze aplikovat i na řadu jiných příležitostí: Lepší je prevence, než napravování škod. Co ale dělat, když veškeré snaze a dodržování zásad „dochází dech“, objevují se první hlubší vrásky, pigmentové skvrny, pleť povadlá a tělo už netvrdí, že věk je jen pomluva rodného listu?

MANUÁLNÍ LIFTING JE ZÁROVEŇ I PŘÍJEMNOU RELAXACÍ

První známky stárnutí, ale také různé nedokonalosti pleti, lze účinně korigovat řadou neinvazivních metod. Nejen, že mnohé z nich nejsou vůbec nepříjemné, ale například metoda nazývaná manuální lifting obličeje má dokonce naopak výrazný relaxační účinek. Tato technika dokáže až překvapivě viditelně vypnout pokožku. Zaměřuje se na mimické svaly obličeje s hloubkovými a detoxikačními účinky, přispívá značnou měrou k lepšímu vyživování pokožky a obličejových svalů a zároveň i k regeneraci vazivových a elastických struktur. Manuální lifting představuje velmi příjemnou vyhlazovací masáž obličeje, mající prakticky ihned viditelný účinek, která se podílí na podpoře regenerace pokožky a její pružnosti a významně snižuje napětí v obličeji. Tato metoda i zpomaluje tvorbu dalších vrásek. „Obličej vypovídá o momentálním duševním rozpoložení. Dokáže zrcadlit spokojenost a pocit pohody, ale stejně tak svým strhaným dojmem prozradí vaše přepracování a únavu. V takovém případě je manuální lifting je zdatný

bojovník, který odstraní stopy obojího. Pomůže snížit napětí v obličeji, vypnout pokožku a zvýšit její pružnost a navíc navodit pocit pohody, uvolnění a harmonie. Pro dosažení maximálně uspokojivého efektu je vhodné jej asi čtyřikrát až osmkrát zopakovat. Vždy záleží na věku a stavu pokožky člověka,“ říká o této poměrně mladé metodě zkušená fyzioterapeutka Věra Špálová z Centra Acantha.

DŮLEŽITÝ POMOČNÍK? ŽIVÝ KOLAGEN

S přibývajícím věkem a stresem bychom určitě neměli zapomínat na živý kolagen. Právě množství a kvalita našeho tělesného kolagenu ovlivňuje nejen délku a kvalitu života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. My ženy, si ne vždy plně uvědomujeme, že stres ovlivňuje stárnutí, které často vede k předčasné menopauze, navíc nepříznivě působí na odbourávání a kvalitu 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 kosmeceutikum 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 znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu.

VLNY PRO MLADISTVÝ VZHLED

Šetrným a neinvazivním způsobem pro udržení pleti v dobré kondici je radiofrekvenční ošetření - Fractional Skin Resurfacing, zkráceně FSR. Používají jej s oblibou lidé, jejichž profese klade velké nároky na mladistvý vzhled a tak častými klienty jsou zejména herci, zpěváci, modelky i lidé z business sféry. S tím jak se FSR dostává do podvědomí lidí si jej ale stále častěji dopřávají všichni ti, kdo chtějí zkrátka a jen vypadat dobře. Ošetření je bezbolestné a bezpečné. Zlepšuje texturu pleti, zvyšuje elasticitu, potlačuje vrásky a pleť díky němu získá omlazený vzhled s přirozeným tonusem. Ošetření je vhodné nejen pro obličej, ale s úspěchem se používá i na jiné partie těla. V obličejové části napomáhá oživení povadlé pleti a povislých kontur, dokáže změkčit a zjemnit vrásky, je vhodné i při boji s jizvami po akné,



STÁRNĚTE DO KRÁSY

S ŽIVÝM KOLAGENEM
NOVÉ GENERACE



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



NEZESTÁRNÍ.CZ



na těle koriguje strije, jizvy a napomáhá zpevnit ochablou kůži končetin. „Zárok trvá přibližně třicet minut. Po tuto dobu na pleť působí radiofrekvenční energie, která aktivuje remodelaci kolagenových vláken a elastinu. Díky podpoře nových kolagenových vláken dochází k postupnému nárůstu kvality pokožky a to ještě tři až pět měsíců po ošetření,“ prozrazuje o metodě FSR pracovnice pražského studia, kde ji s úspěchem používají. Dodává, že ošetření má minimum kontraindikací, je bez vedlejších nežádoucích účinků a není omezeno věkem.

PAPREK PRO KRÁSNOU PLEŤ – CO₂ FRAKČNÍ LASER

Do boje proti času vyrazila také rejuvencace, vysoce šetrné ošetření pokožky prostřednictvím laseru. Toto neinvazivní omlazení je vhodné pro ty, kteří hledají jednoduchou metodu pro dosažení přirozeně mladistvé pleti bez vrásek, ale také pro ty, které trápí nežádoucí pigmentace, jizvičky či strie. Zdatným pomocník se nazývá CO₂ frakční laser, jehož světlo ozáří pokožku, prohřeje vazivovou vrstvu a nastartuje novotvorbu kolagenních vláken. Ošetření samo o sobě přináší velice uspokojivé výsledky, které lze ještě podpořit některou z dalších metod, například aplikací dobře známé kyseliny hyaluronové, která ne náhodou je nazývána elixírem mládeži. Ošetření CO₂ frakčním laserem řeší texturu pleti, vyhlazuje drobné vrásky, redukuje kožní nerovnosti, rozšířené póry a celkově projasní pleť. „Kouzelný“ paprsek pracuje na povrchu kůže i v podkoží, které tak lépe rejuvencuje, dochází ke kolagenezi a výsledkem je omlazená a vypnutá pokožka. Při ošet-

ření se na pokožce vytvoří jemný rastr, viditelná jemňoučná síť s jednotlivými drobounkými tečkami rozprostírajícími se od sebe v určitých vzdálenostech. Mezi nimi zůstávají kousky zdravé kůže. Právě tyto tečky jsou místa, kde dochází k podráždění a podpoře kolagenu, což má za následek jeho růst a následné omlazení pokožky. Po zákroku se používají prostředky napomáhající snížení reaktivity po ošetření a zároveň podporující celý tento proces. Následně je pokožka ošetřena pomocí LED světel pro podporu hojení a rovněž pro podporu omlazení. Ošetření je bezbolestné a nikterak pacienta neomezuje v jeho běžných činnostech. Nezbytná je pouze ochrana před slunečním zářením a používání hydratačních krémů. O tom, co a jak je třeba používat, vás informují na pracovišti, kde ošetření podstupíte a většinu přípravků vám zde také poskytnou. Aby výsledek byl optimální a navíc s dlouhotrvajícím účinkem, je vhodné ošetření po měsíci asi třikrát až čtyřikrát opakovat. Tuto kúru je vhodné si dopřát jedenkrát do roka.

LIFTING MEDER - OKAMŽITÁ KRÁSA

Jsou chvíle, kdy potřebujeme vyrazit do společnosti, ale naše pleť není právě v ideálním stavu. Únava, stres, to vše si vybírá průběžně svou daň. Ne každý si přeje nebo může podstoupit botulotoxinovou terapii, která umí k pokožce „nepustit starosti“ a udržuje ji stále vypnutou a svěží. Kontraindikace botulotoxinu mohou být zdravotního rázu, například poruchy krevního oběhu a některé další, v průběhu času se také může objevit ztráta citlivosti na tento preparát. Řešením v takovém případě

je procedura MEDER BEAUTY SCIENCE Anti-Rides FX, která je alternativou botulotoxinové terapie. Pohodlně vás zbaví vrásek a dodá pleti požadovaný vzhled. Je ovšem také možností, jak případný účinek botulotoxinu prodloužit. Navíc díky tomu, že probíhá jako příjemná relaxační masáž, působí příznivě na psychiku. Objektivní účinek se dostavuje již po první proceduře a přetrvává po dobu 10 – 12 hodin. Lze jej tak bez nadsázky nazvat jako možnost, jak získat okamžitou krásu.

„Procedura chrání a posilující pleť je technicky jednoduchá, pohodlná a pro klienta komfortní. Zahrnuje hloubkové čištění pleti, její nasycení antioxidanty, myorelaxační účinky, okluzi a hloubkovou hydrataci, poté následují intenzivní kroky cílené na mimické svaly. Aktivní proces pak spočívá v pěti ošetřeních v rozestupu pěti dnů až jednoho týdne. Pro zachování stabilního výsledku je zapotřebí udržovat v pleti konstantní koncentraci speciálního vysoce účinného přípravku, který trvale napomáhá snížit opotřebování pleti obličejí a vyplnit vrásky nově syntetizovaným kolagenem. Každodenní péče spočívá v domácím používání tužky s aplikátorem, kterou se nanáší aktivní komplex na požadovaná místa“, říká kosmetička ze salonu krásy, kde se této metodě věnují, a dodává, že je vhodná pro každého, kdo si přeje vyhladit vrásky a provést neinvazivní lifting obličejí.

HŘEJIVÉ OMLAZENÍ BEZ SKALPELU

Do rodiny pomocníků k omlazení pleti se řadí také přístroj Portrait NeoGen. Tato poměrně nová technologie řízeně prohřívá kožní strukturu a stimuluje

Vzdorujte stárnutí v AURUM CLINIC

**jako Petra Janů, Marcela Holanová, Jan Přeučil, Yveta Blanarovičová,
Hanka Křížková a další v AURUM CLINIC!**



Proč si oblíbili právě tuto kliniku?

