

MOJEL rodina

a já

LUCIE ČERNÍKOVÁ

Být mámou je krásná možnost

12. ročník
ZÁŘÍ 2017
ZDARMA

Naše kozí mlíčko,

*dobrota nejen pro dětské břicho
...plnotučné*



Víte, že?

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

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



Fosfor

potřebný pro zdravý růst a vývoj kostí u dětí

Zinek

k udržení normálního stavu zraku, k normální funkci imunitního systému

Vápník

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

Kyselina listová

přispívá k normální psychické činnosti, k normální funkci imunitního systému

Sušené kozí mléko je dováženo z Holandska, kde je vyráběno z čerstvého koziho mléka vyprodu kovaného ve šlechtěných chovech. Vhodné i pro teplou kuchyni.

Tip na recept

Palačinky z koziho mléka

Ingredience

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

Postup

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

Olimpex®

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



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

Firma s více než 25 letou tradicí
Olimpex Olomouc

Obsah

TĚHOTENSTVÍ

4 Social freezing – trend budoucnosti v léčbě neplodnosti?

8 Těhotenství a krevní tlak, proč nepodceňovat změny?



KRÁSA

66 Káva, přírodní zdroj krásy

70 Typy pleti a jak o ně pečovat

CESTOVÁNÍ

74 A co takhle lázně?

84 Táborový deník

SVĚT NEJMENŠÍCH

12 Hravá a bezpečná cesta k přirozenému rozvoji dětí

16 Mléčné výrobky pro děti

20 Zdravá snídaně pro batolata

ŠKOLA ZÁKLAD ŽIVOTA

26 Pět tipů, jak hravě zvládnout nástup do školy

30 Návrat do školy se silnou imunitou

34 Co si dáme k svačině?

ZDRAVÍ

38 Alergická rýma, jak s ní bojovat

42 10x proti atopickému ekzému

48 Ženská intimita: žádný stud, ale hrdost

52 Záněty, poševní mykózy a kvasinkové infekce

56 Víte, jak bojovat s únavou?

60 "Suché oko" chránit oči se vyplátí



ROZHOVOR

92 Být mámou je krásná možnost



Editorial

Nový školní rok je tu a s ním opět nová porce školních povinností. Zápisy do kroužků, do hudebky, vožení na tréninky, denní řád, ve kterém s přestávkami pojedeme dlouhých deset měsíců. Přiznám se, že po návratu z Ameriky jednu věc tamním rodičům závidím – školní autobus, který vám zastaví až před domem. Představa, že mu odpadne každodenní vožení potomků do školy a zpátky, by jistě nadchla nejen rodiče školou povinných dětí, ale i ty ostatní, které situace nutí stát každé ráno po půl osmé v koloně, která patří k většině velkých měst. Jistě, nic není zadarmo, se vzdáleností, které denně absolvují rodiče dětí prvního stupně, pokud je chtějí vozit za sportem a jinými aktivitami, by se nám asi trochu protáčely panenky, nicméně, pokud se dítě nespokojí s oddílem městské úrovně, už i u nás rodičům nastávají roky taxikaření...

Tak pevné nervy, hezký začátek školního roku a pokud vám během toho chaosu zbyde trocha času, doufám, že si k odpolední kávě dáte i některý z našich článků. Přinášíme tipy, jak zvládnout nástup do školy, rady, jaké zdravé jídlo dětem připravit i nápady, kam se vypravit na podzimní rodinný výlet.

Tak krásné počtení a za měsíc na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: Monika Navrátilová

SOCIAL FREEZING

TREND BUDOUCNOSTI V LÉČBĚ NEPLODNOSTI?

Každoročně přibývá párů, které vlivem nejrůznějších faktorů nemohou počít potomka přirozenou cestou. Roli hraje zejména nezdravý životní styl, obezita, různá onemocnění a úrazy, ale i trend posledních let – odkládání rodičovství. Současná medicína tento stav reflektuje a jako jedno z preventivních řešení umožňuje i tzv. social freezing. Termín, který prozatím v češtině nemá svůj ekvivalent, znamená preventivní zmražení vlastních zdravých vajíček či spermií pro budoucí využití. Zatímco ve světě je social freezing běžnou praxí, mezi českou populací je zatím využíván minimálně.



Social freezing dává řadě žen i mužů šanci počít i v pozdějším věku genetiky vlastního potomka. V minulých letech se tato metoda doporučovala jako preventivní opatření především pacientům, kteří museli podstoupit například náročnou onkologickou léčbu, či lidem

Social freezing v tomto ohledu přináší především ženám značnou volnost. Nemusí se stresovat tikotem biologických hodin a podléhat tlaku okolí. V mladším věku, kdy je kvalita vajíček vyšší, si je mohou nechat zamrazit a uchovat pro budoucí využití. Až si za několik let

si mohou ženy opakovaně žádat o další roční prodloužení. Nemusí se obávat ztráty kvality – je prokázáno, že doba zamrazení vajíček nemá na kvalitu vajíček vliv. Vajíčka se ukládají do tekutého dusíku. Ve chvíli, kdy se žena rozhodne pro dítě, vajíčka se rozmrazí, oplodní spermii a podobně jako při umělém oplodnění se umístí do dělohy ženy. Je prokázáno, že i ženám kolem čtyřicítky se pomocí social freezingu významně zvyšují šance otěhotnět a porodit zdravé děti.



pracujícím v rizikovém prostředí, kde jim hrozilo radiační záření, nežádoucí účinek chemických látek apod.

„Vlivem evolučního vývoje a životního stylu však přibývá lidí, kterých se asistovaná reprodukce týká. V populaci se obecně snižuje kvalita zárodečných buněk, a tím výrazně klesají šance na početí dítěte přirozenou cestou. Pokud tedy žena či muž musí nebo chce odložit rodičovství, social freezing je smysluplným a zodpovědným krokem a řešením pro budoucí roli rodiče,“ říká MUDr. Štěpán Machač, vedoucí lékař kliniky asistované reprodukce IVF Clinic v Olomouci.

TREND STARŠÍCH MATEK

Životní styl současné generace se značně liší od životního stylu generací minulých. Většina mladých lidí staví na první místo v žebříčku svých priorit studium, budování kariéry, cestování a poznávání světa. Věk prvorodiček v ČR se tak dlouhodobě zvyšuje (průměrný věk prvorodiček v ČR je v současnosti 30 let), důsledkem čehož přibývá problémů s přirozeným početím. Statistiky ukazují, že plodnost žen po jejím 35. roce výrazně klesá a z tisícovky z nich se přirozenou cestou podaří otěhotnět pouze každé padesáté. Po 40. roce věku šance ženy na přirozené početí a porod zdravého dítěte klesají ještě víc.

vybudují kariéru, případně vytvoří rodinné zázemí, mohou využít potenciál mladších vajíček. Výhodou bezesporu je i to, že se daný proces neváže na partnera, vajíčka se uchovávají neoplozená.

SOCIAL FREEZING KROK ZA KROKEM

Metoda social freezing se využívá u žen i mužů. Na rozdíl od mrazení vajíček se však mrazení spermií a jejich uchování do spermabanky běžně a úspěšně používá více jak padesát let a může se provádět u mužů jakéhokoli věku. V případě žen jde o poměrně mladou metodu, kterou je nutné aplikovat ideálně do 35 let ženy.

Prvním krokem je gynekologické vyšetření ženy a odběr krve. Na základě výsledků se posléze stanoví hormonální stimulace umožňující dozrání většího počtu vajíček ve vaječnicích. Probíhá formou podkožních injekcí a žena si je aplikuje sama po dobu jednoho týdne. Lékař následně po ultrazukové kontrole určí termín odběru vajíček. Ten se provádí tzv. punkční jehlou, kterou se vajíčka přes pochvu odeberou z obou vaječnic. Aby žena nevnímala bolest, uvede se do krátkodobé celkové anestezie (cca 10 minut). Zhruba dvě hodiny po výkonu je propuštěna domů. Odebraná vajíčka se většinou uskladňují na 3 roky, po uplynutí této doby

NEZNALÉ ČEŠKY JSOU ZATÍM REZEROVANÉ

„Co se týče českých žen, povědomí o metodě social freezing je mezi nimi opravdu nízké. Buď o ní vůbec nevědí, nebo mají zkreslené informace. Největší problém spočívá v tom, že právě ženy ve věku do 30 let zatím obvykle rodičovství neřeší a o možnosti preventivního odebrání a uchování vlastních vajíček pro budoucí využití tudíž nevědí. Když se pak s metodou seznámí, může být už pozdě,“ doplňuje MUDr. Štěpán Machač.

Důvody, pro které by se Češky rozhodly jednoznačně pro social freezing, jsou podle průzkumu STEM/MARK primárně zdravotní. V jiných případech se k metodě staví spíš vlažně. Podle respondentek má tento typ prevence smysl pro ženy od třiceti let výše a informace by jim měl podat především jejich gynekolog.

SOCIAL FREEZING JAKO FIREMNÍ BENEFIT

Preventivní metoda social freezing se v budoucnu může stát v ČR běžnou praxí, jako je tomu v zahraničí. Ve světě dokonce nabývá na takovém významu, že ji společnosti jako Apple či Facebook zahrnují do svých zaměstnaneckých benefitů a svým zaměstnankyním na zmrazení vajíček poskytují příspěvek ve výši až 20 000 dolarů (v přepočtu zhruba 440 000 Kč). Cílem je podpořit jejich profesní růst a zároveň jim neodebírat možnost být jednou matkami. I v USA totiž řeší podobný problém se stárnutím prvorodiček. Podíl žen, které měly první dítě mezi 40 a 44 lety, se v posledních 20 letech v Americe více než zdvojnásobil.

Foto: Shutterstock.com

Ani}all

... pro snazší porod

**Aniball je jednoduchý, účinný a bezpečný.
Získejte sebedůvěru pro porod!**

Cvičení s Anibalem prokazatelně přináší:

- ♥ podstatně nižší riziko natržení či nástřihu hráze při porodu
- ♥ významné zkrácení 2. doby porodní
- ♥ sníženou potřebu použití medikace proti bolesti
- ♥ fyzickou a psychickou přípravu k porodu, pocit kontroly nad vlastním tělem
- ♥ nácvik maximálního vědomého uvolnění svalů pánevního dna k porodu
- ♥ přípravu hráze na obvod hlavičky při porodu
- ♥ posílení svalstva pánevního dna po porodu
- ♥ prevenci inkontinence moči

Začít můžete od ukončeného 36. týdne, stačí 15 minut denně.



Aniball je zdravotnický prostředek registrovaný u MZČR, byl vyvinut v souladu se směrnicí 93/42/EHS o zdravotnických prostředcích a NV 54/2015 Sb. Čtěte pozorně návod k použití.

aniball.cz

INZERCE



Mimi klub je tu pro vás

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

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



TĚHOTENSTVÍ A KREVNÍ TLAK

PROČ NEPODCEŇOVAT ZMĚNY?

Očekávání příchodu nového človíčka na svět s sebou přináší mnoho změn. S některými se nemusí umět organismus vždy vyrovnat, tak, jak by měl. Jednou z komplikací těhotenství může být i změna krevního tlaku. Proč je důležité si krevní tlak v pozeňnaném stavu pravidelně kontrolovat?





U některých žen dochází v průběhu těhotenství k problémům se změnou krevního tlaku, a to i v případě, že se dosud s ničím takovým nesetkaly. Správný krevní tlak by měl mít v těhotenství hodnotu okolo 120/80, může být ale i mírně vyšší – kolem 135/85. Stejně, jako se mohou během těhotenství objevit problémy s vysokým krevním tlakem, výjimkou není ani nízký tlak.

PROČ JE NEBEZPEČNÁ HYPERTENZE

Těhotenskou hypertenzi podle lékařů způsobuje placenta, která vylučuje do krve látku, jež může zavinut zúžení cév. Zúžené cévy pak mohou za zadržování vody v těle a zvýšení krevního tlaku. K tomu dochází většinou kolem 6. měsíce těhotenství, kdy se projevuje dušností, bušením srdce či bolestí hlavy. Ve velké většině případů není zvýšený krevní tlak vážným problémem a po porodu se vše vrátí do normálu. Může se ale stát, že se u ženy ve spojení se zvýšením tlaku vyskytne tzv. preeklampsie, která se může v případě neléčení vyvinout v eklampsii neboli záchvat křečí, které

mohou ohrozit jak ženu, tak i plod na životě. Proto je nutné krevní tlak pravidelně monitorovat a v případě jakýchkoliv pochybností se obrátit na lékaře.

CO MŮŽE ZPŮSOBIT NÍZKÝ KREVŇÍ TLAK

Nejčastěji se těhotné ženy setkávají se snížením krevního tlaku na samotném počátku či na úplném konci těhotenství. Zatímco na počátku je to dáno novou úpravou oběhu, kdy krev proudí i do placenty, jež živí plod, na konci těhotenství dochází ke snížení krevního tlaku v poloze na zádech z důvodu útlaku horní duté žíly těžkou dělohou. Nízký krevní tlak se často projevuje slabostí, únavou, bolestí hlavy, mžitky před očima až mdlobami. Nebezpečí představují právě mdloby až ztráta vědomí, které mohou vést k pádům a tak i k různě závažným úrazům, které mohou ublížit nejen matce, ale také plodu.