Aurum Clinic je spickově pracoviště esteticke mediciny a esteticke chirurgie, která poskytuje komplexni peci v oblasti pece o zdravě prirodzeny a mladsi vzhled svych klientu pomoci nejmodernějších metod doplněných kosmetikou, masazemi, lyphodrenážemi a moderní dietologií. Mimo jiné vedle mezoterapie, karboxyterapie a HIFU(ke zpevnění těla a odstranění celulitid), bionití a výplňových materiálů jako je kyselina hyaluronová se zde aplikuje MetaCrill®!

Aurum Clinic je prvním Evropským školícím a aplikačním centrem MetaCrill®u - bioregenerátoru vlastního kolagenu, používaného k odstranění vrásek a estetických vad.

Technika aplikace METACRILL®u se nazývá bioplastie. Je to technika bez řezů či chirurgického zákroku.

Na rozdíl od jiných materiálů METACRILL® nevyplňuje, ale podporuje tvorbu vlastního kolagenu. Tím se docílí velmi efektivních výsledků při korekci vrozených či získaných defektů a odstranění vrásek , povadlé kůže v obličejových či tělových partiích. Odstraní se tak příznaky stárnutí a únavy.

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

Zborovská 56, 150 00 Praha 5 – Malá strana

tel.: 722725703, 601322822

web: aurumclinic.net

významné fyziologické reakce bez toho, aby se vytvořila otevřená rána. Je natolik citlivá, že umožňuje i ošetření citlivých partií kolem očí bez toho, že by hrozilo jejich poškození. Přístroj vysílá do kůže milisekundové pulzy plazmatu ionizovaného dusíku, čímž dochází k přenosu tepelné energie a následně regeneraci tkáně v povrchové vrstvě pokožky i v její hloubce, kde se nachází kolagenová vlákna udržující její pevnost. Po ošetření zůstává povrchová vrstva pokožky zachována, a jak říká odborník, vytváří tak zvaný biologický obvaz do doby, než se utvoří pokožka nová. Přístroj vypíná a omlazuje pleť, vyhladí hluboké vrásky, dokáže sjednocovat barvu pleti a je vhodný také pro ošetření jizev po akné a k řešení některých zdravotních dermatologických potíží. Jak se před touto procedurou a po ní chovat, aby efekt byl takový, jaký má být? A co můžete během jejího průběhu očekávat? „Před ošetřením je třeba se po dobu asi dvou týdnů vyvarovat nadměrného působení slunečních paprsků, chránit se před jejich vlivem, a na místa, která budou ošetřována používat opalovací prostředky s ochranným faktorem minimálně 30. O týden kratší je omezení týkající se zákazu hlubokového čištění kůže včetně peelingu a dalších intenzivních metod povrchového čištění. V den zákroku je pleť nejprve očištěna a poté je na ni nanášena znečistivující masť. Ten, kdo má zvýšený práh bolestivosti, může využít znečistivění ošetřované oblasti pomocí injekčního anestetika. Ošetření doprovází pocit tepla, který je podobný tomu, jež zažíváte při opalování na slunci. Po zákroku tento pocit silí. Na konci ošetření bývá pleť značně citlivá, je třeba se připravit také na její začervání. Natírá se vrstvou vazelíny, která tyto pocity zjemňuje. V následujících dnech počítejte s tím, že se ošetřená vrstva pokožky bude olupovat. Je proto dobré naplánovat si ošetření například na dobu dovolené. V době hojení není dovoleno používat make-upu, který případné problémy pleti dokáže zaretušovat, muži by se v této době neměli holit. Když proces hojení skončí, nová kůže se doslova vyloupne na světlo. Bývá to v době tří až čtyř týdnů od zákroku a svou „novou“ kůži poté musíte důkladně chránit a vyvarovat

se pobytu na slunci,“ vysvětluje paní Daniela, která s touto metodou nejen pracuje, ale sama ji i vyzkoušela.

FACELIFTING BEZ POUŽITÍ SKALPELU? ANO!

Vlivem přibývajících let, rychlé redukce hmotnosti či třeba hormonálních změn dochází často k tomu, kdy povadlý vzhled obličeje vyžaduje pro navrácení svého původního svěžího vzhledu radikálnější řešení. Tím pravděpodobně nejznámějším je facelifting, chirurgický zákrok, který napraví „škody“ na vašem zevnějšku a velice efektně omladí obličej, ale i krk, který často netaktně prozrazuje, že doba, kdy nám bylo – náct, je nenávratně pryč. Facelifting není však řešením pro každého. Důvody mohou být různé, ať již zdravotní, psychické, nebo třeba časové. Podmínku faceliftingu je totiž částečná nebo celková anestezie, kterou ne každý chce či může podstoupit, vyžaduje hospitalizaci nejčastěji v délce jednoho až tří dnů a také přibližně dvoutýdenní rekonvalescenci, během níž po tomto zákroku nevypadáte právě jako modelka před tím, než vkročí na přehlídkové molo. Existuje však i méně radikální, miniinvazivní řešení. Samozřejmě o tom, jaký způsob právě pro vás bude tím nejlepším, by měl rozhodnout odborník, který posoudí stav vaší pokožky a vyhodnotí optimální způsob, jak dodat konturám vašeho obličeje pevnost a celkově mu navrátit svěží vzhled.

NITĚ NEJEN PRO ŠVADLENKY

Jedním z velice efektních způsobů liftingu obličeje jsou speciální nitě, které napínají kůži a účinně vyhlazují povislé kontury. Tato metoda se nazývá Aptos, je vůči organismu velice šetrná a lze ji provádět bez anestezie, pouze s aplikací speciálních znečistivujících krémů. Efekt ošetření je okamžitý a navíc se postupem několika měsíců dále zlepšuje. Ptáte se, jak je to možné? Příčinou je působení vlivu nití v podkoží, kde díky tomu vznikají kolagenové srůsty, které drží požadované partie v požadované poloze. Je to jednoduché a vysoce účinné. Mladším „sourozencem“ klasických nití jsou tzv. mezo-nitě, které jsou ještě tenčí a lze jich tak aplikovat větší množství. Jsou vhodné pro korekci drobných vrásek, například kolem očí a rtů, pro

pokožku, která ztratila svou elasticitu, na povislé kontury obličeje, ale například i na odstranění vrásek v dekoltu. Mezo-nitě v podkoží stimulují tvorbu kolagenu, který vytvoří pomyslný vazník, zabraňující ochabování pojivové tkáně. Jsou vyrobeny na stejném principu, jako vstřebatelný materiál používaný v chirurgii a do půl roku až osmi měsíců se v organismu naprosto rozloží. Svůj úkol splnily, kolagen zapracoval tak, jak se od něho očekává a ošetřené oblasti mají zpátky svou elasticitu. Efekt ošetření přetrvává přibližně jeden a půl až dva roky.

VÝPLNĚ PRO KRÁSU

Velice oblíbeným řešením je aplikace výplňových materiálů na bázi kyseliny hyaluronové. Této látky tělu vlastní postupem let v organismu ubývá, pleť je nedostatečně hydratovaná a ztrácí svůj původní mladistvý vzhled. Právě proto, že kyselina hyaluronová tvoří přirozenou součást kožní tkáně, jsou injekční implantáty tohoto druhu vhodné téměř pro každého. Hravě a doslova během okamžiku si poradí s vráskami, navrátí požadovaným partiím ztracený objem a vyřeší i problém se svěšenými koutky úst, které po zásahu injekční jehly s výplňovým materiálem dodají tváři optimistický výraz. I u tohoto přípravku je však třeba opatrnosti. Protože přitahuje a váže vodu, což je v případě výplní vrásek a různých nerovností žádoucí a tohoto efektu se v podstatě využívá, není vhodné ji aplikovat například do oblasti pod očima, kde by vytvořila nežádoucí otoky. Je proto třeba se vždy svěřit do péče erudovaného odborníka.

Zajímavou možností je aplikace Metacrillu, což je jediný patentovaný bioplastický materiál na světě. Po jeho aplikaci dojde k vytvoření vlastní plnohodnotné tkáně. Bioplastikou tak lze řešit zcela přirozeně a trvale nedostatky obličeje i těla, vytvářet nové tvary, zpevnit a vypnout povadlé partie.

Jak vidíte, návrat v čase, alespoň co se týká omlazení pleti, není nemožný. Tam kde končí účinky těchto „kouzel“ začíná jiná kapitola – estetická chirurgie. A ta má v rukávu řadu dalších es, jak souboj s časem neprohrát.

Text: Eva Brabcová,
foto: Shutterstock.com

NAKLADATELSTVÍ MEANDER: PODZIMNÍ,
MYŠÍ, OPIČÍ I STAROZÁKONNÍ

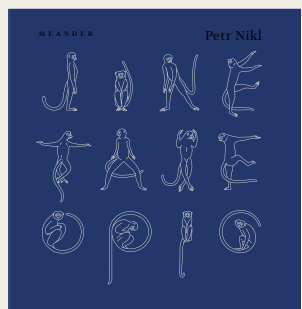


pokračování Jino tajů opic Petra Nikla
třetí sada starozákonních příběhů edice Manamana
výbor z absurdní poezie Nesmysl!
leporelo Dům myšek pro prvočtenáře a další

všechny novinky i kompletní
knižní produkci najdete na www.meander.cz

Nakladatelství MEANDER, to jsou nezaměnitelné umělecké knihy pro děti,
dětské knihy pro dospělé a komiksy pro všechny

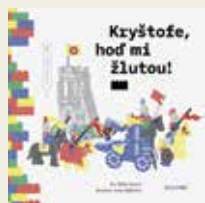
BTW! Vychází také speciální sada ilustrovaných sešitů a bloků
a plakáty s hrdiny z knížek Meanderu. Nenechte si je ujít.
A v prosinci otvíráme nový kamenný obchod (Vratislavova 7, Praha 2).
Více se dozvíte na facebooku nebo na našem webu.
Tak se přijďte podívat!