CO DĚLAT, KDYŽ SE HODNOTA KREVŇÍ TLAKU ZMĚNILA?

Ať už se hodnota vašeho krevního tlaku

snížila či zvýšila, v obou případech dbejte na zdravý životní styl. Jezte zdravě, omezte příjem soli a dodržujte pitný režim. Chodte na pravidelné kontroly k lékaři, poříďte si domů tlakoměr a měřte se i mimo ordinaci. Domácí měření pomůže vašemu lékaři s včasnou diagnostikou hypertenze či hypotenze a bude vám také schopen lépe poradit, jak se vyhnout případným komplikacím.

Pokud vás při těhotenství trápí vysoký krevní tlak:

- Omezte namáhavé aktivity
- Pravidelně si monitorujte krevní tlak, hodnoty si zapisujte např. do elektronického formuláře na www.zaznamtlaku.cz
- Vynechte těžká a slaná jídla, vyhledejte potraviny bohaté na draslík (ovoce, luštěniny, brambory)

Na nízký krevní tlak pomůže:

- Pomalé vstávání ze sedu či lehu
- Pravidelné stravování po menších porcích, dostatek tekutin
- Mírné pravidelné procházky

Foto: Shutterstock.com



ABELSON FOTO


umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

email: [abelsonstudio@
volny.cz](mailto:abelsonstudio@volny.cz)

HRAVÁ A BEZPEČNÁ CESTA K PŘIROZENÉMU ROZVOJI DĚTÍ

A close-up photograph of a baby's face, focusing on the eyes and hair. The baby has light blue eyes and fine, light-colored hair. The background is a soft, out-of-focus white.

Vstup do života každého dítěte ovlivňuje jeho intenzivní příprava a především nejbližší člověk, rodič, který se snaží být empatickým rádcem 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 dítě 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 nácvik 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 později 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 ne drží 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. Bavi 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, opožděje 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

MLÉČNÉ VÝROBKY PRO DĚTI

Už během dětství nám naše maminky podávaly mléčné výrobky prakticky každý den. Představit si jakoukoliv domácnost bez jogurtů, mléka a mléčných výrobků je tedy nemožné. V období, kdy dítě sílí a roste, by měly být mléčné výrobky nedílnou součástí každého jídelníčku.







Mléko a mléčné výrobky jsou považovány za základní zdroje vitaminů a minerálních látek, které děti, v průběhu růstu, skutečně velmi potřebují.

„Mléko a mléčné výrobky zcela jistě tvoří důležitou součást vyváženého jídelníčku pro děti. Jsou zdrojem bílkovin a důležitých vitaminů a minerálních látek. Bílkoviny mléka a bioaktivní peptidy, které vznikají jejich trávením, mají významné účinky na lidské zdraví. Jedná se o účinky antimikrobiální, protivirotické, imunomodulační, významné

účinky jsou na snížení krevního tlaku, který stojí v pozadí nemocí srdce a cév,“ vysvětluje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

MLÉKO PRO ZDRAVÉ KOSTI

Mléko a mléčné výrobky poskytují komplex látek důležitých nejen pro zdraví růst kostí, jako jsou plnohodnotné bílkoviny, z minerálních látek se jedná o vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, chlor, železo, měď, zinek, selen, jód, z vitaminů to jsou jak vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K) a vitaminy B skupiny. Za zmínku stojí především

vápník, který se v mléčných výrobcích nachází ve velmi dobře vstřebatelné formě. O mléku a mléčných výrobcích lze tedy bez nadsázky mluvit jako o vitamínové bombě, které děti potřebují denně na svém jídelníčku.

„Není nic zdravějšího v jídelníčku našich dětí, nežli mléko a zkvašené mléčné výrobky. Ty totiž obsahují mnoho živin a zdraví prospěšných probiotických mikroorganismů, které dětské tělo, v době růstu, velice potřebuje i pro posílení imunity. Každý den by mělo dítě sníst či vypít alespoň 2 až 3 mléčné výrobky. Jak roste dětské tělo, a zvětšují se dětem kosti, tělo potřebuje mnoho vápníků a vitamínu D, který se nachází právě v mléčných výrobcích. Může to být jogurt, jogurtový nápoj nebo mléčný zakysaný výrobek,“ popisuje prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc.

Je třeba zdůraznit, že mléko je komplexní potravinou zcela přírodního původu. Obsahuje významné makroživiny, jakými jsou plnohodnotné živočišné bílkoviny, lehce stravitelný mléčný tuk a cenný mléčný cukr, a pro zdraví nenahraditelné vitamíny.

Foto: Shutterstock.com





Moje srdeční
záležitost

Acidofilní mléko vanilkové

S CEREÁLIEMI A LNĚNÝMI SEMÍNKY

obsahuje 3% tuku

NOVINKA

www.mlekarna-valmez.cz



Mlékárna
Valašské Meziříčí
společnost
25 let
1992-2017

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.



ZDRAVÁ SNÍDANĚ PRO BATOLATA



Rané dětství je, v porovnání s ostatními obdobími života, obdobím rychlých změn. Průměrné malé dítě do věku pěti měsíců přibere na dvojnásobek své původní hmotnosti, do věku 1 roku na trojnásobek a do 2 let na čtyřnásobek. Do konce prvního roku je dítě o 50 % vyšší než při narození, do 2 let je pak vyšší o 75%



Kojenecký věk je velmi aktivní období i pro lidský mozek. Mозek kojence je minimálně dvakrát aktivnější než mozek dospělého. Abychom dodali mozku kojence dostatečnou výživu pro jeho správné fungování, musíme mu dodat i správné množství sacharidů - glukózy, která je nezbytným palivem pro mozkové buňky. Pro správnou funkci organismu během prvního roku života potřebuje kojeneček minimálně 60 – 95 g stravitelných sacharidů denně.

S růstem dítěte stoupá i jeho aktivita, taktéž i spotřeba energie, a dítěti kolem šestého měsíce věku přestává mateřské mléko (případně náhradní mléčná výživa) stačit na pokrytí jeho energetických potřeb. Začínáme tedy zavádět nemléčné příkrmy, nejdříve zeleninové či maso-zeleninové a také příkrmy obilné, například ve formě kaší, které zlepšují celkovou výživu, a bylo u nich prokázáno mnoho pozitivních vlastností. „Hlavní výživovou složkou obilnin totiž tvoří složité sacharidy a kaše přirozeně obsahují jenom malé množství soli a cukrů. Naopak v nich najdeme mnoho vitamínů, zejména skupiny B, a minerály jako železo a zinek, které jsou pro malé děti velmi důležité,“ vysvětluje MUDr. Pavel Frühauf.

První kaše by měla být čistě obilná s vhodným kojeneckým mlékem, velmi jemné konzistence bez přidaných přísad či cukru. Později je dobré zařazovat kaše s pestřejšími kombinacemi obilnin či ovoce. V českých zemích je obvyklé první obilné příkrmy podávat před spaním, protože kojence lépe zasytí na noc. Obilná kaše je ovšem vhodná nejen k večernímu zasycení, ale především jako vydatná cereální snídaně pro batolata.

ZDRAVÁ SNÍDANĚ PRO START DO NOVÉHO DNE

Ne nadarmo se říká, že snídaně je hlavním zdrojem energie pro celý den, a proto bychom ji neměli vynechávat. Toto pravidlo platí u kojenců a batolat dvojnásob. Pravidelné snídání patří ke správným stravovacím návykům, které si člověk buduje právě už od raného dětství. Malé děti však často dostávají snídání zcela nevhodnou – snídají pečivo se sýrem, máslem, šunkou nebo sladké pečivo, jako jsou vánočky, koláče či sušenky. Takové snídání, typické pro jídelníček dospělého, ale obsahují příliš mnoho soli, jednoduchých cukrů či nevhodných tuků. Z aktuální studie provedené na více než 800 českých dětech ve věku do tří let vyplývá, že dět-

ský jídelníček je především přesolený. Zároveň mají děti ve stravě i nadměrně cukru. Není se čemu divit, protože podle studie přijímají dvouleté děti 20 % energie ze sladkostí! To logicky vede k nadváze a obezitě. Navíc malým dětem chybí železo. „Zdravá dětská snídaně by měla obsahovat především komplexní sacharidy bez přidané soli či jednoduchých cukrů. Sacharidy z obilnin jsou ideálním zdrojem zdravé energie a výrazně mohou pokrýt zdroje cenných látek pro každý den,“ upozorňuje MUDr. Frühauf.

DÍTĚ NENÍ MALÝ DOSPĚLÝ

Češi denně konzumují více než dvojnásobek doporučeného množství soli. Oproti ideálním 6 gramům přijmou zhruba 12 g. Tento zlovyk si budují již v dětství. Složení dětské snídaně se totiž obvykle od té pro dospělého neliší. Přitom denní doporučené množství soli pro děti je výrazně nižší než pro dospělé. Kojeneček svou doporučenou dávku obvykle vyčerpá jediným plátkem šunky.

Doporučený denní příjem soli

kojeneček (do jednoho roku): 0,45 g
batole (12-36 měsíců): 1,7 g
dospělý: 6 g

Praktické a hravé stolování



V batolecím věku chtějí být děti více a více samostatné, jídlo nevyjímají. Najednou musí mít svou lžičku a sami se nakrmit! A protože s jídlem roste chuť, neustále potřebují mít po ruce svačinky a nejrůznější dobroty. Proto je důležité mít to správné vybavení pro malé jedlíky: lžičky, které hezky vklouznou do malých dětských rukou, nerozbitné misky i talíře a praktické boxíky na křupky i jablíčka!

- 1 Lžičky, které se zbarví, pokud je jídlo příliš horké s dvoukomorovým krytem pro oddělení čisté lžičky od špinavé: **MAM Lžičky Heat Sensitive Spoons & cover, 159 Kč**
- 2 Oddělitelný talířek s miskou pro samostatné jedení s méně nepořádkem. Odolné a nerozbitné: **MAM Talířek a miska Baby Bowl & Plate, 159 Kč**
- 3 Praktický box na každou svačinku s velkým otvorem na plnění a malým pro dětské ručičky, aby se jim dobroty nevyсыпaly: **MAM Snack Box, 169 Kč**





Obsah soli ve 100g potravin, jež česká batolata běžně konzumují k snídani:
 dětská šunka: 2,2 g
 plátkový sýr 30%: 2,5 g
 dětské párky: 0,5 g
 chleba: 1,3 g
 rohlík: až 0,7 g/kus
 mléčná kaše s věkovým určením: 0,2 - 0,3 g

JAKOU OBILNOU SNÍDANI VYBRAT PRO BATOLE?

Obilné kaše jsou snadné na přípravu a určené přesně pro malé děti podle jejich věku. Právě věkové určení by mělo být základním vodítkem, jak kaše a cereálie vybírat. Není totiž vhodné podávat kojencům a batolatům sladké cereálie či kuličky plné cukru nebo celozrnné pečivo, které jejich trávicí trakt neumí ještě správně zpracovat. Na trhu je k dostání řada kojeneckých a batolecích obilných kaší a snídanových cereálií, mezi kterými si každé dítě najde svého favorita, ať už se jedná o rýžové, krupicové či vícezrnné kaše s příchutí medu, vanilky nebo různých druhů ovoce. „Obilné kaše s věkovým určením jsou vhodnou potravinou s ohledem na výživovou hodnotu i surovinovou kvalitu. Jako potraviny určené kojencům

a batolatům totiž podléhají přísným pravidlům pro bezpečnost potravin. V neposlední řadě rodiče vyberou díky věkovému určení kaši správné konzistence – pro kojence zcela jemné kaše, pro batolata hustější kaše s drobnými kousky,“ vysvětluje MUDr. Frůhauf.

KAŠE PRO DĚTI VS. KAŠE PRO KAŽDÉHO. JE V NICH ROZDÍL!

Kojenecké a batolecí kaše s určením věku jsou na rozdíl od kaší bez věkového určení upravovány tak, aby zohledňovaly aktuální vývojovou fázi dítěte. Kaše určené přímo pro malé děti také musí splňovat přísná kritéria hladiny kontaminantů, která je podstatně nižší než povolená hladina v kaších a cereáliích, které malým dětem přímo určeny nejsou. Legislativa EU rovněž zakazuje použití některých pesticidů při pěstování produktů, které jsou dále zpracovávány při výrobě kojenecké a batolecí výživy, avšak pro produkci běžnou jsou povoleny. Vybírejte proto kaše v regálech s dětskou výživou. Například klasická krupička žádné věkové určení nemá. Pro kojence a batolata se proto příliš nehodí.

Zavádění mléčných i nemléčných kaší s obilnou složkou do jídelníčku kojenců

podporují doporučení předních odborníků z Evropského úřadu pro bezpečnost potravin a z Evropského sdružení pro pediatrickou gastroenterologii, hepatologii a výživu. Přitom není na místě obava ze vzniku nesnášenlivosti lepku, ba naopak. Včasným zavedením lepku mohou rodiče celiakii předejít. Proto by do jídelníčku měli lepek zavádět mezi ukončeným 4. a 6. měsícem věku dítěte. Podle nejnovějších výživových doporučení pro kojence a batolata by se tedy dítě mělo s lepkem potkat hned s prvními příkrmy, a to například ve formě kojenecké krupicové kaše tedy s označením odpovídajícího věku.

ZPESTŘETE SVÉMU BATOLETI OBILNOU SNÍDANI OVOCEM

Očištěnou a oloupanou hrušku (nebo jiné ovoce) nakrájejte na kousky a vařte do měkka (10 - 12 min). Nechte vychladnout a rozmixujte v mixéru. Přidejte 4 až 5 lžic vody z vaření nebo vychlazené převařené vody. Mixujte, dokud nevytvoříte hladké, řídké pyré, které smíchejte s hotovou kojeneckou kaší. Namísto vařené hrušky můžete použít i některý z 100% ovocných příkrmů.

Foto: Shutterstock.com



BabyCalm

... pro spokojená bříška
kojenců a batolat

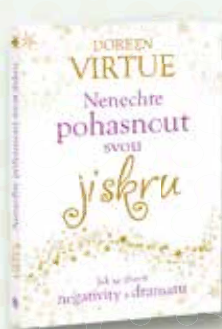
100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

INZERCE

ANAG®

NENECHTE POHASNOUT SVOU JISKRU (5802)

Jak se zbavit negativity a dramatu



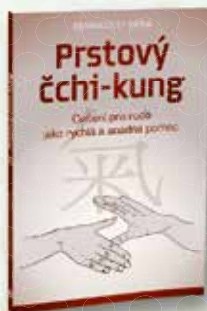
Doreen Virtue
Autorka objasňuje filozofické důvody, proč byste se mohli stát závislími na napětí ve vztazích, práci a životě, a radí, jak se z tohoto cyklu vymanit. Doreen

vám ukáže, jak jednat s příbuznými, přáteli a spolupracovníky, kteří jsou otroky napětí, posoudit vlastní úroveň závislosti na napětí, nepustit negativitu do vašeho života, zmírnit úzkost a nastolit tak vnitřní klid.

224 stran, brožovaná 339 Kč

PRSTOVÝ ČCHI-KUNG (5838)

Cvičení pro ruce jako rychlá a snadná pomoc



Bernadett Gera

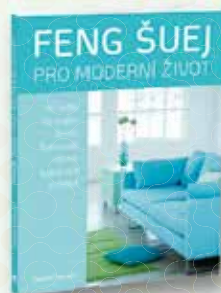
Prstový čchi-kung mohou kdykoliv a kdekoliv použít lidé se zdravotními problémy, pracující lidé s nedostatkem času a také děti. Krátká prstová cvičení působí

preventivně a při akutních stavech ovlivňují celé tělo, uvolňují strnulou šíji, pomáhají při horečce, nachlazení, poruchách trávení, a mohou dokonce zmírnit zdravotní potíže při chronických onemocněních. V neposlední řadě se díky němu rovněž procvičuje paměť a schopnost se koncentrovat.

96 stran, brožovaná 199 Kč

FENG ŠUEJ PRO MODERNÍ ŽIVOT (3275)

Stephen Skinner, Mary Lambert



Tato praktická kniha vás přesvědčí o tom, že pomocí feng šuej můžete vnést do svého domova klid, rovnováhu a harmonii tolik potřebnou uprostřed

uspěchaného a vypjatého životního stylu dnešní doby. Po úvodních kapitolách, které se věnují historii a základním principům feng šuej, následují kapitoly přinášející detailní informace o jednotlivých pokojích a zahradě. Dozvíte se vše o tom, jak mohou principy feng šuej, materiály, barvy a ostatní doplňky vyladit a oživit jakýkoliv prostor.

160 stran, brožovaná 289 Kč

anag@anag.cz
obchod@anag.cz

585 757 411
www.anag.cz

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



PĚT TIPŮ

JAK HRAVĚ ZVLÁDNOUT NÁSTUP DO ŠKOLY

První třída rozvíjí zralost prvňáčka, měl by udržet pozornost delší dobu, dát prostor i ostatním dětem, naučit se s nimi zdravě soutěžit, říct si o pomoc a realisticky zhodnotit své schopnosti. Abyste svému předškoláčkovi maximálně usnadnili vplutí do školní docházky, přečtěte si následujících pět tipů!





TIP: Vsaďte na učení hrou díky se stavebnicí BiOBUDDi, díky které si dítě zdokonalí jemnou motoriku, zároveň si hravou formou zopakuje písmenka. Kostky s písmenky jsou skvělou volbou pro předškoláka i prvňáčka. Stavební kostky jsou vyrobené v Holandsku, šetrné k životnímu prostředí ze 100% bio materiálu.

1. PRAVIDELNÝ ŘÁD USNADNÍ NÁSTUP DO ŠKOLY

Dítě se zahájením školní docházky čeká pravidelný denní režim, do kterého patří i včasné stávání, což může být po pohodových prázdninách trochu stresující. Myslete na to, že šestileté děti mají větší potřebu spánku, takže je alespoň týden před nástupem do školy začněte zahánět do postýlky včas. Dítě je k nevspání ještě vnímavější než dospělý, hůře se soustředí, déle mu trvá zapamatování, pomaleji mu dochází souvislosti. Dopřejte mu dostatek spánku. „Vaše ratolest si bude muset zvykat na nové kamarády a hledat si své místo v kolektivu – proto na termín

nástupu do školy rozhodně dovolenou neplánujte. První školní den se tvoří dvojice, které spolu sedí v lavici a začínají se nová přátelství na celý život,“ upozorňuje Lenka Matějková, speciální pedagožka spolupracující s e-shopem duchhracek.cz.

2. DÍTĚ ŠKOLOU NIKDY NESTRAŠTE

S malým předškolákem si o škole povídejte a sdílejte s ním vlastní vzpomínky na školu. Navnadte ho, aby se na paní učitelku i spolužáky těšilo a ani v legraci ho školou nestrašte. Ráno si ideálně dopřejte pohodovou rodinnou snídani, vyhněte se zbytečným hádkám, které

by dítě mohly rozhodit. Oblečení s dítětem vybírejte raději večer, ranní spěch dobré pohodě nesvědčí.

3. DEJTE DÍTĚTI DOST PROSTORU – NEPŘEHÁNĚJTE TO S AKTIVITAMI

První kroužky ideálně naplánujte až na druhé pololetí. I když se nabízí nepřeborné množství mimoškolních aktivit, pro dítě bude zahájení školní docházky velká změna, měli byste mu dát prostor pro hraní si a „nicnedělání“, které dítě v útlém věku potřebuje. „Pokud malému školáčkovi koupíte hračky, které ho mohou navíc i něco naučit, spojíte příjmené s užitečným.“

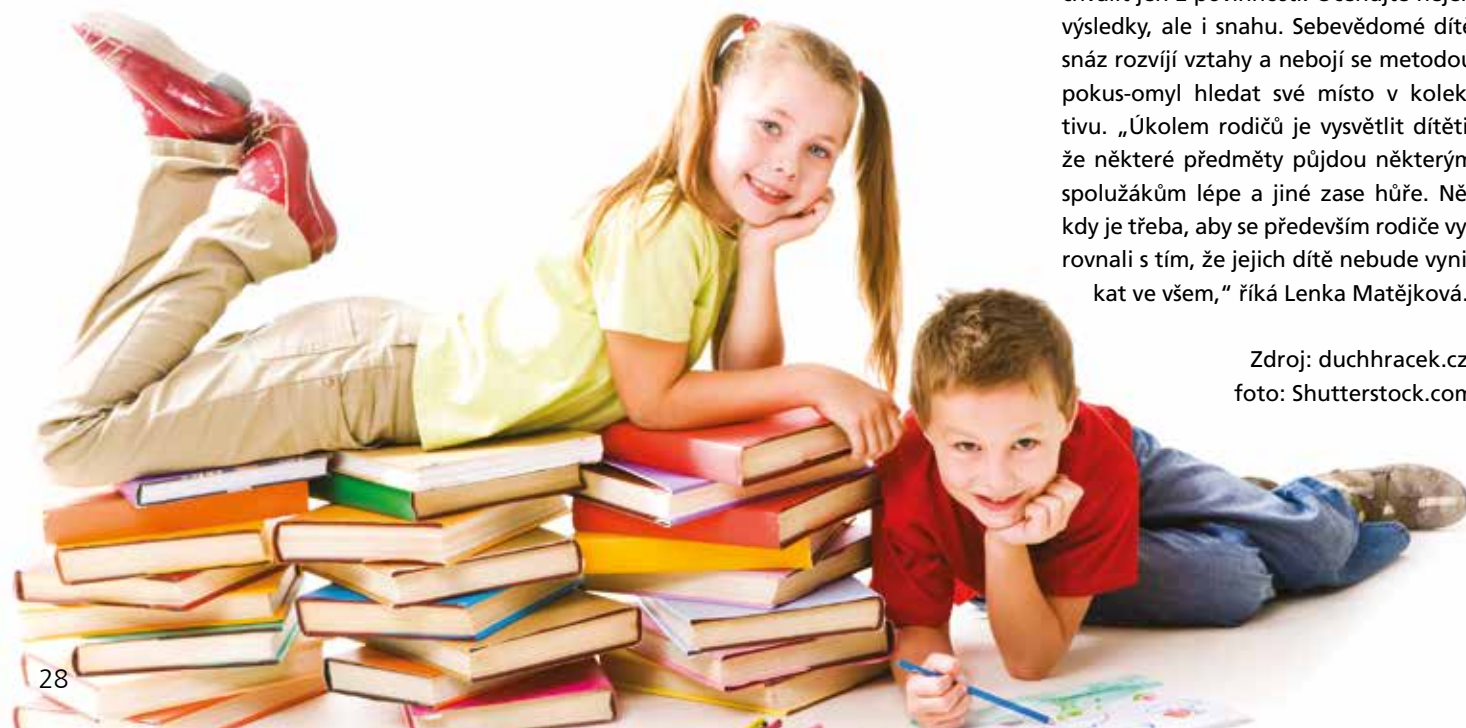
4. ROZVÍJEJTE JEMNOU MOTORIKU

Dítě by mělo mít všeobecný přehled a základní znalosti, rozhodně ho před začátkem školní docházky nemusíte učit číst a psát, od toho je škola. Pomoci mu můžete trénováním jemné motoriky. Její rozvíjení je nezbytné pro pozdější osvojení si úchopu psacího náčiní. Pokud má dítě tendence držet například pastelku křečovitě či pěstičkou, uvolněte s ním krouživými pohyby zápěstí. Skvělou pomůckou jsou hračky, které jemnou motoriku přímo rozvíjejí – ať už je to stavebnice Banbao, nebo modelovací hmota Paulinda, díky které děti hravě vytvoří i komplikovanější figurky.

5. PODPORUJTE SAMOSTATNOST A SEBEDŮVĚRU

V dítěti se snažte budovat sebedůvěru, chvalte ho co nejčastěji, ale ne proto, že musíte. Děti vycítí, když je budete chválit jen z povinnosti. Oceňujte nejen výsledky, ale i snahu. Sebevědomé dítě snáz rozvíjí vztahy a nebojí se metodou pokus-omyl hledat své místo v kolektivu. „Úkolem rodičů je vysvětlit dítěti, že některé předměty půjdou některým spolužákům lépe a jiné zase hůře. Někdy je třeba, aby se především rodiče vyrovnali s tím, že jejich dítě nebude vynikat ve všem,“ říká Lenka Matějková.

Zdroj: duchhracek.cz,
foto: Shutterstock.com



Robert Fulghum *Opravář osudů*

Populární spisovatel, který tak rád a často jezdí za svými českými čtenáři, ve svém novém románu konečně také zúročuje svou „českou zkušenost“. Jeho hrdinové, Američané s českými kořeny, žijící v Praze, pozorují český svět trochu jinými očima a nabízejí tak zajímavý pohled na naši pivní kulturu, lásku k Divokému západu nebo přístup k sexu.

George Novak přijede do Prahy, aby pátral po svých českých kořenech. Nakonec ale zjistí, že vlastně hledá odpověď na jinou otázku: Kdo jsem? Kdo si myslím, že jsem? A kdo je Vera,

sousedka a přítelkyně plná pochopení, ale i tajemství? Nový román Roberta Fulghuma *Opravář osudů* pojednává o transformaci a znovuzrození, o smíření člověka sama se sebou i o tom, jak naše činy, ba drobná gesta, mohou ovlivnit, a snad i napravit osud druhých.

Ústřední téma transformace, proměny, je také jakousi Fulghumovou odpovědí na stejnojmenný román Franze Kafky a Kafkovu nepominutelnou přítomnost v pražském prostředí.