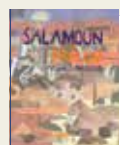
Petr Nikl / Jiné taje opic
30 × 30 cm, 120 stran, pevná vazba
Edice Modrý slon, 698 Kč
7+



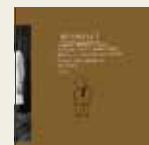
Dům myšek – ABC
25 × 20 cm, 28 stran, pevná vazba
Edice Modrý slon, 298 Kč
3+



Kryštofe, hoď mi žlutou!
20 × 20 cm, 113 stran, pevná vazba
Edice Modrý slon, 298 Kč
9+



12 × 15 cm, 24 stran, pevná vazba
Edice Manamana, 98 Kč / komplet 798 Kč
5+



Nesmysl!
15 × 15 cm, 64 stran,
pevná vazba
Edice Modrý slon, 268 Kč
12+



Velký úklid
15,5 × 22 cm, 80 stran,
pevná vazba
Edice Modrý slon, 298 Kč
8+

SOMAVEDIC?

POHODU NEZMĚŘÍŠ, ALE CÍTIŠ...

Nejprve ale raději pro ty, kteří nečetli předchozí článek a zároveň vůbec netuší, o čem je řeč, krátké shrnutí a představení přístroje.

Odpradáva je známo, že každý konkrétní minerál „vibruje“ na určité frekvenci a má schopnost tuto vibraci vyzařovat do okolního prostředí, a tím ho ovlivňovat. To ostatně platí nejen o minerálech, ale i o všem ostatním. Právě u kamenů je tato energie nebývale silná, z čehož do jisté míry vychází i jejich léčebné využití, které se ale obvykle vymezuje jen na použití jednotlivých kamenů. Somavedic v sobě takových kamenů ukrývá dle typu dvanáct až devatenáct a je sestaven na principu řízeného uvolnění jejich energie. Pokud totiž konkrétní minerály v určitém přesném rozestavení necháme působit ve společné korelaci, dokážou vzájemně se podporující vibrace pozitivně „vyladit“ okolní prostředí – ať už se jedná o geopatogenní zóny či jiné vlivy, jež taktéž vibrují v určitém frekvenčním rozmezí. To je dnes již měřitelné pomocí biorezonančních přístrojů a těchto poznatků výrobce využívá pro optimální funkci Somavedicu. Ten by měl člověka vyladit, dostat ho do harmonie, dodat mu energii, pomoci mu s regenerací

a hojením. Zlepšit mu kvalitu spánku, zprůchodnit lymfatický systém. Prostě zvýšit kvalitu života. A teď tedy k realitě...

Dřív, než se zhroutím

Podzim pro mě nikdy nebyl lehkým obdobím. S ubývajícím sluníčkem jsem byla čím dál víc vyčerpaná, unavená a potýkala jsem se se zdravotními problémy. Pracuji deset hodin denně, starám se o syna a rodinné zázemí a dost často jsem mívala pocit, že už ráno nebudu mít sílu vstát z postele a řešit nikdy nekončící těžkosti.

„Musíš svůj život přehodnotit a začít úplně jinak“, radila mi kamarádka psycholožka, jenomže ono se to lehce řekne, ale realita? Zavřete firmu? Přestanete vařit a uklízet? Nebo co vlastně uděláte jinak, aby člověk namísto stresu zažíval pohodu a bylo mu hezky?

Říkala jsem si, že by to chtělo nějaký zdroj energie a zároveň nějaký ochranný štít, aby mě chránil před energetickými upíry, kterých, mám pocit, jen čím dál víc. Stejně jako lidí, kteří kolem sebe šíří negativní energii. Jenomže, to zní jako pohádka z jiného světa. Každý z nás by přece chtěl něco takového – stisknout vypínač, ponořit

Žijeme v divné době. Ve stresu vstáváme, ve stresu jdeme spát a bolesti hlavy, vyčerpání a pocit na zvracení bereme jako každodenní součást života. Jenomže takhle to být přece nemusí. Život je hrozně krátký na to, abychom ho protrpěli. Někdy stačí se jenom zastavit a začít jinak. Takže, pokud je každé vaše další ráno horší, než to předchozí, toto pokračování je přímo pro vás... Protože i dnes, tak, jak jsem slíbila, přináším i další osobní zkušenost s přístrojem Somavedic...

se do světla, které přináší všechno to, co v životě chceme. Doufala jsme, že letošní podzim by mohl být přece jen trochu jiný. Už od léta mě životem doprovázel Somavedic a ten ke mně tu negativní energii prostě nepustí, říkala jsem si ve skrytu duše a tiše doufala.

A podzim přišel a pohoda zůstala. Namísto depresí přišel pocit ztráty zátěže, což vnímám jako největší úlevu. Popsala bych to asi tak, že se vyčistí problémy kolem vás, nenalepí se negativní energie od lidí okolo, lépe se vám dýchá a konflikty víceméně nenastanou. Mezi lidské vztahy totiž fungují jinak – máte kolem sebe lidi, se kterými je vám dobře. Ty ostatní přístroj zdá se nějak odpudí... Vyčistil se také vzduch od bakterií a virů, tudíž ani chřipky a nachlazení, kterých je v tomto období kolem nás velké množství, se na vás tolik nevyřádí.

A pokud už vás nějaká nemoc dostane, rekonvalescence je mnohem rychlejší.

Asi největším přínosem je ale změna v naladění lidí kolem vás. Lidé cítí tu hezkou energii a i když nevědí, odkud pochází a kde se bere, díky ní se i oni cítí líp a nemají tendenci útočit. Možná je to ale i tím, že vám Somavedic posílá do cesty prostě fajn lidi...

Jak už jsem říkala minule, najednou máte pocit, jakoby vám někdo sejmul tíži z ramenou, vy se rozhlédnete po světě a nadechnete se. A je vám najednou hezky. A celý svět je hezký...

A plný hodných lidí...

A pro ty, kteří tráví svůj život v dopravních zácpách uzavření v autě a naštvání na celý svět. Možná ideálně přístroj vyzkoušíte, pokud si spolu s ním zakoupíte i adaptér do auta, posadíte ho na zadní sedačku a pojedete se s ním ucpanou Prahou. A rozhodně nejde jen o to, že je Somavedic ideálním společníkem, který vám nemluví do řízení. Možná vám odkloní ty největší prudiče z cesty, možná vaše auto obalí takovou clonou, že se i ti největší pesimisté začnou na svět usmívat. Nevím. Co vím jistě, je fakt, že Somavedic posílá svou energii rostlinám, zvířatům i lidem.

Prostě Somavedic přinesl klid a mír do našich duší...
A to samé samozřejmě přeji i vám...



OSM TIPŮ, JAK SI UDRŽET VYDŘENOU POSTAVU

Udržet si vypracovanou postavu dá zabrat. Zdravý životní styl by se proto pro nás měl stát samozřejmostí i koníčkem, aby nás nelákalo sklouznout k neřestem. Pokud si osvojíme pár jednoduchých triků, půjde to snáz. Podle některých studií potřebujeme přibližně 66 dní na to, aby se z nového chování pro nás stala zaběhnutá rutina.

Začněte dnes a do Vánoc si na své „staré zlozvyky“ ani nevzpomenete!



1. PRAVIDELNOST

Ať už hubnete nebo „jen“ udržujete svou vysněnou postavu, pravidelnost je důležitá. Jídlo v menších porcích každé tři hodiny zaručí, že nebudete hladově pošilhávat po bagetě z rychlého občerstvení, nezláká vás vůně grilovaného kuřete, ani nesáhnete po sladké tyčince. Vynecháním svačiny nebo večere si rozhodně neprospějete, naopak, hlad a chuť na něco nezdravého se umocní.

2. SNÍDANĚ JE ZÁKLAD

„Bez tak významného základního kamene, jakým je snídaně, stavět nemůžete. Dopřejte si kvalitní sacharidy a bílkoviny, které vás zasytí a dodají vám dostatek energie na celé dopoledne. Vejce, šunka nebo tvarohová pomazánka, porce zeleniny a kousek celozrnného pečiva jsou naprosto ideální,“ říká výživová poradkyně Věra. Máte-li raději sladkou snídani, pak volte domácí nepřísazované müsli, bílý jogurt a kousek ovoce. Aby vše fungovalo, jak má, začněte již ráno dodržovat pitný režim, například teplý bylinkový nebo ovocný čajem.

3. SVAČINA DO KABELKY

Nemlsejte mezi jídly a nenahrazujte svačinu cigaretou, ani večeri alkoholem. „Svačina je podstatnou součástí jídelníčku nejen dětí, ale i dospělých.

Ideální je sezónní ovoce, ale dopřát si můžete i raw nebo proteinovou tyčinku, sušené ovoce, semínka, ořechy, polotučný tvaroh nebo dip se zeleninou. Mějte v kabelce vždy nějakou zdravou pojistku, která vás zachrání před kručněním v břiše a návštěvou nejbližší cukrárny,“ míní Věra Burešová.

4. DOSTATEK TEKUTIN

Během dne vypijte alespoň 1,5 litru neperlivé a neslazené vody. Pokud vám takový nápoj připadá fádňí, přidejte pár kapek citronové šťávy, lístky máty či meduňky nebo plátek pomeranče, okurky nebo jablka. Zajímavou chuť přidá i pár kuliček mražených borůvek nebo malin. Myslete také na to, že do pitného režimu se rozhodně nepočítají sladké a energetické nápoje a alkohol.