Nový román Roberta Fulghuma vychází 26. září 2017



Carolyn Abbateová, Roger Parker *Dějiny opery. Posledních 400 let.*

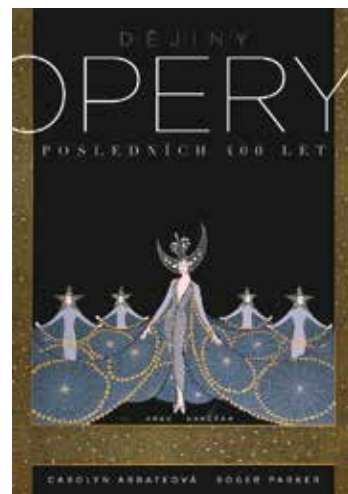
Dějiny opery jsou díky svému rozsahu a čtivosti i kompetenci autorů nejlepším dílem, které bylo kdy na toto téma sepsáno.

Dějiny opery zasvěceně rozebírají mnohá díla největších skladatelů, od Monteverdiho a Händela přes Mozarta a Verdiho až po Wagnera, Strausse, Pucciniho, Berga či Brittena. Autoři čtivě líčí i společenské, politické a literární pozadí opery, ekonomické souvislosti a bezmála neustávající polemiky, které vývoj opery po staletí doprovázejí.

Ústředním tématem knihy je zkoumání napětí – mezi hudbou a slovy, mezi postavami a pěvci –, které operu oživuje a sytí.

V polemické závěrečné kapitole autoři zkoumají problém,

kterému opera čelí v posledním půlstoletí, kdy bezmála nevznikají nová operní díla, a pokud ano, obvykle nenaleznou trvalé místo na repertoáru. Přesto je poselství této knihy oslavné. Většina dnes živých a oblíbených operních děl sice vznikla v Evropě hluboké minulosti, opera jako umělecká forma je však i nadále neobyčejně životaschopná a podnětná. I nadále lidi fyzicky, psychicky, emocionálně i intelektuálně proměňuje a vyjadřuje lidskou zkušenost způsobem, kterého žádná jiná forma umění nemůže dosáhnout. Vydává nakladatelství Argo ve spolupráci s nakladatelstvím Dokořán..



Knihy můžete pohodlně zakoupit v internetovém knihkupectví www.kosmas.cz, vydává nakladatelství Argo.

INZERCE

MOSHNA

FINE PREMIUM JEWELRY

české stříbrné šperky s pečeti tradice a kvality

Více na www.moshna.cz
dále v síti prodejen Teta a Albi





NÁVRAT DO ŠKOLY SE SILNOU IMUNITOU



Znáte to, stačí jedno nemocné dítě v okolí a už i to vaše posmrkává a pokašlává. Riziko se navíc zvyšuje, když se vaši nejmenší vrací do dětského kolektivu, čemuž se s příchodem nového školního roku zkrátka nevyhnete. Pamatujte proto včas nejen na nákup nové školní výbavy, ale také na posílení imunity vašich nejmilejších.



Na základě zkušeností i samotní lékaři přiznávají, že v posledních letech počet nemocných dětí stoupá z důvodu nedostatečné obranyschopnosti. Jak poznáte, že je vaše dítě už příliš často nemocné? Někteří pediatři tvrdí, že je optimální, když dítě prodělá běžné onemocnění přibližně čtyřikrát do roka, čímž se jeho imunitní systém dostatečně posílí.

ČEHO BY SE MĚLI RODIČE VYVAROVAT?

Špatně nastavená životospráva může mít neblahý dopad na zdraví vaše i vašich dětí. Měli byste proto věnovat velkou pozornost jídelníčku, který je vyvážený a bohatý na všechny pro tělo prospěšné složky.

Velký vliv na obranyschopnost organismu má i prostředí, ve kterém dítě tráví čas. Svoji domácnost proto příliš nevyhřívejte, jelikož tím vzniká hrozba teplotního šoku při přechodu z venku dovnitř a naopak. Ideální nejsou ani hodiny strávené v klimatizovaném autě či nákupním centru, kde je navíc značná koncentrace bakterií.

Nemusíte to přehánět ani s přílišným

oblékáním. Vaše dítě by nemělo být nabaleno v několika vrstvách, zatímco vy si vystačíte s tenkým tričkem. Obecně platí, že dítěti stačí obléci o jednu vrstvu navíc, než máte vy. Pokud máte doma pubertáka, potkáváte se pravděpodobně s opačným problémem. Pak už vám nezbývá než zaútočit s argumentem, že s holými zády si zadělává na pořádné nachlazení.

Pokud je dítě nedoléčené a vrací se zpět do školy nebo do školky, může se jeho stav opět zhoršit. Počkejte raději, až se nadobro zbaví kašle a odloží kapesníčky. Dnešní doba přináší dětem nespočet možností, jak trávit volný čas, že nemají ani čas se nudit. Bohužel ale většina z nich skončí doma na gauči před televizí nebo s tabletem v ruce. Snažte se hlavně u menších dětí tyto aktivity omezovat a vymýšlejte jim program, který je vyžene na vzduch a donutí je k pohybu. Prospěje to nejen jejich imunitnímu systému, ale také jejich psychice.

IMUNITA V POZORU!

Možná vám to bude znít zvláště, ale přehnaná čistota je někdy na škodu. Pokud své děti a jejich okolí od naro-

zení přehnaně myjete a dezinfikujete, vystavujete je riziku, že se stanou snadným terčem pro alergie, astma nebo ekzem. Infekce a zdravá dávka nečistot z dlouhodobého hlediska dětský imunitní systém trénují. Dětský organismus by se měl postupně seznámit s různorodými bakteriemi, viry, parazity a plísněmi, proti kterým si vytvoří protilátky a jeho obranyschopnost tak bude v dospělosti odolnější. Imunologové varují, že jakmile se imunitní systém s parazity a bakteriemi dostatečně nestřetává, postupně ztrácí na síle a může se obrátit proti svému nositeli.

Nejefektivnější cestou, jak posílit imunitní systém svých dětí, je zevnitř. Sáhnete po phytonutrientech, a to zejména po vitamínu C a karotenoidech, které se nacházejí hlavně v čerstvém ovoci a zelenině. Napomáhají zvýšení produkce bílých krvinek a interferonů, které mají schopnost posilovat buňky a zabraňovat vstupu virů do organismu. Namísto hranolků jim proto k masu naservírujte porci nakrájené zeleniny a na svačinu připravte banán, hrušku, či nastrohanou mrkev s jablkem.

Foto: Shutterstock.com

www.nejlepsiovoce.cz

vitamín A a C

posilují imunitu

nemusí se loupat

lykopen

vápník

vláknina

peřsimon®
KAKI RIBERA DEL XÚQUER

BOUQUET

INZERCE

Immun44®



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.



Pro celou rodinu!

Doplňek stravy

www.immun44.cz



CO SI DÁME K **SVAČINĚ**?

Řešíte doma neustálý problém s přípravou snídaní a svačin pro vaše dítě? Jedna mu nechutná, v další je zelenina, kterou nemá rádo a pořád dokola ten stejný problém. Každá maminka si láme hlavu s tím, co dát své ratolesti ke svačině, aby pro něj byla nejen dostatečně výživná, ale také chutná a nezůstávala schovaná na dně aktovky. Jaké jsou vlastně správné stravovací návyky a co dodržovat, aby bylo dítě zdravé a mělo po celý den dostatek energie?

V první řadě bychom měli začít právě u sebe a dbát na to, abychom ve správném stravování šli svým dětem příkladem. Rozdíl mezi stravováním dospělého oproti dítěti je v podstatě nepatrný. Dospělý jedinec by se měl stravovat



tzv. stravou smíšenou neboli také racionální, která je pro člověka přirozená a odpovídá fyziologickým potřebám. „Platí zásady rozdělení jídla do 5-6 dávek za den, kvalitní výběr potravin, nepřejídání se a dodržování doporučené výživové dávky živin (bílkovin, tuků, sacharidů), vitamínů a minerálních látek, které organismus v určitém věku a při určitém fyzickém výkonu potřebuje,“ vysvětluje nutriční terapeutka Lucie Houfková. V dospělém věku se pouze mění složení živin ve stravě a porce jídla, jinak je vše v podstatě stejné jako v dětském věku, kdy se dítě začíná učit zdravému způsobu života a správným stravovacím návykům.

Dětem bychom měli dopřát stravu rozmanitou a pestrou, ale zároveň bohatou na ovoce a zeleninu, mléčné výrobky, celozrnné potraviny, ryby a maso. Důležitá je pravidelnost - jíst by děti měly 5x - 6x denně. Jiný jídelníček bude tvořen v batolecím věku dítěte, kdy už budeme zařazovat do jídelníčku zeleninu a ovoce. V době zařazování příkrmů můžeme dětem dopřát např. ovocnou kapsičku Kubík, která je vhodná i pro ty nejmenší děti. Splňuje jednu denní dávku ovoce a zeleniny, rovněž se také hodí pro děti předškolního věku.

SNÍDANĚ – ZÁKLAD KAŽDÉHO ÚSPĚŠNÉHO DNE

Každý jistě víme, že ve výživě dětí jsou nejdůležitější především snídaně a svačiny. Ne nadarmo se říká, že snídaně je startem do nového dne, ale nikdy

nemá snídaně nahrazovat svačinu. A tak bychom měli pro své děti připravovat takové snídaně a svačiny aby jim nejen chutnaly, ale také aby splňovaly všechny náležitosti a dodávaly dětem dostatek energie, kterou budou potřebovat během celého dne. Během noci dítě využívá energii k činnosti vnitřních orgánů, k udržení správné tělesné činnosti, dechu, srdeční činnosti atd. Během dne se potřebuje soustředit nejen ve škole, ale také při hraní her nebo jen přitom, aby jako malé objevovalo a poznávalo svět. Start do nového dne bychom měli začít kvalitní

a pestrou snídaní, během které děti získají 20 – 25 % celkového denního příjmu energie. „Důležité je také doplnění tekutin. Jejich nedostatek způsobuje únavu, bolest hlavy a nesoustředěnost. Nedostatečným příjmem tekutin dochází k vysychání sliznic a děti jsou náchylnější k různým onemocněním jako je např. nachlazení, chřipka, ale může také docházet i k onemocnění trávicího traktu a vést až k nechutenství“ vysvětluje Lucie Houfková. Vhodnou snídaní je např. celozrnné pečivo s rostlinným tukem, pomazánkou, šunkou a tvrdým sýrem. Skvěle se také hodí cereálie, tvaroh nebo jogurt, který mají děti velmi rádi. K pití je vhodné ke snídaní podávat mléko, čaj nebo ovocné 100% šťávy, které by ovšem měly být ředěné. Především malým dětem bychom na snídaní neměli dávat smažené vejce, paštiky, sladké pečivo nebo třeba párky.

BEZ SVAČINY NEJSOU ČINY

Dalším jídlem, které bychom měli dětem nachystat, je svačina. Nejen ta školní, ale i svačina pro děti předškolního věku je velmi důležitá. Samozřejmě dodržujeme chystání svačin i během víkendů. Děti si na tento režim zvyknou a budou svačinu vyžadovat samy. Hlavním tématem v dnešní uspěchané a moderní době jsou školní svačiny. Podle průzkumu bylo zjištěno, že 23 % dětí nesvačí vůbec. Pokud svačí, tvoří jejich svačinu především bílé pečivo, uzeniny a sladkosti. Pouze u 22 % dětí je ovoce součástí svačiny. Přitom

dopolední svačina by měla tvořit 15 % celkového příjmu energie. „Největším problémem je to, že rodiče si udělají málo času na přípravu svačiny pro děti a raději dávají dětem peníze, aby si svačinu koupily samy. Děti pak volí sladké pečivo, sladkosti, fast-food a sladké nápoje z automatů. Některé děti si svačinu dokonce nekupují vůbec,“ vysvětluje nutriční terapeutka a dodává: „Děti, které svačí pravidelně, mají lepší studijní výsledky ve škole, mají více energie, nejsou nepozorné a unavené.“

Odpolední svačina by měla tvořit pouze 10 % celkového denního příjmu energie. Je tedy vhodné vybírat potraviny s nižším energetickým příjmem a nižším glykemickým indexem, dětský organismus pak nebude mít problém s nadbytkem energie. Vhodné je podat méně sladké ovoce jako např. jablko, meruňky, broskve, citrusové plody, ale také přesnídávky.

NEZAPOMÍNEJME NA PRAVIDELNÝ PITNÝ REŽIM

Nesmíme opomenout, že velmi důležité je také podávání tekutin během celého dne. Pitný režim zlepšuje pozornost dítěte během vyučování a odolnost vůči vlivům školní zátěže. Důležitá je také volba nápoje. Jako vhodný nápoj na dopolední svačinku se hodí čaj nebo pramenitá voda. Na odpolední svačinku se doporučuje podat mléko nebo mléčný výrobek.

JDĚTE PŘÍKLADEM

Velmi důležité je vést své děti k správným stravovacím návykům již od útlého dětství a jít mu příkladem jako rodič. A protože škola je především hrou, můžete přípravu snídaní a svačin v jednu takovou proměnit. Například tím, že budete vykrajovat různé tvary z celozrnného pečiva a zdobit je do různých tvarů. Výborně také funguje dávat dětem barevné krabičky, hezké nádoby na pití a podobně. Určitě své dítě do přípravy snídaní a svačin zapojte, aby mělo možnost volby ingrediencí. Poté svačinu zkontrolujte a vysvětlete mu, které potraviny jsou v pořádku a které by ve zdravé svačině neměly být a z jakého důvodu. Uvidíte, že si bude snažit připravit tu nevhodnější svačinu, když zjistí, že mu důvěřujete.

Foto: Shutterstock.com

ALPA⁺ batole

péče v každé kapce

S olivovým
olejem



ideální péče
0+
vhodné od narození



Speciálně vyvinutá řada výrobků s olivovým olejem. Komplexní a jemná péče pro vaše děťátko.

www.alpa.cz

Naše výrobky zakoupíte v síti prodejen Albert, Teta, Globus, Tesco, Makro, COOP, lékárny.

INZERCE



Merino fusak

Rozměry
bez náložníku
cca 90 x 50 cm
s náložníkem
115 x 50 cm

Merino vlna

Merino vlna je považována za jednu z nejlepších a nejjemnějších vln vůbec. Má výborné termoregulační vlastnosti, poskytuje příjemné teplo ale zároveň nepůsobí nadměrné pocení. Je hedvábně jemná na dotek. „Nekouše“ proto je vhodná i pro přímý kontakt s jemnou dětskou pokožkou. Stejně jako bavlna, merino vlna absorbuje vodu (až 1/3 své hmotnosti), ale na rozdíl od bavlny hřeje i když je mokrá. Je přirozeně antibakteriální obsahuje lanolin, který má antibakteriální vlastnosti. Je to přírodní materiál, který je plně biologicky odbouratelný. Má velké samočisticí schopnosti, proto není třeba časté praní (většinou stačí fusak vyluxovat).

Materiál

Náložník
100 % polyester
Vnější potah
100 % polyester
Výplň
100 % polyester
Vnitřní potah líc
100 % merino líc



- Zimní fusak s možností prodloužení spodním náložníkem.
- Využití do všech typů kočárků (klasické, sportáky, golfky).
- Fusak má uprostřed zip a lze ho celý rozevřít.
- Šňůrové stahování kolem hlavičky.
- Otvory na protažení tří i pětibodových bezpečnostních popruhů zajišťují bezpečné použití i sedícímu mimlínku.
- Kapsa na zadní straně fixuje fusak proti posunutí v kočárku při poloze vsedě.
- Praní v ruce ve studené vodě v tekutých přípravcích na vlnu, nepoužívat aviváž, nesušit v sušičce, neodstředovat.



Výrobce
Kaarsgaren s. r. o., Šrobárova 2108/65, 130 00 Praha 3, Czech Republic
Tel: 603 963 639, e-mail: info@detskedeky.cz

Made in EU



WWW.DETSKEDEKY.CZ

ALERGICKÁ RÝMA

JAK S NÍ BOJOVAT

Ve světě trpí alergickou rýmou asi miliarda lidí. V České republice okolo 1,5 milionu lidí a jejich počet každoročně stoupá. Nejvíce jsou přitom postiženy děti. Většina lidí postižených alergickou rýmou nevyhledá lékařskou pomoc a řeší svůj problém po svém. Riskují tak astma a další komplikace, které se projevují především u našich nejmenších.





Hlavním vyvolavatelem alergické rýmy je alergen, jak už napovídá samotný název. Alergen může mít mnoho podob. Nejčastěji to jsou pylová zrna, nebo spíše některé konkrétní součásti pylových zrn, které mohou být u každého alergika jiné. Dalšími vyvolavateli alergické rýmy mohou být roztoči obsažení v domácím prachu, plísňové spory rovněž se vyskytující v domácím prostředí nebo nakonec domácí zvířata, především jejich chlupy, sliny a kůže. Alergie mívají často první příznaky stejné jako běžné nachlazení. Neprojeví se horečkou či tělesnou bolestí, ale k typickým reakcím patří svědění sliznic, smrkání – rýma či ucpaný nos, časté kýchní, zarudnutí očí, pálení či slzení očí. Průvodními rysy alergie bývají dušnost a kašel, jejichž podceněním se může vyvinout až astma.

JAK ALERGEN RÝMU ZPŮSOBUJE

Alergen působí na imunitní buňky v nosní sliznici, které následkem toho začnou produkovat látky dráždivé pro nosní sliznici. Tyto látky pak způsobí podráždění nosní sliznice a výsledkem jsou všechny známé příznaky alergické rýmy: hojná vodnatá sekrece, svědění, kýchní a pocit ucpaného nosu. Zdravý organismus si neškodných alergenů nevšímá a alergickou reakci proti nim ne-

vytváří, bojuje pouze proti skutečným nepřítelům, jako jsou například bakterie nebo viry. Alergický organismus je citlivý na alergen a bojuje proti němu stejně, jako by šlo o nebezpečnou infekci.

DIAGNÓZU SAMI URČÍME LECKDY TĚŽKO

Rozpoznat, že vás trápí zrovna alergická rýma, není úplně jednoduché. Jednotlivé příznaky totiž mohou probíhat zcela samostatně. Můžete pociťovat pouhé sezónní kýchní nebo naopak silnou celoroční neprůchodnost nosních cest. Obvykle se ale v různé intenzitě kombinují.

Klasické sezónní alergiky trápí víc prudké akutní potíže jako svědění, kýchní, zvýšená sekrece. Celoroční alergici naopak mívají poruchy nosní průchodnosti, tedy ucpaný nos bez většího efektu při smrkání. V mnoha případech navíc kromě nosních příznaků mohou lidé trpící alergickou rýmou pozorovat potíže s očima (svědění, pálení, apod.). Obvykle se nemoc projevuje jako klasická rýma, která se postupem zhoršuje a nos je ucpaný.

JAK SE VYHNOUT ALERGENŮM

Pokud vaše příznaky nasvědčují alergické rýmě, měli byste v první řadě vyhle-

dat odbornou pomoc. Je velmi důležité vědět, na co je člověk alergický. V mnoha případech se lidé domnívají, že mají alergii na pyl a nakonec se ukáže, že jde zcela o jiný druh. Předcházet alergickým onemocněním můžeme i sami a to jednoduchými radami a prevencí. Základem nelékové léčby alergie je zamezení nebo alespoň omezení kontaktu s alergenem, který způsobuje problémy. Jde o velmi důležitou prevenci alergických reakcí.

Každý alergen je specifický a lze se proti němu bránit jinou cestou, proto úpravu domácího prostředí nemůžeme řešit komplexně, ale vždy podle typu své alergie.

Obecně se dá říct, že u alergenů, které se šíří vzduchem (pyly, plísně, zvířecí nečistoty) je potřeba se zaměřit na čištění vzduchu a ochranu dýchacích cest. U ostatních alergenů (roztoči, potraviny, bodavý hmyz atd.) je potřeba eliminovat jejich zdroj.

Předcházet rýmě pomáhá preventivní péče o nosní sliznici pomocí jemných sprejů. Vhodná je například kombinace roztoku z mořské soli, extraktu z aloe vera, rakytníku řešetlákového, eukalyptové silice a Panthenolu.

nezbytnosti Pro všechna miminka



Pokožka miminek je možná tou nejcitlivější na planetě. Proto je velmi důležité myslet na to, jaké produkty používáte na jejich tělíčka. Výrobky **Baby sebamed** mají **pH 5,5**, který podporuje správný vývoj přirozeného kyselého ochranného pláště. Ten chrání děti i dospělé před škodlivými vnějšími vlivy. Produkty Baby sebamed jsou vhodné pro všechna miminka a děti a jsou velmi dobře snášeny i těmi, kteří trpí atopickým ekzémem.

1 Jemné mytí pro vaše miminko již od prvního dne, **Baby sebamed Mycí emulze extra jemná**, 169,90 Kč

2 Hydratace po koupeli i kdykoliv během dne je hračka díky **Baby sebamed Dětskému tělovému mléku**, 209,90 Kč

3 Ochrana před vnějšími vlivy cílená přesně na dětský obličej, **Baby sebamed Dětský pleťový krém**, 199,90 Kč

4 Příjemná úleva od opruzenin a prevence vyrážek v plenkové oblasti s **Baby sebamed Krém na opruzeniny**, 179,90 Kč





10x PROTI ATOPICKÉMU EKZÉMU

Výraz ekzém pochází z řeckého slova „ekzeo“, což můžeme přeložit jako něco, co vyvěrá na povrch, v tomto případě na povrch kůže. Pro ty, kdo ekzémem trpí, je charakteristická výrazně suchá pokožka a nepříjemné svědění. Onemocnění vzniká jako reakce na vnitřní nebo zevní podněty, k jeho rozvinutí napomáhá dlouhodobý stres a genetika. Může také vzniknout jako reakce na konzumaci určitých potravin, často se jedná o tropické ovoce či mléko. Co s tím? Poradili odborníci.



Atopický ekzém neboli atopická dermatitida je kožní onemocnění, které se z 80 % projevuje již v dětství a dokáže přetrvávat až do dospělosti. Trpí jím stejně často muži i ženy. Je to v podstatě imunitní odpověď organismu na základě vrozených dispozic, ale také ovlivněná vnějším prostředím.

1. HLÍDEJTE STRAVU U DĚTÍ

U dítěte je stěžejní přijímaná strava.



Pokud se u něj objeví příznaky atopického ekzému, je třeba důkladně prozkoumat, co v jídelníčku je jeho příčinou. „Častým alergenem bývá kravské mléko a výrobky z něj. Zaměřte se ale také na rajčata, lepek, ořechy, sóju, vejce a kakao. Atopický ekzém poznáte tak, že se dítěti na kůži začnou objevovat ohraničené suché červené svědivé skvrny, nejčastěji je najdete v loketní a podkolení jamce, na hřbetech rukou, zápěstí, očních víčkách a krku,“ říká Lenka Čejková, všeobecná zdravotní sestra a odbornice z Carun Pharmacy.

U malých dětí bývá problémem, že si postižená svědivá místa škrábou, takže je vhodné použít například rukavičky. Škrábáním totiž může dojít k zanesení bakteriální nebo plísňové infekce.

2. POZOR NA CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ U DOSPĚLÝCH

Dobrou zprávou je, že v pubertě se zhruba u tří čtvrtin dětí projevy ekzému výrazně zmírní či úplně vymizí. Je výjimečné, když projevy přetrvávají až do dospělosti. U velmi nízkého procenta

populace se atopický ekzém objevuje až v dospělém věku.

Ekzémová místa u dospělého jedince jsou již chronická. „Charakteristická je pro ně výrazná svědivost, prohloubení rýh na ploskách nohou a dlaních, suchá svědivá odlupující se lesklá kůže. V dospělém věku se mnohdy přidružuje i senná rýma, astma a další alergické reakce,“ vyjmenovává Čejková.

3. VYŘAĎTE MLÉKO

Podle zkušeností Čejkové velké množství pacientů potvrzuje zlepšení zdravotního stavu po vyřazení kravského mléka.

4. PRYČ S LEPKEM

Problémový je i lepek, raději se snažte jej vyloučit ze stravy. „Doporučuje se i přechod na veganskou stravu. Stav zhoršuje kouření a požívání alkoholu. Na onemocnění může mít vliv také prach, zvířata, peřiny a polštáře z peří a oblečení ze syntetických vláken,“ radí Čejková.

5. DÝCHEJTE ZDRAVÝ A ČERSTVÝ VZDUCH

Kromě klasické léčby pomáhá čisté prostředí, horský vzduch a mořské klima. Dejte také pozor na roztoče, které dovedou atopiky velmi potrápiti. Na odstranění roztočů jsou vhodné používat UVC antibakteriální vysavače.

6. ZAPOVĚZENÝ STRES A DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Vyhýbejte se zátěžovým situacím a stresu, dodržujte zásady zdravého životního stylu.

7. SPÁNEK I PITNÝ REŽIM

Mnoho odborníků také radí dostatečný spánek, alespoň 8 hodin a dodržování pitného režimu, vhodné je s ohledem na roční období vypít minimálně 1,5 litru vody. Nejlépe přes den, méně pak večer.

8. POMOZTE SI ZELENĚ

V současné době přináší alternativní medicína možnosti, jak projevy ekzému zmírnit. A to už od kojeneckého věku, pokud se atopický ekzém objeví, začneme s léčbou co nejdříve a snažíme se odstranit všechny možné alergeny v okolí. Pokud matka kojí, také by si měla dávat pozor na svůj jídelníček.

„Především u starších dětí je vhodné použít konopnou mast pro děti s bambuckým máslem, které je velmi citlivé k dětské pokožce. Při výběru konopné masti si však určitě zkontrolujte, zda je v ní obsažen extrakt z celé zelené rostliny. Ten totiž obsahuje největší množství blahodárných látek. Zelená rostlina konopí ulevuje od nepříjemného svědění a může místo rychleji zvláčňovat a regenerovat,“ říká Čejková.

9. KOSMETIKA BEZ ALERGENŮ

Je důležité používat kosmetiku bez obsahu alergenů a zaměřit se na přírodní mýdla, sprchové gely či tělová mléka.