5. OMEZTE KÁVU

Čím méně kávy vypijete, tím více pro své zdraví uděláte. Vyhýbejte se především velkým kávám s mlékem a sladkými sirupy. Obsahují více cukru než kofeinu, proto po nich nejen přiberete, ale navíc budete brzy unavení.

6. SPRÁVNÝ POMĚR

Na třetiny. Přesně tak by měl být rozdělený každý váš talíř s obědem i večerí. Jednu třetinu zaplníte syrovou či šetrně upravenou zeleninou, nejlépe sezónní.

Druhou třetinu tvoří kvalitní bílkovina: libové maso, ryba, tempeh, tofu či luštěniny. A na poslední část přidejte sacharidovou přílohu - bulgur, kuskus, quinou, vařené brambory, rýži nebo těstoviny. Pozor, sacharidy ze svého jídelníčku nevynechávejte, dlouhodobě to naše tělu vyčerpává a hubnutí to také nepomáhá.

7. VYZKOUŠEJTE BYLINKY

Sůl nad zlato? Jen pokud se s ní jako s drahým kovem šetří! Příliš velké množství soli v naší stravě působí negativně na krevní tlak, cévy, játra, kosti, ledviny. „Omezte proto sůl a nahraďte ji čerstvými i sušenými bylinkami nebo kořením (pozor na směsi s vysokým podílem soli). Uděláte nejen něco pro své zdraví, ale zároveň objevíte nové chutě,“ říká Věra Burešová.

8. POHYB I ODPOČINEK

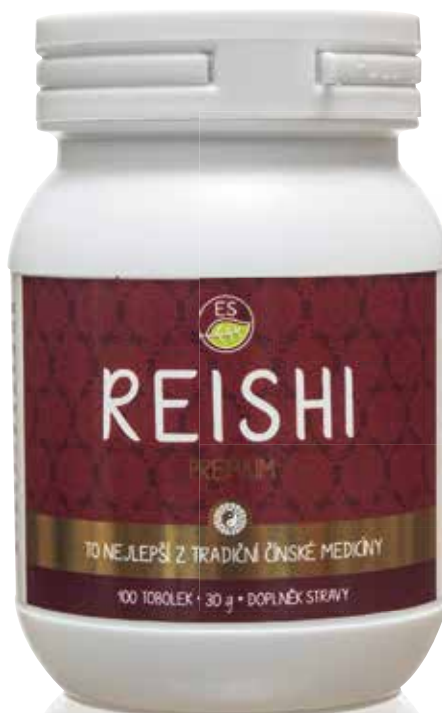
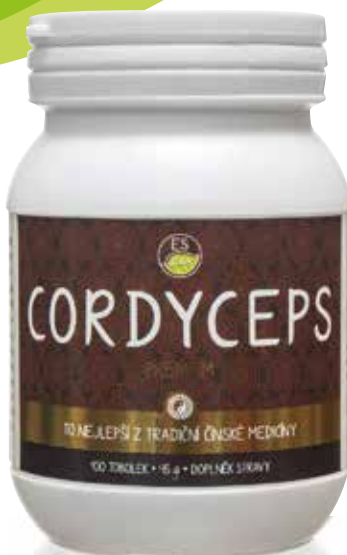
Nemusíte se dřít v posilovně nebo platit za služby osobního trenéra. Třicet minut rychlejší chůze na čerstvém vzduchu umí zázraky. Chůze je pro nás nejpřirozenější pohyb a kyslík prospěje nejen našim plicím. Svižná procházka vám také pomůže pročistit si hlavu. Pro zpevnění těla je výborná i jóga nebo pilates.

Foto: Shutterstock.com





EMPOWER
SUPPLEMENTS



doplňky stravy



TO NEJLEPŠÍ Z TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Vyzkoušejte 3 báječné poklady tradiční čínské medicíny Shiitake, Cordyceps, Reishi pro odolnou imunitu i během náročných podzimních dnů.

ES Reishi PREMIUM

- ✿ podporuje IMUNITU
- ✿ optimalizuje CHOLESTEROL
- ✿ posiluje KREVŇÍ OBĚH



ES Cordyceps PREMIUM

Dlouhodobě užívá a doporučuje i Pavel Maslák, trojnásobný halový mistr světa na 400 m.

Pro medicínální houby značky ES jsou využívány účinné extrakty z plodnic s ideálním poměrem účinných látek, obsahují 30 % polysacharidů. Stejně produkty jsou dodávány i do čínských nemocnic a ordinací.

Doplňky stravy jsou k dostání v drogerii a v síti on-line lékáren:



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.chlorella-es.cz



5 RAD,



JAK SI S KAMARÁDKAMI VYRAZIT ČASTĚJI



Známe to všechny. Práce, rodina, domácnost, nějaké to cvičení. V kolotoči každodenních povinností je někdy těžké najít si chvíli sama pro sebe, natož pak na večerní povyražení s kamarádkami. Z nedávno provedeného průzkumu vyplývá, že s přibývajícím závažky ženy pociťují, že je čím dál těžší najít v přeplněném kalendáři čas (a budme upřímní někdy i energii) na setkání s kamarádkami.



Více než polovina žen přiznává, že ve srovnání s dobou před několika lety se s kamarádkami vídá s menší frekvencí. Téměř 70 % žen by přitom chtělo na „babinec“ vyrazit častěji než jak tomu je nyní. Co nám tedy brání? Nejlépe se přeci odreagujeme v kruhu těch, které nás znají nejlépe. Dle průzkumu si tento společně strávený čas s kamarádkami ceníme hlavně proto, že hodíme běžné starosti za hlavu, užijeme si zábavný večer plný legrace a uvolníme se od stresu a obvyklých povinností. Máme pro vás 5 rad jak zařídit, abyste se s holkami sešly častěji a takových chvil si užily co nejvíce.

SPOLEČNÁ ŘEČ

Založte si s kamarádkami společnou skupinu na některém z messengerů, kde se budete snadno domlouvat. Sdílejte zde fotky a videa ze skvěle vydařených akcí, které vám vždy připomenou, jak jste si společný čas parádně užily.

SCHÁZEJTE SE PRAVIDELNĚ

Řádem nic nezkažíte. Co takhle scházet se každý první pátek v měsíci nebo vždy společně oslavit příchod nového ročního období? Scházejte se vždy, když má některá z kamarádek narozeniny nebo svátek.



PLÁNUJTE DOPŘEDU

Domluvte se s předstihem, jaký termín bude všem vyhovovat, a už s ním pokud možno nehýbejte. Na dohodnutý den si neplánujte žádné pozdní pracovní schůzky. Děti pohlídá manžel nebo hodná babička.

DNES TO VEDU JÁ

Na závěr večera určete jednu z vás, která příští setkání naplánuje, včas vám termín připomene a zarezervuje stůl.

SPOLEČNÝ VÍKEND

Proč nevyrazit někam třeba i na celý

víkend? Pokud vše zajistíte dopředu, snižujete tím šanci, že některá z vás na poslední chvíli akci odřekne.

Společné chvíle si zpříjemněte dobrým jídlem a party drinkem – třeba ochuceným cidrem, který je ideálním osvěžením pro každý dámský večírek.

Rada na závěr zní: neodkládejte. Vždy se najde něco, co budete muset udělat, vyřídit, zařídit. Ale bude to tu i zítra. Obvolejte kamarádky a vyrazte ven!

Foto: Shutterstock.com



CORD
BLOOD CENTER

Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

Okamžik porodu je jedinečný a stejně neopakovatelná je také možnost **uchování kmenových buněk z pupečnickové krve** ihned po porodu.

Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**.

Již desítky let pomáhají při léčbě onkologických a hematologických onemocnění, jakými jsou leukémie, lymfomy, nádorové onemocnění orgánů, získané i dědičné poruchy krvetvorby, imunity nebo metabolismu a jiné. Jejich význam a důležitost se znásobují také díky možností **využití pro sourozence**.

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

Mají mimořádné schopnosti – dokáží se přeměnit na další typy buněk,

a to hlavně na buňky krve, ale i na buňky svalů, kostí, chrupavek, buňky jater nebo srdečního svalu. Kmenové buňky z pupečnickové krve jsou velmi mladé, dobře se množí, nejsou zatíženy životním stylem nebo získanými onemocněními organismu, z kterého pocházejí. Jejich **složení je neopakovatelné**.



Samotný odběr je jednoduchý, bezpečný a bezbolestný, nezatěžuje dítě ani matku.

V současnosti je možné odebrat i **tkáň pupečnicku**, která obsahuje mezenchymální kmenové buňky. Ty

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

Cord Blood Center má na svém kontě nejen **úspěšné příběhy** léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také početné vydání jednotek pupečnickové krve na záchranu pacientů ve světě (k dnešnímu dni je to 74 jednotek). Podařilo se tak pomoci například pacientům v USA, Holandsku, Německu nebo v České republice.

Možnost uchování kmenových buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec.

Rozhodnutí uchovat tento **vzácný léčebný zdroj** je na Vás – na rodičích...

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

- informovat o kmenových buňkách, které je možné uchovat při narození dítěte
- rozhodnout pro zvolený odběr pupečnickové krve nebo tkáně pupečnicku

SALCBURSKO?

ROMANTIKA A POHODA

Pokud vás okouzila alpská příroda, vesničky s nádechem historie, kopce, na kterých se pasou krávy či koně a hotýlky a penzionky jako z pohlednic, potom jste tu správně. Vítejte v Salzbursku.