10. VNITŘNÍ OČISTA

K vnitřnímu užití je možné použít konopné semínko loupané, které v 1 polévkové lžici dodá dospělému člověku denní dávku všech potřebných živin. Obsahuje ideální poměr omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin, které jsou důležité pro správnou funkci pokožky, a právě jejich nedostatek může způsobovat kožní onemocnění. Využití konopného semínka je zejména ve studené kuchyni, protože zahříváním ztrácí důležité látky. Může se přidávat do salátů, pomazánek nebo dětských přesnídávek. Připravit si můžete i konopné mléko. Stačí rozmixovat 100 g konopných semínek s 50 ml vody a kapkou vanilkového extraktu.

ATOPICKÝ EKZÉM U DĚTÍ

Vše výše řečené samozřejmě platí i pro

Bepanthen[®]
Sensiderm krém



Účinná pomoc již od prvních projevů ekzému

Ulevuje od svědění
a zarudnutí pokožky

0+

PRO CELOU RODINU
I PRO TY NEJMENŠÍ

Lze používat
dlouhodobě

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

Bepanthen Sensiderm krém

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

Bepanthen[®]
Pro zdravou pokožku. Pro vás.

Bepanthen[®] Sensiderm krém
je zdravotnický prostředek.





děti, u kojenců však přece jen musí být péče ještě větší, zejména proto, že se atopický ekzém často projevuje v oblasti pod plenkami, kde by mohlo dojít ke vzniku ošklivých bolavých míst. Jak tomu zabránit?

1. Dětem, které vykazují projevy atopického ekzému, nedávejte, podobně, jak to u platí i u dospělých, žádné alergizující pokrmy. Preventivně z jejich jídelníčku vyškrtněte ořechy, mandle, mák, ryby, celer a exotické ovoce. Někteří odborníci doporučují ženám vyhnout se výše jmenovaným potravinám už během druhé poloviny těhotenství a během kojení.
2. Miminko kojte co nejdéle – pro dítě je nejlepší výlučné kojení do 6 měsíců, s příkrmy do jednoho roku. Pokud kojit nemůžete, obstarajte miminku speciální mléčné přípravky se sníženým obsahem alergenů.
3. Pokuste se z domácnosti eliminovat tzv. lapače prachu, koberec vyměňte za snadno omyvatelný povrch. Plyšové kamarády buď vyperte, anebo uložte na 24 hodin do mrazáku, abyste zahubili roztoče. Lůžkoviny perte týdně alespoň na 60 stupňů Celsia.
4. Používejte šetrné prací prášky, dejte přednost tekutému před sypkým. Aviváž vynechte úplně.
5. Investujte do kvalitního oblečení z biobavlny, ze stejného materiálu dítěti pořiďte i ručník a lůžkoviny. Syntetika může být zdrojem nežádoucího zapaření pokožky.
6. Pokožku dítěte chraňte před škrábáním a třením. Pokud ho sušíte, tak jediné jemným poklepáváním. Neboť je pokožka atopiků náchylnější k osídlení patogenními mikroorganismy než pokožka zdravého člověka, dbejte na to, aby každý člen domácnosti používal pouze svůj ručník.
7. Vlhkost v místnosti držte mezi 40 a 60 %, aby se dítě nepotilo a pokožka se nezapařovala. Dbejte na cirkulaci vzduchu, často doma větrejte. Pokud vlhkost vzduchu klesne pod 40 %, měli byste naopak do boje povolát zvlhčovače vzduchu.
8. Promazávejte podrážděnou pokožku několikrát denně. Vyhněte se krémům a mastím, které inzerují jako účinnou složku ureu (močovinu), mohou dítě zbytečně štípat.
9. Pokud se potýkáte s opruzeninami, můžete jim částečně předcházet včasným přebalováním, a co možná nejdříve přelobováním miminka bez plenek. Pokud se plenková dermatitida přesto objeví, vyzkoušejte mast s chytrou houbou. Ta funguje na principu biologických procesů a enzymatického štěpení, které zklidňují podrážděnou dětskou pokožku.
10. Buďte v pohodě a pohodové podmínky vytvářejte i svému dítěti. Je prokázáno, že psychologický stres průběh ekzému zhoršuje. Vytvářejte láskyplné a harmonické zázemí, ve kterém se dítě může cítit bezpečně a přijímané takové, jaké je.

Foto: Shutterstock.com



OVESNÁ KOUPEL

Pro suchou a atopickou pokožku

- ✓ Regeneruje, zvláčňuje a zklidňuje.
- ✓ Ulevuje od svědění a podráždění.
- ✓ Obsahuje 100% přírodní oves



www.topnatur.cz

INZERCE

raycop

UV-C antibakteriální vysavač

Trápí Vás alergie, astma, ekzémy? Zabiják alergenů

Raycop efektivně pomáhá s léčbou alergie, astma a ekzémů a řeší jejich příčinu. Je to jediný účinný vysavač vybavený UV-C dezinfekční lampou pro úklid domácnosti s alergiky, astmatiky a malými dětmi. Zbaví Vás nebezpečných alergenů a výrazně zlepší Váš zdravotní stav. Bezchemicky vyčistí a vydezinfikuje matrace, lůžkoviny a další textilie od nebezpečných roztoců, bakterií, virů a plísní.



Raycop je schválen Britskou nadací pro alergie a otestován Univerzitou Karlovou v Praze. Lékaři doporučují pro alergie a astmatiky

www.raycop.cz

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice - Horní Jirčany
tel.: 606 839 644, 606 377 814, e-mail: info@blakar.cz





ŽENSKÁ INTIMITA: ŽÁDNÝ STUD, ALE HRDOST

Ženskost je něčím půvabným a nenahraditelným. Něčím, co na ženách muži milují i obdivují. Umí se sebou ale ženy samotné být spokojené? Psychoterapeutka Karin Řeháková se ve své ordinaci často setkává spíše s nejistotou a sebekritikou. Prvním krokem ke spokojenosti žen je, aby se naučily přijímat samy sebe, své tělo, pojmenovávat své intimní partie a být na ně hrdé.



NENÍ TO VŽDYCKY PROCHÁZKA RŮŽOVÝM SADEM

Tlak na ženu v dnešní společnosti je ohromný, často za to ale nemůže ani tak společnost, jako ona sama. Toužíme být krásné, chytré, perfektní maminky, kte-



ré mají rodinu jako ze škatulky a kariéru jako z Wall Street. Jen málokterá z žen si potom zvládne urvat kousek času pro sebe a soustředit se na svou spokojenost. Právě ta se silnou měrou odvíjí i od naší sexuality a zdraví.

„Řada žen, s nimiž se v ordinaci potkávám, si v záplavě povinností vůbec neuvědomuje samu sebe, svou krásu, intimitu, sexualitu. To vše je ale velmi důležité k tomu, aby mohly být spokojené. Sexualita k nám neodmyslitelně patří, přesto ale nejsme vedeny k tomu, abychom si samy sebe užívaly a genitálie vnímaly jako svoji přednost. Pokud se sebou mají být ženy vyrovnané, určitě se nesmí stydět za ty části těla, které je definují - intimní partie,“ říká psychoterapeutka Karin Řeháková.

KDE SE VZAL STUD?

Jsou momenty, kdy by se ženy mohly muži inspirovat. Právě oni jsou na své intimní partie - penis - řádně pyšní a nemají problém se s ním pochlubit. I díky tomu si tak silně uvědomují svou muž-

nost a užívají sexualitu. Většina žen je v tomto pravým opakem, i to je jedna ze zbytečných překážek v jejich štěstí. Vagina je základem ženství, zázraku zrození, ale i zdraví ženy. Měla by být proto přijímána s hrdostí a láskou, jelikož tehdy porozumíme svému tělu se všemi jeho potřebami a projevy.

„Pro ženy je velmi typický ostych, mají-li mluvit o svých intimních partiích, o sexuálním životě. Často si ho s sebou nesou už z dětství, kdy se zásadně o sexualitě nemluvilo, vagina i penis se nazývaly minimálně a vůbec to bylo něco sprostého, na co máme dost času. Právě tato zkušenost v řadě žen přetrvala a je potřeba, aby ji překonaly. I proto, že se psychika bezesporu odráží i na našem zdraví,“ poznamenává psychoterapeutka.

BUĎTE PYŠNÉ NA SVOU ŽENSKOST

Překonání tabu spojeného s pojmenováním ženských intimních partií se věnovala i kampaň FindTheName. Vyzvala ženy, ať si zvolí takové pojmenování pro vaginu, které jim bude příjemné. A proč? Umění o těchto

tématech hovořit je spojené nejen s naší spokojeností, ale i se ženským zdravím. Žena, která se nestydí mluvit o své intimitě, snadněji popíše případné intimní problémy v ordinaci gynekologa, bude intenzivněji pečovat o své intimní zdraví a přesah pocitů i ve svém partnerském životě. Umění otevřeně mluvit o těchto tématech s sebou totiž nese i lepší intimní prožívání vztahu. Mimo to, naučme se říkat, co by se nám líbilo!

„Kampaň ukázala, jak hezky o sobě ženy umí smýšlet, když na to přijde řeč. Pokud se budou inspirovat i ostatní, bude to jedi- ně dobře. Třeba Lotosový květ, Studánka, Puklinka, Růžička, proč ne. Důležité je to, aby se ženy naučily být pyšné na svou ženskost a užívaly si svou sexualitu,“ dodává psychoterapeutka Řeháková.

ČTYŘI RADY PSYCHOTERAPEUTKY

1. Buďte hrdá na svou ženskost
2. Za svou intimitu se nestyďte
3. Pojmenujte ji
4. Nepokračujte v tabu u svých dětí

JAK NA INTIMNÍ HYGIENU

S tímto tématem samozřejmě souvisí i téma intimní hygieny. Jen ta nám totiž pomůže ochránit rovnováhu vaginální flóry a poskytnout ochranu proti infekcím. Každá žena by měla mít v domácnosti přípravky proti gynekologickým infekcím, zánětům a pro udržení a obnovu normálního vaginálního prostředí. Mezi takové pomůcky patří, gely, emulze, hygienické ubrousky, čípky a ostatní přípravky pro bezpečnou ochranu po dobu menstruačního cyklu.

CO VŠE PATŘÍ DO INTIMNÍ HYGIENY?

Lékárny tyto výrobky dělí do čtyř až pěti kategorií:

Mytí a čištění

Mezi nejčastěji využívanými výrobky jsou intimní sprchové gely. Běžné prostředky mohou přirozené prostředí narušit. V obchodech jsou k dostání sprchové pěny, emulze, gellé nebo vaginální gely. Cenově se u těchto výrobků pohybujeme od sto korun až do pěti set korun.

Ubrousky, kapesníčky

Při častých problémech je dobré mít při ruce vlhčené ubrousky. Gynekologové je doporučují ženám, které stanují, koupou se v přírodních nádržích a celkově nemohou dodržovat běžnou hygienu. Prodávají se v hromadném balení po dvaceti až padesáti kusech, nebo jsou k dostání jednotlivě balené.

Vaginální čípky

Vaginální čípky a tobolky jsou běžnou součástí léčby při potížích. Kromě toho je dobré je využívat jako prevenci. Upravují a vyvažují prostředí urovaginální mikroflóry, a tím posilují její imunitu. Pro snadné zavádění se v balení prodávají s aplikátorem a s krémem. Cenově se u těchto produktů pohybujeme od sto čtyřiceti korun do pěti set korun za jedno balení.

Vložky a tampony

Jde o bezpečnou a diskrétní ochranu po celou dobu menstruačního cyklu. V prodeji jsou i speciální výrobky pro maminky po porodu a v šestinedělí.

Zdroj idelyn.cz, zena.cz,
foto: Shutterstock.com

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

Novinka v léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů
může ulevit již
od prvních příznaků

- akutních
- opakujících se
- jako doplňková léčba,
např. k antibiotikům



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z natí zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

 150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.
140 00 Praha 4 Čestmírova 1, tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.canephron.cz

INZERCE



Dárkový kupón

na 1 lekci plavání kojenců zdarma
ve speciální vaně (od 3 měsíců věku dítěte).
Tato lekce plavání je doprovázena konzultací
správné manipulace s kojencem.
„Jen vy, vaše miminko a naše péče.“

Stačí se jen objednat na tel.: 603 891 469 (Praha)
nebo na tel.: 774 275 523 (Příbram)

- Od 3 měsíců „plave miminko“ ve speciální velké vaně. (základní polohy plavání kojenců, péče o miminko jako je manipulace a vývoj, kojenecké masáže)
- Od 6 měsíců začínáte plavat se svým dítětem v bazéne (v malé skupince stejně starých dětí)
- Jako doplňkové aktivity nabízíme: cvičení kojenců, aquaerobic, výtvarné dílny.