Salcbursko je nádhernou hornatou krajinou s mnoha jezery, historickými městy a přírodními úkazy. Jméno celé této oblasti, na které se Salcbursko rozkládá, pochází od soli, jež se zde od nepaměti těžila a přinášela nemalé zisky. Dodnes můžeme navštívit v této zemi solné doly a nakouknout tak trochu do minulosti těžby této pro život nezbytné suroviny. Salcbursko je rovněž světově proslulou a velmi navštěvovanou lyžařskou oblastí. Hned v několika jeho střediscích se jezdí světové poháry v alpských disciplínách. Z neznámějších zimních středisek jmenujme Lungau, Kaprun, nebo třeba Dachstein. Velkou lyžařskou oblastí, jež sdružuje několik desítek zimních středisek a nemá v Rakousku v současné době konkurenci, je lyžařský sportovní

svět Ski Amadé. V jeho srdci leží další významné středisko a historické město Radstadt. Nedaleko Radstatu, asi 70 km na sever, se po obou březích řeky Salzach pod zachovalým středověkým hradem rozprostírá hlavní město Salcburska a zároveň čtvrté největší město Rakouska, Salzburg. Toto město je jedinečným kulturním a uměleckým centrem, v němž se každoročně koná několik světově významných uměleckých a hudebních festivalů a můžete zde vidět řadu historických památek. Další památky můžete vidět například v St. Johan im Pongau, Tamsweg nebo středověkém městě Zell am See, které patří k nejoblíbenějším prázdninovým střediskům.

SALCBURSKO A DĚTI

Pro děti budou největší atrakcí Salcburska zábavní parky. Jedinečný zážitek je letní návštěva Ice areny Kitzsteinhorn na ledovcové náhorní plošině ve výšce 3.000 metrů. V parku Straßwalchen se bude líbit mnoho atrakcí a adrenalinových zážitků nejen dětem ale i dospělým. Na úpatí Großglockneru najdete Kindererlebnisland & Wildpark Ferleiten nabízející množstvím her a zábavy na ploše 20.000 m².

Dobrodružství při lovu s lukem a šípem si můžete užít v Angertalu, trpělivost potrénujete rýžováním zlata v údolí Rauris na třech rýžovištích. Dětským rezortem, který vám poskytne azyl i v případě nepříznivého počasí je Vulcanino, plný průlezek, klouzaček a na-

fukovacích atrakcí jak venku, tak v kryté hale.

SANKT JOHANN IM PONGAU

Za návštěvu jistě stojí již zmíněné městečko Sankt Johann im Pongau, které je hlavní a současně i nejlidnatější obcí ve stejnojmenném okrese ve spolkové zemi Salcbursko. Má rozlohu cca 78 km² a nachází se v nadmořské výšce 565 metrů. St. Johann im Pongau těží z alpské polohy především v oblasti cestovního ruchu. Nejen v zimě je významným turistickým centrem s celou řadou hotelů, ale i v létě je velmi navštěvovaným a oblíbeným místem zejména pro pěší turistiku s nabídkou jezer v okolí.

V St. Johannu ve Snow Space Salzburg lyžaři nacházejí vše, co potřebují pro dokonalou dovolenou na lyžích v Rakousku: 120 kilometrů perfektně upravených sjezdovek, útulné chaty, výborné hotely přímo u sjezdovky a mnoho

zážitků v lyžařském středisku. Snadná dostupnost díky výhodné poloze přispívá k postavení St. Johannu v Pongau jako velmi oblíbeného lyžařského areálu. A přímo pod jednou sjezdovkou se můžete ubytovat v kouzelném alpském hotelku Alpina Family, Spa & Sporthotel, který se nachází v Alpendorfu nad obcí Sankt Johann im Pongau.

Je to kouzelný hotel s rodinnou atmosférou, kde budete mít pocit soukromí a pohody, zároveň ale nabízí úžasný zážitek z koupání v otevřeném bazénu na střeše, kde se kocháte pohledem na krásu Alp. Pokud budete mít štěstí na počasí, může využít i sluneční terasy, ze které je kouzelný výhled do údolí. Za návštěvu určitě stojí i aromatická parní sauna, nebo kosmetický salon. V moderní elegantní restauraci a tradičním lounge si můžete vychutnat jídla rakouské i mezinárodní kuchyně a kvalitní vína.

Velký důraz v hotelu kladou na to, že

je nabídka zábavná pro celou rodinu! "Čas pro dospělé znamená program pro ty nejmenší" - pod tímto mottem v rodinném hotelu nabízejí každodenní péči odpovídající věku pro všechny děti od 4 týdnů. Profesionálně vyškolení pečovatelé se láskyplně postarají o menší, nezapomíná se ovšem ani na dospívající, pro které je také připraven speciální program. Zvláštní pozornost si zaslouží lekce plavání v hotelu Alpina, kdy se děti učí plavat s vyškolenými trenéry. V zimní sezóně je samozřejmě zásadní lyžování. Lyžařská škola a půjčovna lyží se nacházejí přímo v domě a samozřejmě všichni hosté hotelu Alpina mají možnost se zúčastnit speciálních kurzů a půjčit si přímo v hotelu vybavení. Malé jezdce si vezme lyžařský instruktor přímo v hotelu a po náročném dni lyžování je vrátí do péče milujících pečovatelů. V hotelu na ně pak čeká relaxační program.





OHNIVÉ POUTO

Irsko oplývá legendami a Branna, majitelka krámku "Temná čarodějka" s voňavým zbožím pro turisty, je nadšeně přivítává. Statečně se tváří, že jí ke štěstí nic nechybí, i když se skrytě trápí pro Fina, svou pravou lásku. Jenže jejich společné budoucnosti stojí v cestě dávná minulost. Proto se Finn rozhodl odejít a zasvětit život práci. Ale copak práce může vyplnit propastnou prázdnotu?



NECHTE MĚ ODEJÍT

Caitlin se ve čtrnácti přestěhovala s rodiči do města. Jednoho dne ji zláká inzerát hledající modelky. Zaměstnavatel ji však oklame, znásilní a pak prodá pakistánskému gangu. Pro Caitlin začíná život plný hrůz – nucené prostituce, násilí, drog a potratů. Přesto se jí po čase podaří i se svými dětmi utéct do bezpečí a poukázat na zvěrstva, která se dějí všem přímo pod nosem, aniž se někdo odváží zakročit.



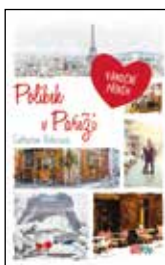
DOKUD NÁS LÁSKA NEROZDĚLÍ

Advokát Walter Parker má před sebou nelehký úkol. Musí usvědčit podvodníka, který jeho rodině již dlouho ztrpčuje život. Situace se zkomplikuje, když Walterova dcera Scarlet přivede k rodinnému krhu muže, jehož vytrhla ze spárů smrti po uštknutí hadem. Rozhoří se bouřlivý příběh plný vášně, žárlivosti a odplaty, který směle konkuruje ohni sužované australské krajině.



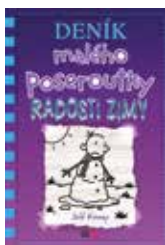
34 DNI

Anna a Ray spolu prožili v manželství pětatřicet let, ale za zavřenými dveřmi není všechno tak docela v pořádku, jak by se mohlo zdát. V den výročí jejich svatby se Anna rozhodne Raye opustit. Tím spustí lavinu děsivých činů, které možná skončí vraždou...



POLIBEK V PAŘÍŽI

Serena si všechno tak krásně vysnila: Paříž, město lásky, těsně před Vánoci, umělci, sníh a kavárničky – prostě čistá romantika! A vyrazí tam se sestrou! Jenže ta raději zůstane se svým přítelem. Prostě děs. Jean-Luc se nedávno rozešel s přítelkyní a musí dodělat fotografický projekt do školy. A tak není nadšený vyhlídkou, že se bude muset starat o americkou turistku, kterou mu dohodil jeho kamarád. Ale v určitém okamžiku při dlouhém putování Paříží si Serena a Jean-Luc uvědomí, že protiklady se přitahují.



DENÍK MALÉHO POSEROUTKY 13 – RADOSTI ZIMY

Třinácté dobrodružství malého poseroutky. Sněží a nelítostné koulovačky začínají!

Když Gregovu školu zasypou hromady sněhu, promění se čtvrt Heffleyových v jedno velké zimní bojiště. Nepřátelské skupiny soupeří o území, staví obrovské sněhové pevnosti a válčí v mnoha nezapomenutelných koulovačkách. V nastalém zmatku čeká Grega a jeho nejlepšího kamaráda Rowleyho Jeffersona boj o život. Dokážou navázat důležitá spojení a vyhnout se zradám? A co až sníh roztaje? Stanou se z nich hrdinové?



POKOJ ZÁZRAKŮ

Co všechno udělá matka, aby zachránila život svého syna? Dojemný a zároveň úsměvný příběh mateřské lásky. Dvanáctiletý Louis leží po tragické nehodě v kómatu. Pokud se do čtyř týdnů neprobere, bude odpojen. Když jeho matka Thelma zdrceně prochází chlapcovy věci, objeví deník, do něž si sepsal seznam „zázraků“, které by rád prožil. Thelma se rozhodne, že mu přání splní – možná že až Louis uslyší o dobrodružstvích, která na něj ve světě čekají, probere se. Splnit sny teenagera ale není jednoduché, obzvláště když je člověku čtyřicet let...



CHLAPEČ MEZI DVEŘMI

Jak daleko jste schopni zajít, abyste si udrželi dokonalý život?

Cecilia tvrdě pracuje, aby měla dokonalý život. Není v něm žádný prostor pro chyby. Dokonce i taková zdánlivá maličkost jako odvézt domů malého chlapce, kterého rodiče zapoměli vyzvednout z plavání, naruší její detailně naplánovaný program. Obzvláště když na jeho adrese najde jen prázdný, opuštěný dům. Nezbývá jí než vzít chlapce k sobě – netuší, že jeho tichá přítomnost probudí nevídané vzpomínky na minulost a rozvrátí její pečlivě vybudovaný život.



DISNEY - POHÁDKOVÝ ADVENTNÍ KALENDÁŘ

Pohádkový adventní kalendář od Disneyho - 24 pohádek do Vánoc!

Těšte se na Vánoce spolu s oblíbenými hrdiny z Disney pohádek! Každý den, který zbývá do Vánoc, si přečtete jeden klasický příběh z tohoto nešedního adventního kalendáře. Štědrý den bude s každou pohádkou blíž a blíž!



RADIKÁLNÍ KRÁSA – ZMĚŇTE SE ZE VNITŘÍ A ZMĚNĚTE SE I NAVENEK

Nechtěli byste se cítit krásnější, zdravější a energičtější, než kdykoliv předtím? Deepak Chopra, průkopník integrativní medicíny a Kimberly Snyder, hollywoodská superstar v oblasti výživy, nabízejí vzrušující a praktický program, kdy pomocí šesti pilířů zdravého životního stylu, které se zaměřují na vnitřní i vnější výživu, spánek, přirozený život, vyhýbání se nadměrnému stresu a lepší porozumění vztahu mezi emocemi a zánětlivými potravinami, nabízejí autoři praktické tipy, nástroje a potraviny, které vám umožní dosáhnout vašeho nejvyššího potenciálu krásy a zdraví.



NEJKRÁSNEJŠÍ ČAS V ROCE

Humorná lovestory, která zahřeje u srdce

Emily má skvělou práci, přátele a nádherný byt, dostatečně vzdálený od její bláznivé rodiny, kterou navštěvuje jen jednou za rok. S přítelem Robertem jí to taky klapne, a tak jediný stres v jejím životě představuje její hluchý soused Evan. Jenže pak se její vztah nečekaně rozpadne a Emily se dostane do úzkých. S kým pojede na Vánoce domů?



PRO SIRI, S LÁSKOU

Máma, její autistický syn a překvapivě laskavá pomoc technologií

Novinářka a spisovatelka Judith Newmanová s decentním humorem popisuje život jedné, v mnoha směrech netradiční, rodiny. S empatií a osvěžujícím důvtipem vykresluje vlastní obavy, selhání, ale i radost z malých vítězství a obyčejné prožitky matky syna s poruchou autistického spektra. Vedle osobních zkušeností otvírá čtenářům problematiku vzdělávání, dospívání a pracovních možností pro lidi s poruchou spektra, nebo pokroky vědy a léčby autismu.



MB 
plaváček
 plavecká škola

Dokonalé zázemí pro plavání kojenců, batolat a předškolních dětí. Neveřejný bazén se slanou vodou, nedráždí oči ani pokožku. Je vyhřátý na příjemných 32°C a proto je vhodný pro plavání nejen nejmenších dětí.

tel. 603 935 585, 733 395 760

www.plavani.com

Praha 10 Horní Měcholupy
 Milánská 311

plavanibenefit@seznam.cz

INZERCE

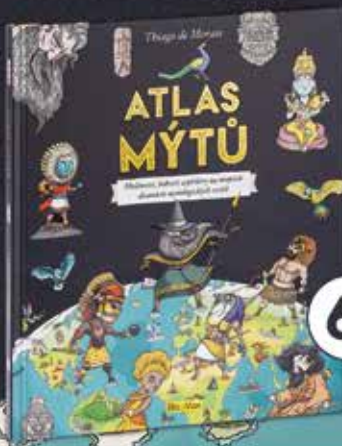
BRIO VLÁČKODRÁHY PRO NADŠENÉ STROJVŮDCE

Bezstarostné hraní je jednou z nejdůležitějších věcí v rozvoji každého dítěte. Hračky BRIO hraní přirozeně podporují a provází děti od úplných začátků přes všechny důležité momenty, které je při hraní mohou potkat.

Každá hračka BRIO je navržena tak, aby si s ní děti rády hrály a aby v nich rozvíjela schopnosti relevantní jejich věku. Dřevěné vláčkodráhy jsou naprostá klasika, která děti nikdy neomrzí. A byla to právě firma Brio, která začala dřevěné vláčkodráhy vyrábět jako první na světě už v roce 1958.



INZERCE



ATLAS MÝTŮ



Mytický svět bohů

Vydejte se s námi na cestu za poznáním světa!

6+

Tato velkoformátová kniha vám přiblíží hned několik úžasných kultur naší planety a jejich představy o stvoření světa a všech existujících bytostí. Objevujte, bavte se a poznávejte, kniha skrývá mnoho jedinečných příběhů!



Zakoupíte na www.presco.cz nebo ve svém oblíbeném knihkupectví. **Ello&Max**

THE SIMPSONS MULTIVITAMIN V PLECHOVÉ DÓZE

Pro Vánoce plné dětských radovánek prožitých ve zdraví je zde dárková plechová dóza s vitamínovými želé bonbony a tabletami kolostrum ve skvělých ovocných příchutích. Žádejte ve své lékárně nebo na



Doplněk stravy

VE DNE TVOŘIM V NOCI ZÁŘÍM!

Modelína pro šikulky a šikuly od 3 let do 10 let která nešpiní a rozsvítí se v temnu. Hrajte si a tvořte, třeba před spaním a nakonec zhasněte vypínač a sledujte, jak se vaše mistrovská díla rozzáří ve tmě!

Úklid je u této modelíny dílem krátkého okamžiku. Modelína PlayFoam® nevysychá, takže s ní můžete ráno zase začít tvořit.

Doporučená cena 105,- až 269,-Kč (různé druhy).

Od listopadu v hračkářství a e-shopech

www.pexi.cz



www.vitaminyproskolaky.cz



OSLAVTE TO S PÁRTY KOLEKCIÍ CANPOL BABIES!

Bujaré veselí se promítlo do zcela nové kolekce PÁRTY značky Canpol babies! Láhve se širokým hrdlem s potiskem lodiček pro veselé kluky či rozverných ptáček pro radostné holčičky jsou lemovány slavnostními girlandami. Lahvičky s antikolikovým ventilem o objemech 120 a 240 ml se velmi dobře plní i myjí. V kolekci PÁRTY nesmí chybět ani silikonové anatomické dudlíky až do velikosti 18m+. Zkrátka barevná pártý pro ta nejmenší zlatička.

<https://www.facebook.com/CanpolbabiesCR>

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

GAGA'S PLENY®

Přebalujte zdravě i hravě. Kvalita prověřená maminkami je zaručena.

Už žádné žehlení a složité skládání. Zdravý zadeček pro miminko, snadné přebalování pro maminku a finanční úspora pro celou rodinu, to vše dnes přináší moderní látkové pleny a potřeby pro přebalování od GaGa's plen.

Potěšte praktickým a atraktivním dárkem ze sortimentu GaGa's plen.

Více na www.gagapleny.cz



SIGNAL LONG ACTIVE NATURE ELEMENTS

To nejlepší z přírody pro váš dokonalý a zdravý úsměv

Hledáte pastu, která je účinná, efektivní a obsahuje přírodní ingredience? Nová řada Signal Long Active Nature Elements s obsahem přírodních složek pro kompletní a celodenní ochranu je určena právě vám. Jemné složení past navíc obsahuje zinek, který je známý svojí antibakteriální silou.



VLHČENÉ TOALETNÍ PAPIRY LINTEO

Vyrobené z jemného a zároveň pevného materiálu, který je rozložitelný a splachovatelný.

- s **KYSELINOU MLÉČNOU, 60ks** - obsahuje panthenol, který zklidňuje a hydratuje. Díky obsahu kyseliny mléčné udržuje vyvážené pH v intimních oblastech a aloe vera přispívá k péči o citlivou pokožku.

- s **EXTRAKTEM Z DUBOVÉ KŮRY, 60ks** - je obohacen extraktem z heřmánku a dubové kůry. Pečuje o pokožku se sklonem k zevním hemeroidům, má zklidňující a hydratační účinky.

www.linteo.cz



FERDA A JEHO MOUCHY

Set knihy a hračky určený k rozvoji emoční inteligence. Hlavním hrdinou je žabák Ferda a jeho kamarádka mouchy, které představují jednotlivé emoce. Ferda se setkává s různými situacemi, které jsou typické i pro děti ve věku 4 až 10 let. Otázky a aktivity v knize umožňují dětem lépe poznat a pochopit své emoce i emoce ostatních.

www.emusaci.cz



SCIO

DÁREK, KTERÝ JSTE SI VŽDYCKY PŘÁLI DOSTAT A NIKDY JSTE JEJ NEDOSTALI!

Dopřejte ho svému dítěti.

Jezdící koník Ponnie je čistě mechanická hračka. Rozjíždí se nasedáním a vysedáním ze sedla jako při klusu na opravdovém koni.

Dítě má radost z pohybu a rozvíjí si koordinaci pohybů. Jezdit můžete doma i venku. Kolečka jsou z bezbarvé gumy, takže nepoškodí parkety ani plovoucí podlahu.