Kontakt:

Novovysočanská 163/25, Praha 9

Tel.. 603 891 469, e-mail.: praha@amalka.info

Čechovská 57, Příbram

Tel.: 774 275 523, pribram@amalka.info

www.amalka.info





ZÁNĚTY, POŠEVNÍ MYKÓZY A KVASINKOVÉ INFEKCE

Trápí vás opakované gynekologické záněty, mykózy a kvasinkové infekce? Pokud vaše odpověď zní, bohužel ano, měla byste o své intimní partie pečovat – pravidelně, ale i velmi promyšleně.



Začít můžete očistnou bylinkovou kúrou. Vhodné jsou bylinky ve formě čajů z kontryhele nebo řebříčku, které se pijí třikrát denně. Pít můžete i speciální bylinné směsi na ženské potíže a existují i míchané bylinkové čaje pro těhotné ženy. Po celou dobu je třeba pít bylinek podpořit dalšími tekutinami kvůli snazšímu vyloučení škodlivin a propláchnutí ledvin. Pijte minerální vodu nebo čerstvě přípra-

vené zeleninové šťávy. Omezte kávu a černý čaj, neboť oba nápoje jsou silně kyselinotvorné. Bylinky je dobré pít i po dobrání antibiotik, jako prevenci proti poševním mykózám.

SEDACÍ KOUPELE

Zevně si můžete intimní oblast omývat roztokem z čajovníkového oleje, který dokáže ničit bakterie, plísňe, kvasinky, dokonce se osvědčuje i proti

potížím virového původu. Olej působí protizánětlivě, lehce znecitlivuje pokožku. V poslední době se velmi osvědčil také extrakt z grapefruitových jadérek. Dá se užívat jak ve formě tablet a kapslí, tak zevně. Velmi účinná je i sedací koupel z extraktu grapefruitových jadérek, které jsou k dostání ve formě kapek. Výtažek obsahuje bioflavonoidy a brání množení bakterií, virů a plísni. Při nepříjemném pálení a svědění se osvědčují speciální bylinné masti přímo určené na ošetření intimních partií.

PROSTŘEDKY INTIMNÍ HYGIENY

K intimní hygieně nepoužívejte obyčejná mýdla nebo chemické výrobky – narušují přirozené PH pochvy. Nahradte je jemnými přípravky, které osvěží, působí antibakteriálně a zabraňují i tvorbě plísni. Nejúčinnější jsou intimní gely a pěny, obsahující výtažek z Aloe vera. Chrání především v „citlivých ženských obdobích“ a zklidňují popraskanou či poraněnou pokožku.

ÚPRAVA JÍDELNÍČKU

Základem jídelníčku by měly být především zelenina a saláty - čerstvé nebo šetrně podušené, podle sezónní nabídky. Vyhněte se konzervám všeho druhu. Jezte často bílé a kysané zelí, cibuli a pórek, ředkev a ředkvičky, česnek, křen a ostrou hořčici, podmáslí a přírodní jogurt - to jsou vyhlášení „nepřátelé“ kvasinek. Zřekněte se cukru a všech jídel, ve kterých je obsažen, bílé rýže a všech výrobků z bílé mouky. Občas si pro změnu připravujte jídla z celozrnného obilí, ne však každý den. Celozrnné obilí působí kyselinotvorně. Zeleninu připravujte šetrným způsobem, aby se zachovaly vitaminy, minerály a jiné zdravé látky, které obsahuje. Používejte metody jako je dušení, vaření v páře, ohřívání ve varných sáčcích nebo v keramickém nádobí. Jako koření používejte čerstvé bylinky, solí šetřete. Po skončení kúry se stravujte nadále zdravě; mohli jste se mezitím přesvědčit, jak vám dělá tento způsob stravování dobře.

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com

UŽ MÁTE SVÉHO MEDVĚDA?



PHARMACARD - VAŠE VÝHODA

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

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



Vše pro zdraví...

LÉKÁRNY **ipc**

www.ipcgroup.cz

INZERCE



Mgr. Jarmila Podhorná

Byliny mohou pomáhat ženám K 04 při zánětech a výtocích

Kúra z bylin a pupenů rostlin působí proti plísním, bakteriím a přispívá k důkladnému prokrvení ženských orgánů. Podporuje zdravou funkci ženského ústrojí a přispívá k ochraně organismu před nežádoucími mikroby.

Složení kúry:

PENÍZOVKA T35 PTACÍ JEŘÁB T15 BŘÍZA P2
MALINÍK-ČERNÝ RYBÍZ P10

Mgr. Jarmila Podhorná - NADĚJE
objednávky na tel./fax: 582 391 207, GSM: 737 525 301 poradna: 582 391 254
798 46 Brodek u Konice 3
e-mail: objednavky@nadeje-byliny.eu

www.nadeje-byliny.eu



Doplnek stravy



VÍTE, JAK BOJOVAT S ÚNAVOU?

Mnohokrát se stává, že se člověk cítí unavený, přestože spal dostatečně dlouhou dobu. Dlouhodobá vyčerpanost organismu se však neodvíví pouze od délky a kvality spánku, tento problém velmi významným způsobem ovlivňuje i nedostatečný pitný režim, způsob našeho stravování a absence pohybu.





NETOČTE SE V KRUHU

Dobře vyvážená strava obsahující výživově hodnotná jídla přirozeně dodá lidskému tělu energii. Často však bývá únava sama o sobě překážkou pro to, abychom si připravili jídla s vyváženým množstvím živin a kalorií. Do těla tak dostáváme v lepším případě nedostatek potřebných látek, ale v tom horším a častějším případě jídlo odbydeme něčím výživově naprosto prázdným, ale zároveň kaloricky velmi nabitým, takže tloustneme. Tento proces naší únavu pouze prohlubuje, a točíme se tak vlastně v kruhu.

MÁLO VODY = MÁLO ENERGIE

Pokud se chcete udržet ve formě, je základem dostatečný přísun tekutin. Jen tak můžete efektivně vyplavovat škodlivé toxiny z těla. Dehydratace naopak může způsobovat opravdu silné pocity vyčerpání právě z toho důvodu, že se organismus nemá šanci dostatečně pročistit.

Pamatujte na to, že do množství zkonsumovaných tekutin se započítávají i ty obsažené v jídle. Pokud nejste nijak pohybově aktivní, pijte obyčejnou vodu. Ne každému však vyhovuje chuť čisté vody, udělejte si proto třeba domácí sodovku, kterou navíc můžete ochutit čerstvým ovocem či zeleninou.

OČIŠŤUJÍCÍ LIMONÁDA

Zkuste například okurkovo-zázvorovou limonádu, díky které nejen snadno doplníte potřebné tekutiny, ale okurka navíc

pomůže vašim střevům a působí protizánětlivým účinkem. Zázvor zase posiluje imunitu a má dobrý vliv na zažívání.

Rozmixujte polovinu neoloupané okurky, asi tři tenké plátky zázvoru, šťávu z jedné limetky a 10 plátků máty. Máta navíc překvapivě dodá limonádě příjemně nasládlou chuť, takže není nutné do ní přidávat cukr.

Dále si připravte litr čerstvé domácí sodovky a celou rozmixovanou směs touto sodovkou zalijte. Limonádu dejte na 20 minut do lednice, podle potřeby doplňte ledem a podávejte.

Pokud sportujete, můžete si dovolit pít i více energeticky nabitě nápoje, jako je 100% ovocný džus, mléko či funkční nápoje.

I když to zní paradoxně, dlouhodobá konzumace kofeinu může zapříčinit únavu, protože kvůli němu si tělo nezdává udržovat vyrovnanou hladinu energie. Zkuste tak alespoň na měsíc nápoje s obsahem kofeinu vysadit, abyste zjistili, zda se bez nich necítíte lépe. Měli byste také omezit konzumaci alkoholu, zejména před spaním.

ZÁZRAČNÉ POTRAVINY

Snažte se v každodenním příjmu co nejvíce omezit jídla bez jakékoliv přidané výživové hodnoty, jako jsou bonbony, sladké pečivo a zákusky. Ty vám velmi rychle dodají obrovské množství energie, ale až tento efekt opadne, často se budete cítit ještě vyčerpanější než předtím.

Potraviny obsahující bílkoviny, zdravé

tuky a vlákninu vám dodají energii na mnohem delší dobu a navíc s jejich pomocí doplníte vitamíny a minerály, které uspokojí potřeby vašeho těla. V tomto směru patří mezi opravdu zázračné potraviny banán, obsahující velké množství přírodních bílkovin a cukrů, čočka a luštěniny obecně, které jsou plné bílkovin nebo ovesné vločky, které uvolňují energii postupně a udrží vás díky tomu dlouhou dobu ve střehu.

Výborné jsou také nepražené a nesolené ořechy, ale s těmi si dávejte velký pozor, denní příjem této potraviny by se měl pohybovat kolem 30 gramů. V každém případě zařaďte do jídelníčku hodně čerstvého ovoce a zeleniny. Hlídejte si také dostatečný přísun železa, jehož nedostatek se projevuje právě únavou. Mezi potraviny bohaté na železo patří již zmiňované ořechy a luštěniny, ale také mnoho druhů ovoce a zeleniny, například meruňky, višně, švestky a brokolice, zelí, či proslulý špenát.

HÝBEJTE SE

Pravidelný pohyb je z dlouhodobého hlediska účinným pomocníkem v boji proti dlouhodobé únavě. Mnohem důležitější než ambiciózní sportovní program je pohyb na čerstvém vzduchu a na sluníčku. Zkuste tak po cestě z práce či školy zařadit krátkou procházku, při které si navíc skvěle vyčistíte hlavu; i 15 minut denně dělá zázraky.

Foto: Shutterstock.com

ÚRAZY? ZRANĚNÍ?



Aby bolest nebolela!

Traumeel® S mast

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

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

- Podvrknutí a vykloubení
- Zlomeniny kostí
- Kožní oděrky
- Natažené šlachy a vazy
- Otoky měkkých tkání



www.traumeel.cz



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

INZERCE



FOR BABIES

8. VELETRH POTŘEB PRO DĚTI A KOJENCE

PVA
EXPO PRAHA

www.for-babies.cz

19.-22. 10. 2017

OFICIÁLNÍ VOZY



„SUCHÉ OKO“

CHRÁNIT OČI SE VYPLATÍ

Pálení, svědění, řezání, pocit cizího tělíska v oku, paradoxní zvýšené slzení - pokud jsou u vás zmiňované příznaky téměř na denním pořádku, trápí vás nejspíše „suché oko“. Statistiky uvádějí, že se s tímto onemocněním v průběhu života setká až každý třetí člověk. Rozhodně ho nepodceňujte. Jednoduchým řešením pro zmírnění těchto obtíží jsou zvlhčující oční kapky. Dejte si ale pozor, abyste vybrali typ produktu adekvátní vašemu problému.





Syndrom suchého oka, který se projevuje výše zmiňovanými příznaky, se řadí mezi civilizační choroby. Jeho příčiny bychom tedy hledali především v našem životním stylu a prostředí, v němž se pohybujeme. Existuje mnoho faktorů, které ovlivňují vznik tohoto onemocnění. Mezi ně patří:

- Dlouhodobá práce na počítači
- Sledování televize, čtení
- Řízení
- Klimatizované místnosti se suchým vzduchem
- Prašné prostředí
- Používání kontaktních čoček

Častěji „suché oko“ postihuje ženy ve věku nad 45 let, a to z důvodu hormonálních změn, jež mohou také být spouštěčem tohoto onemocnění. Další možné příčiny jsou:

- Užívání některých druhů léků (např. kontraceptiva, diuretika, antidepressiva)
- Jiná celková onemocnění (cukrovka, revmatismus, alergie, systémové autoimunitní onemocnění, zelený zákal aj.)

Co konkrétně probíhá v orgánu našeho zraku, trpíme-li syndromem suchého oka? Dochází k narušení produkce a stability slzného filmu, který je tvořen

třemi základními vrstvami – zevní lipidovou (tukovou), prostřední vodnou a vnitřní mucinovou. Tukovou vrstvu tvoří Meibomské žlázy víček a jejím úkolem je zabraňování rychlému odpařování slz. Prostřední vodnou vrstvu formuje hlavní slzná žláza a přidatné slzné žlázy. Její funkcí je hydratace, výživa a ochrana povrchových tkání. Funkcí vnitřní mucinové vrstvy je propojení slz s povrchem rohovky. Tvoří ji pohárkové buňky spojivky. Je tedy nutné vybrat si ten správný produkt, jenž poskytne vašim očím úlevu. Sledujte, v jakou denní dobu míváte nejčastěji problémy. Přesnou diagnózu vám potvrdí váš oftalmolog.

1. Jestliže vás nejčastěji oči pálí a řezou v průběhu dne a navečer, příčinou je deficit vodné/ mucinové vrstvy.
2. Pokud se vaše problémy s očima objevují ihned ráno, po probuzení, signalizuje to deficit lipidové vrstvy slzného filmu, jenž je velmi často způsoben disfunkcí Meibomských žlázek.

DALŠÍ TIPY NA ZMÍNĚNÍ PŘÍZNÁKŮ SYNDROMU SUCHÉHO OKA

„Suché oko“ vyléčit nelze, nicméně můžeme se alespoň pokusit nepříjemné pálení či řezání zmírnit a cítit se lépe.