Objednávky a video s ukázkou jízdy na www.ponnie.cz



DR. HEURÉKA – DĚTSKÁ EDUKATIVNÍ HRA

Ve hře se hráči ujímají role vědeckého učeníka dr. Heuréky a předhánějí se s ostatními ve správném provedení vhodné kombinace plastových kuliček tak, jak určí aktuální karty výzvy. Musejí přemísťovat kuličky z jedné zkumavky do druhé, aniž by se jich dotkli rukou nebo jim kuličky spadly.

www.hraj.cz



Doporučená
MOC: 599,- Kč

Tip Mimi klubu

Nivea Baby šampon a pěna 2v1

500 ml
100 ml = 23,80 Kč



Platnost nabídky 5. 11. — 2. 12. 2018
www.mimi-klub.cz



119 Kč

Cena pro členy

159 Kč

Běžná cena



Elegantní tampóny do podprsenky LOVI

Značka LOVI si pro maminky připravila jednorázové elegantní vložky do podprsenky Discreet Elegance s krajovým okrajem, které jsou tenké, měkké, prodyšné, nedráždí citlivou pokožku a jsou velmi savé. Kromě klasické bílé barvy si můžete vybrat také vložky béžové či černé - v LOVI totiž víme, že podprsenky nejsou jen bílé. Pro maminky, které se chtějí cítit příjemně a bezpečně také v období kojení.

facebook.com/slaskouLOVI

instagram.com/lovi_cesko

READY2ROBOT SE SLIZEM

Otevři jednotlivé části kapsle, v každé najdeš část robota a jeho zbraně a až v poslední vrstvě v úkrytu plné slizu na tebe čeká pilot. Vysvoboď pilota ze slizu, sestav jednotlivé části, umísti zbraně, pilota usad do řídicí jednotky a můžeš vyrazit do pravé robotivty! Nikdy nevíš, jakého robota rozbalíš. Části jednotlivých robotů a piloti se mezi sebou dají míchat, můžeš si tak sestavit jedinečného bojovníka. Svého oblíbeného robobojevíka si můžeš vybrat v kresleném seriálu na www.ready2robot.cz.



POOPSIE SURPRISE JEDNOROŽEC

Velký jednorožec s nádhernými vlasy a spoustou překvapení na výrobu slizu. Namíchej si sliz z přiložených přísad buď v bříšku jednorožce nebo v kelímku. Sliz si pak můžeš obarvit, přidat do něj třpytky nebo lesk a nakonec si jej uloží do speciálního zásobníku, který je zároveň přívěškem. Sliz tak díky zásobníku vydrží dlouho tu pravou slizovou konzistenci.



DESIGNOVÁ DUBOVÁ POSTEL LAGO

Nevšední design, odolná konstrukce z masivu o síle 4 cm. Přírodní kombinace dubu ošetřeného olejo-voskem, to je postel LAGO oceněná za design v soutěži Grand Prix. Za skvělou cenu přímo od výrobce.



Buk 15.990 Kč / Dub 21.990 Kč

www.spime.cz

KLEAN KANTEEN, KELÍMKY PRO ŽIVOT

Zero Waste Česko je neziskový projekt, který funguje na základě podpory a dárcovství. Čerpá jak od firemních partnerů, jež jsou v bezobalovém smýšlení mistry – jako třeba společnost Klean Kanteen, jejíž specialitou jsou právě znovupoužitelná brčka, láhve a nádoby na celý život, tak od jednotlivců. Ten, komu není příroda lhostejná a rád by se podílel na změně, se může zapojit do aktuální kampaně

www.jsmevporadku.cz
www.spot-shop.cz



NÁŠ RODINNÝ RITUÁL?

POUŠTĚNÍ VINYLOVÝCH DESEK



Na setkání do známé pražské kavárny v centru Prahy dorazil herecký pár Lída a Saša Rašilovovi z plovárny, kam se svojí roční dcerkou Maruškou pravidelně chodí. „Myslím, že je dobré v dítěti pěstovat pozitivní vztah k vodě hned od narození,“ vysvětluje Saša. A tak naše povídání začalo nečekaně u vody.

Kdy jste s Maruškou začali chodit plavat?

Lída: Asi ve třech měsících. Teď už například ví, jak se zachovat, kdyby spadla do bazénku s vodou. Umí pod vodou zadržet dech, vynořit se, vypustit vzduch a znovu se nadechnout. Potápí se, skáče do vody...

Saša: Jsme teď prostě mnohem klidnější, protože kdyby se něco stalo, nezpanikaří a dokáže si ve vodě celkem automaticky poradit.

Jak dlouho ve vodě vydrží?

Lída: Dokud ji tam necháme. (směje se) Nedávno jsme byli u moře a vůbec se nebála ani vln, které jí kolikrát smetly pod vodu. Zřejmě mě všichni měli za krkavčí matku, ale já ji samozřejmě ani na chvíli nespustila z očí. Maruška se prostě ničeho nebojí, asi má už v povaze se vrhat do všeho po hlavě.

To má po vás?

Lída: Myslím, že ano. Co se týče vizáže, je celý Rašilov, ale povahou jde dost do mě. (směje se)

Co kromě plavání s Maruškou ještě pravidelně podnikáte?

Lída: Tak třeba s holkama, Andrejkou a Lenkou (herečky Andrea Růžičková a Lenka Zahradnická, pozn. redakce), si pravidelně chodíme vzájemně postěžovat, co nám ti naši prckové zase vyvedli. Rády spolu trávíme společný čas, navíc je skvělé, že už si děti spolu krásně vyhrají. No vyhrají. Když se dívám na Tobíška, který je z těch dvou holek kolikrát vyplašený, nevím, jestli jsem použila to nejsprávnější slovo. (směje se) Maruška a Lenčina Jasmínka jsou proti němu šílené divošky. Tobíáš je totiž hodně klidný a naše holky se na něj stále vrhají a on se chudák před nimi schovává. Holt si musí na ženský začít

zvykat už od útlých let. (směje se) Se Sašou pak Maruška ráda jezdí na kole, hlavně v létě to byla jejich hlavní aktivita. Koupili jsme bezvadnou sedačku, která se dá krásně polohovat, takže v ní Maruška může i spát. Většinu času ale stejně hlavně sedí, kouká kolem sebe, směje se a neskutečně ji to baví.

Jak vaše jízdy na kole probíhají?

Saša: Hlavně opatrně, dost se totiž bojím. Jezdíme proto vesměs po místech, kam nemůžou auta a kde ani nechodí moc lidí. Maruška sedí, rozhlíží se a i já si pak takovou procházku pořádně užiju. Jen s kočárkem je to nuda.

Lída: (směje se) Pro tatínka.

Na co při jízdě Maruška nejvíce reaguje?

Saša: Na psy, na ty asi nejvíce. A protože je opravdu hodně společenská, tak na děti a lidi obecně. Nedělá jí problém



ke komukoli přijít a oslovit ho. Pokus o kontakt je u ní samozřejmostí. Se seznamováním mít problémy rozhodně nebude.

Lída: To fakt vůbec. Dokonce se někdy zakouká na někoho cizího a je schopná s ním odejít, což je trochu nebezpečný. Řídíme se tedy heslem hlídat hlídat hlídat.

Co ji ještě zajímá?

Saša: Odmalička je dost na muziku.

Teď jsem myslel, že řeknete „na mužský“

Oba: (smějí se)

Lída: To taky!

Saša: Muzika a muzikanti přece spolu úzce souvisí. A muzikantem je i její tatínek, takže jste nebyl daleko od pravdy. (směje se) Maruška na rytmus intenzivně reaguje už od kolíbků.

Lída: Saša jí totiž od narození hraje na kytaru.

Saša: Už jako maličká se snažila hýbat do rytmu, ještě než uměla chodit. Různě se kymácela...

Lída: ...což bylo vždycky hrozně legrační.

Saša: Jenže všechno má svoje pro i proti. Tím, jak je citlivá na různé zvuky, tak třeba včera se na procházce ji něco najednou strašně zneklidnilo. Nejdřív jsem nevěděl, kam kouká a co se děje. Až když začala brečet, došlo mi, že někde v dálce jede sanitka a že ji takhle rozhodilo její houkání. Bohužel vnímá dost intenzivně i zvuky, které nejsou moc ladné, a bojí se jich.

Jaké písničky jí hrajete?

Saša: Všechny možné. Repertoár máme široký. Samozřejmě, jedeme hlavně dětské písničky, takové ty rytmický na způsob Komáři se ženili, pak také písně Petra Skoumala, ale třeba i Beatles a další kapely. Krásně na ně reaguje. Hodně si pouštíme i vinylové desky.

Lída: To je naše společná záliba. Když chce Saša pustit nějakou desku, vezme si Marušku do náruče a řekne jí, co bude dělat. Maruška se na něj vždycky obřadně dívá. Je neuvěřitelné, jak tenhle náš rodinný rituál vnímá a jak vnímá, že jde o něco opravdu svátečního.

Saša: Na vinylových deskách jsem vyrůstal. Když jsem byl malý, šlo ještě spolu s kotoučkem o hlavní médium, kterým se k nám dostávaly pohádky a písničky. Ani kazety, které přišly o trochu později, nikdy neměly takové

kouzlo jako vinyl. Gramofonu jsem se nezbavil ani v době útlumu vinylových desek, které jsou dneska už zase v kurzu. Vybavuji si svoje zážitky, jak jsem na gramofon jako děcko koukal nejdřív jako na zázrak, kterého jsem se nemohl ani dotknout. Den, kdy mi rodiče dovolili desku otáčet, byl pro mě bez přehánění svátkem. Teď, když přijdete k počítači a pustíte si hudbu, nemá to žádnou přidanou hodnotu, kouzlo...

Lída: ...prostě žádný rituál, že berete do rukou něco, co má svoji určitou magii.

Saša: Takže dneska, ihned jak vytáhnu z přihrádky nějakou desku, Maruška přesně ví, co se bude dít. Hned si stoupne a připravuje se, že bude tancovat.

Měli jste nějaké oblíbené desky?

Saša: U nás všechno dost výrazně válecoval Hurvínek, to byl největší hrdina. S bráchou jsme měli snad úplně všechny. Když jsem byl pak větší a už věděl, jak to chodí, hlídal jsem, kdy vyjde Hurvínkova další deska a hned jsem ji běžel koupit.

Lída: Já zase milovala Broučky a písničky o Šmoulech. Ty jsme jely se ségrama pořád dokola. Desku jsme neustálým přehráváním úplně zlikvidovaly. (směje se)

Vybavíte si ještě nějakou šmouli písničku?

Lída: To už asi ne.

Saša: Jen se nedělej, když nejsem doma, tak je jedete a trsáte na ty songy s Maruškou určitě jak divý. Maruška z toho bývá většinou úplně modrá a já se pak vždycky divím, co s ní je, proč má tak blankytnou barvu. Teď už jsem tedy konečně přišel na to, co děláte, když jsem pryč. (smějeme se)

Napadla mě otázka, jestli jste si nechali před narozením Marušky říci pohlaví dítěte?

Saša: K tomu se váže jedna docela vtipná historka. Byli jsme od samého začátku strašně starosvětsky a skálopevně rozhodnutí, že se necháme překvapit. Jenže na prvním ultrazvuku, kde už se dalo pohlaví dítěte poznat a kde se nás zeptali, jestli ho chceme vědět, jsme už byli trochu nalomení. Nakonec jsme si to nechali napsat na papír s tím, že si obálku rozbalíme na silvestra...

Lída: ...přesně o půlnoci. Chtěli jsme do nového roku vstoupit s vědomím,



jestli budeme mít chlapečka nebo holčičku.

Saša: Panu doktorovi i sestřičce se náš nápad líbil. Sestřička nám tedy zprávu krásně zabalila do tvaru srdíčka a papír vložila do obálky. Opravdu si s tím vyhrála, obálku dokonce zapečetila. Poděkovali jsme, rozloučili se a vyšli před porodnici. No a tam jsme se málem porvali, kdo to rozbalí dřív.

Lída: Normálně jsme se před Podolím servali. Obálku jsme roztrhali na cucky a začali se těšit na Marušku.



Sašo, Maruška je vaší třetí dcerou. Jak se ségry skamarádily?

Saša: Holky jsou už dospělé, starší Josefíně je čtyřicet a mladší Antonii dvacet, takže jsou ve fázi rozletu a hledání si vlastního života. O to jsem raději, že mají ze ségry radost, že jim to přijde fajn, a že když to jen trochu jde, chtějí být s ní. Dneska k nám zrovna přijede na návštěvu starší Josefína.

Je velký rozdíl být tátou před dvaceti lety a nyní?

Saša: Stále je to perfektní pocit, je hezké ho znovu prožívat. Holky, se kterými

jsem pořád v kontaktu, si žijí svým životem a já se holt musím smířit s jejich dospělostí, což není tak úplně jednoduché, jak jsem si myslel. Ale k vaší otázce. Tehdy jsem byl mladý, fresh a měl jsem možná víc energie, ale teď zase můžu stavět na zkušenostech a díky tomu mi zbývá víc energie na jiné věci. Teď už také umím daleko líp přepínat mezi prací a soukromím.

Letos v létě jste se vzali. Proč jste se svatbou otáleli?

Saša: Nevěsta se nechtěla vdávat s tak velkým břichem, což jsem chápal. Navíc

by se nám svatba pěkně prodražila. Čtyřicet metrů látky na šatech navíc by byly na ceně dost znát. (smějí se)

Lída: No, řekla bych, že spíš čtyřicet metrů s tím, co jsem nabrala. (směje se) Ale vážně. Šlo hlavně o moje a myslím, že i rozumné rozhodnutí.

Saša: Lída přibrala opravdu šíleně. Sám mám sklon k přejídání a hned pak přibírám. Jeden čas jsem byl na svém maximu, kdy jsem měl oproti své normální průměrné celoživotní váze o 25 kilo víc. Stále mě bolely nohy, potil jsem se, funěl, stačilo mi vyjít jen pár schodů. A to bylo pouze 25 kilo, jenže Lída přibrala

čtyřicet. Takže jsem se bál, aby tu zátěž její páteř a klouby vydržely.

Lída: Začala jsem na 58 a skončila na 98 kilech. Konec byl příšerný! Všechno mě strašně bolelo, otejkala jsem, nemohla se hýbat. Fakt hrůza.

Jak jste to shodila?

Lída: Makala jsem. Rozhodně to nešlo samo.

Saša: Hlavně to docela dlouho trvalo. Byl jsem šťastný, že se z toho nezbláznila a vydržela.

Lída: Stejně mám ještě pořád deset kilo nahoře, na svém ještě nejsem. Musím chodit dvakrát třikrát týdně cvičit, což má menší bonus, že mohu aspoň na chvíli vypadnout od malé a pročistit si hlavu.

Trochu jsme odbočili od svatby. Kolik jste měli hostů?

Lída: Bylo nás asi 150, moje rodina je totiž poměrně velká, fungujeme všichni společně jako velká parta, do toho máme se Sašou spoustu kamarádů, takže jsme se k tomu počtu dostali poměrně lehce. A to jsme zvali opravdu jen rodinu a nejbližší kamarády. Jinak se u nás na Valašsku snažíme dodržovat všechny tradice, co ke svatbě patří.

O jaké tradice se jednalo ve vašem případě?

Lída: Šli jsme třeba pomalu pěšky ke kostelu, kde nás čekalo první překvapení, tzv. šancování, které mají většinou na starosti kamarádi převlečení za maškary. Jejich úkolem je odloudit buď ženicha, nebo nevěstu. V tomto případě jsem to byla já, protože odtamtud pocházím. Nachystali nám oběma nejruznější zkoušky. Saša musel řezat dřevo, já hrabat seno, škrábali jsme brambory a dělali další úkoly. Splnili jsme všechno, takže nás ke kostelu nakonec pustili a mohli jsme se vzít. Obřad proběhl u nás v Bratřejově, v nádherném novogotickém kostelíčku, kde jsme křtili i Marušku. No, a pak začaly oslavy, které se táhly do pěti do rána a potom ještě celý další den.

Saša: Tradice jsou fajn, i když představa o nich je asi trochu poetičtější než samotná realita. Když si totiž představíte, že se ustrojíte, abyste na obřadu vypadal co nejlépe, a pak před kostelem řežete dříví, zpotíte se, košile vám vyle-



ze z kalhot a na rukách máte kúru ze stromu, tak to zase až tak romantické není. (směje se) Ale i tak to bylo fajn. Na Valašsku našťestí vůbec nepraktikují únos nevěsty, což mě mile překvapilo. Vlastně ani nevím, proč je taková tradice u nás. Podle mě jde jen o alkoholový dostih. Ve svatební den večer, kolem půl desáté, pak proběhlo čepení.

Co to je?

Saša: Jde o obřad, kdy nevěstě třikrát sundávají věnec a dávají čepec, což je znamení, že už je začepená, tedy pod čepcem. Nevěsta ho v rámci rituálu dvakrát shodí na zem, až potřetí si ho nechá na hlavě. Ženich dostane vestu, klobouk a valašku do ruky. Oba je pak

i s židlemi sesadí, zpívají jim a zvednou je do výšky. Fakt je to velký a zajímavý zážitek.

Lída: Probíhá při svíčkách, což má svoje kouzlo hned ze dvou důvodů. Je to romantické a taky praktické, protože nejsou vidět slzy. Je to totiž pěkný doják. (usmívá se)

Máte po svatbě, na závěr povídání by se tedy hodila otázka, jestli Marušce pořídíte sourozence?

Lída: Druhé dítě bychom rádi, ale teď si chci ještě chvíli užívat těch zhubnutých kil, než je zase naběru zpátky. Ale i tak do toho půjdu znovu a ráda.

Jiří Landa



PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

ZPŮSOB PLATBY: složenkou typu A (k vyzvednutí na každé poště)
bankovním převodem (na číslo účtu 2493861309/0800)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 2493861309/0800. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na www.rodinaaja.cz
V případě dotazů pište na e-mail: info@rodinaaja.cz



PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

UMÍTE VYBRAT SPRÁVNOU HRAČKU?



LISTOPAD 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

Salus

Salus Floradix® železo+ 250 ml



V době těhotenství a kojení

dochází k přirozenému úbytku železa, které je třeba doplňovat. Vhodný je doplněk stravy **Salus Floradix® železo+ 250 ml**, které je na rostlinné bázi a díky obsahu vitamínu C a extraktům z bylin má vysokou vstřebatelnost.

Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.
www.floradix-zelezo.cz

Vyzkoušejte náš nový e-shop: www.liftea.cz

lovi



Hrníček LOVI 360°



NOVĚ dostupné
v prodejnách dm ČR!



Inovovaný těsnicí systém

Díky inovovanému těsnicímu systému připravuje dítě na pití jako ze sklenice, ale bez rozlévání. Umožňuje pití po celém obvodu hrníčku.

- SteriTouch® antibakteriální ochrana
- Snadno se udržuje v čistotě

Buddy
BEAR