1. Promluvte si svým lékařem o možnostech diagnostiky přesného typu syndromu suchého oka. Na základě této konzultace vám ošetřující lékař doporučí řešení, které pro vás bude nejlepší.
2. Dělejte si pauzy. A to během čtení, práce na počítači, sledování televize apod. Oči si potřebují občas oddechnout.
3. Pijte více vody. Udržujte dostatečnou hydrataci, vypijte každý den osm 250 ml skleniček tekutin, ideálně vody či čaje.
4. Je-li to možné, vyhýbejte se dráždivým látkám, jakými jsou pyly, znečištění, kouř nebo jiné částice přenášené vzduchem.
5. Používejte teplé obklady. Jednou či dvakrát denně potěšte vaše oči teplým obkladem, aby se víčka zvlhčila.
6. Zvažte obohacení stravy o omega-3 mastné kyseliny.
7. Dodržujte zásady správné hygieny očních víček. Vyzkoušejte např. čistící ubrousky na oční víčka, které poskytují jemné ošetření očí, jež by mělo být součástí každodenní hygieny doporučené očními specialisty. Současně odstraňují nečistoty a oční make-up, jenž může oči dráždit.

Foto: Shutterstock.com



DÝCHACÍ
POTÍŽE

SLABOST
NOHOU

POTÍŽE
PŘI CHŮZI DO
SCHODŮ

NADMĚRNÁ
ÚNAVA

OSPALOST
BĚHEM DNE

POTÍŽE PŘI
POLYKÁNÍ

POTÍŽE
S CHŮZÍ

NESCHOPNOST
ZVEDNOUT RUCE
NAD HLAVU

RANNÍ
BOLEST
HLAVY

POTÍŽE
PŘI VSTÁVÁNÍ
ZE ŽIDLE

NÁCHYLNOST
K PÁDŮM

PROBLÉM NENÍ
VE VAŠÍ HLAVĚ

PROBLÉM
JE VE VAŠICH
SVALECH

Pokud vám tyto příznaky připadají povědomé, přečtěte si o Pompeho nemoci.¹⁻³

Nepodceňujte žádný z příznaků, které se u vás objeví. Může se jednat o příznak svalového onemocnění. Jedním z nich je také Pompeho nemoc. Podrobnější informace vám poskytne váš lékař.

Vyžádejte si informační brožurku o Pompeho nemoci u Sanofi Genzyme.

Literatura: 1. Kishnani PS et al *Genet Med* 2006;8(5):267–288. 2. American Association of Neuromuscular & Electrodiagnostic Medicine *Muscle Nerve* 2009;40(1):149–160. 3. van der Beek N et al *Orphanet J Rare Dis* 2012;7:88.

Zeptejte se svého lékaře
na testování při podezření
na Pompeho nemoc.

Ojedinelý závazek vůči komunitě pacientů s Pompeho nemocí.

sanofi-aventis, s.r.o.
Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6, Česká republika
tel.: +420 233 086 111, fax: +420 233 086 222, e-mail: cz-info@sanofi.com

GZCS.PD.16.06.0142
Určeno pro laickou veřejnost.

SANOFI GENZYME 

sanofigenzyme.cz

MARY KAY® GELOVÁ POLOLESKLÁ RTĚNKA NEODOLATELNÝ LESK PRO KAŽDÝ TÓN PLETI

Je čas zaměřit se na barvy! Rozsvíte svůj vzhled díky jedinečnému gelovému složení, které dodá vašim rtům jemný pocit a intenzivní barvu po celý den. Základ rtěnky je transparentní a barevné pigmenty se uvolňují postupně a zajišťují tak dlouhotrvající efekt. Najděte si svou rtěnku z 13 nových krásných odstínů.



PREDATOR PARAZIT SÉRUM 100 ML + ŠAMPON 100 ML + HŘEBEN ZDARMA

Vhodný při výskytu vši a hnid

Přineslo vaše dítě domů vši? Přípravek PREDATOR PARAZIT si s nimi spolehlivě poradí. Obsahuje směs přírodních silic, které parazity jednoduše udusí. Má příjemnou vůni a vlasy nemastí a neslepuje. Neobsahuje biocidní látky, proto se nevytváří nežádoucí resistance.

Kosmetický přípravek. Žádejte ve vaší lékárně nebo na www.nasevitaminy.cz



Tip Mimi klubu

HIPP bio nemléčná kaše

200 g, dva druhy,
100 g = 24,47 Kč



Platnost nabídky 1.—30. 9. 2017

www.mimi-klub.cz



48,⁹³ Kč

Cena pro členy

69,⁹⁰ Kč

Běžná cena

CHCETE VYHRÁT ZAJÍMAVÝ DOPLNĚK?

Lžice na zmrzlinu KitchenAid má robustní ergonomický tvar a dobře Vám tak sedne do ruky. Díky hladkému okraji této lžice mohou být porce zmrzliny nebo podobných dezertů zformovány do atraktivních kulatých tvarů. Pořídít lze na www.kitchenaid.cz za 490 Kč. Recepty na zmrzlinu můžete najít na blog.kitchenaid.cz.

Otázka: v kolika barevných variantách se lžice vyrábí?

- A. ve dvou – černá a červená
- B. v deseti
- C. v padesáti

Odpověď posílejte na soutez@rodinaaja.cz, heslo zmrzlina



SOUTĚŽTE S MAGAZÍNEM MOJE RODINA A JÁ O 3 DÁRKOVÉ BALÍČKY KONOPNÉ KOSMETIKY

Aktuální nabídka kosmetiky pro každodenní péči o pleť i specifické potřeby je opravdu široká. Vyznat se v ní je nadlidský úkol. V případě, že už vás klasické produkty nebaví nebo vám z nejrůznějších důvodů nevyhovují, zkuste vyzkoušet českou přírodní konopnou kosmetiku Cannaderm. Je vyrobena z oleje lisovaného z konopných semínek a nabízí spoustu benefitů. Navíc je cenově dostupná a díky rozsáhlému portfoliu určitě najdete ty pravé produkty pro vás i vaše blízké.

Odpověď na otázku, který z produktů této firmy znáte, posílejte na adresu soutez@rodinaaja.cz, heslo kosmetika

Soutěž Vám přináší www.alpik.cz e-shop s biokosmetikou a ekodrogerií z celého světa a včetně konopné kosmetiky Cannaderm.

ALPÍK.CZ



RANNÍ SNÍDANĚ, KTERÁ TĚ NAKOPNE

Jak si vychutnat snídani, dodat tělu energii, ale neztrácet čas dlouhou přípravou? Nastartovat metabolismus můžete lahodným BIO Matcha Shakem s meruňkami, který tělu dodává postupně energii s dlouhotrvajícím účinkem. Jeho hlavní složku totiž tvoří kvalitní zelený Matcha Tea, rozemletý čajový list, obsahující mnohem více proteinů, kofeinu, vlákniny a aminokyselin než běžný čaj. Tyto látky společně tělu dodávají energii, zrychlují metabolismus a podporují soustředěnost. BIO Matcha Shake s meruňkami je očiščen přírodním sladidlem bio rýžovým sirupem, který nepřekyseluje žaludek. A pro lepší trávení obsahuje bio syrovátku, která nápoj obohacuje o další vitaminy. Pro více informací navštivte www.matchatea.cz.



IMUNITA Z OCELE V JEDNÉ LŽIČCE

Podpořte na podzim oslabenou imunitu rybním olejem Möller's Omega 3 nabitým vitamínem D. Nově se u nás prodává také v ovocné variantě, kterou si oblíbili spotřebitelé napříč Evropou. Olej z tresčích jater dodá tělu i důležité omega-3 mastné kyseliny a vitaminy A a E. K dostání v lékárnách.



SLADKÉ KAKI PERSIMON BOUQUET

Velmi lahodné a šťavnaté ovoce obsahující vysoký podíl vlákniny, vitamínů, minerálních látek.

Od října do prosince ho můžete koupit v supermarketech Kaufland a Globus nebo u malých prodejců ovoce a zeleniny.

Více na www.nejlepsiovoce.cz nebo www.facebook.com/BOUQUETovoce

BOUQUET



BEPANTHEN® PLUS

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

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



S NÁDOBÍM ZNAČKY LÄSSIG SE DĚTI SNADNO NAUČÍ ZÁKLADŮM STOLOVÁNÍ

Stolování s malými dětmi je (pro rodiče) někdy celkem náročné. Pokud však malým stolovníkům pořídíme jejich vlastní nádobí, které jim výborně padne do ruček, nekloúže po stole a ještě je ozdobeno veselými obrázky, máme vyhráno. Německá značka Lässig ve svém sortimentu takové nádobí pro děti nabízí! Nově je v nabídce také termoska ve čtyřech barevných provedeních a stávající produkty (bryndák, hrneček, miska, talíř, příbor, lahvička a svačinový box) mají nové barevné kombinace a veselé obrázky.



www.babypoint.cz

KOLEKCE THE RITUAL OF HAMMAM - OČISTNÝ RITUÁL PRO TĚLO A DUŠI

Přeneste nejstarší očistný rituál do své vlastní koupelny s řadou The Ritual of Hammam a vytvořte si své vlastní exkluzivní spa. Tato unisexová kosmetika, která dostala **nový luxusní přebal, je inspirovaná jednou z nejstarších lázeňských tradic na světě**, je však připravená zvládnout požadavky moderních časů. Řadě vévodí **osvěžující a léčivý eukalyptus**.



www.rituals.cz

ČISTÁ OKNA JEDNÍM TAHEM

Vileda Windomatic je elektrický vysavač na okna vybavený gumovou lištou. Stačí okno umýt čisticím prostředkem a potom ho vysušit přístrojem Windomatic. Tento pomocník odsaje všechnu špinavou vodu do integrované vodní nádržky, kterou lze snadno a pohodlně mýt v myčce na nádobí. Vám odpadne nekonečné leštění a zůstanou jen dokonale čistá okna.

Chcete vyhrát tohoto šikovného pomocníka? Stačí odpovědět na soutěžní otázku **Jaký objem má integrovaná vodní nádržka, do které se nasává špinavá voda?**

- 100 ml
- 50 ml
- 75 ml

Více informací a správnou odpověď najdete na stránkách www.vileda.cz, odpověď pošlete na soutez@rodinaaja.cz



BEPANTHEN® SENSIDERM KRÉM

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



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

PŘÍJEMNĚ OSVĚŽUJÍCÍ, JEMNĚ HOŘKÁ A NAVÍC ZDRAVÁ...

Přesně taková je letošní nápojová novinka **Fruittimo Aquila Pomeranč & Grep!** Řada nápojů přináší zcela novou dimenzi osvěžující chuti. Kromě toho, že Fruittimo Aquila skvěle chutná, je navíc i zdravé! Je totiž připraveno z prémiových džusů Granini, které obsahují jen to nejlepší ovoce, a nejčistší pramenité vody Aquila. Díky té má o 20 % méně kalorií než džus. Naopak barviva a konzervanty byste v něm hledali marně. Novinku Pomeranč & Grep i ostatní příchutě Fruittimo Aquila seženete v běžné obchodní síti v litrové láhvi



KÁVA

PŘÍRODNÍ ZDROJ KRÁSY

Mnoho z nás si život bez kávy už nedovede ani představit. Ranní šálek je pro mnohé z nás nedílnou součástí života, ať už našeho denního rituálu, kdy nás postaví na nohy, nebo odpolední siesty, kdy znovu nastartuje naše smysly. Pití kávy navozuje příjemný pocit, při němž cítíme uvolnění a příliv nové energie. Pohlazeny jsou přitom nejen naše chuťové buňky, ale i vědomí, které se probouzí k novému životu. A stejně tak, jak káva dokáže vzpružit zevnitř, umí to i zvenčí. Je spolehlivým pomocníkem v péči o naši pokožku a statečným bojovníkem proti mnohým nedokonalostem.



VŠEMOCNÝ LĚK

Ačkoliv se lékaři léta domnívali, že káva patří k civilizačním nectnostem, které působí negativně na naše zdraví, v posledních letech změnili na základě dalších výzkumů svůj názor a uznali, že kávový nápoj není jen pouhá droga. Ano, je to životabudič, který nejen že zlepšuje naše fyzické výkony, posiluje vytrvalost, kladně ovlivňuje bystrost mysli a schopnost soustředit se, ale velký vliv má i na naše celkové rozpoložení. Kofein snadno proniká do mozkových buněk, a tím příznivě stimuluje naši psychiku. Aromatická kávová vůně zase uvolňuje svalstvo a pomáhá např. při astmatu. Všeho ale s mírou, a proto nám pro dobré zdraví a náladu bohatě postačí jeden až dva šálky denně.

OMLAZENÍ PLETI

Káva je skvělým pomocníkem i v koupelně v podobě pleťových masek a peelingu. Říká se, že modelky používají kávovou sedlinu v boji proti celulitidě. Je to tak, káva účinně redukuje její projevy. Stejně tak působí na strie, akné, ekzémy a drobné žilky. Díky vysokému obsahu kofeinu zlepšují totiž přípravky z kávových zrn cirkulaci krve a zbavují pleť toxinů. Jsou také skvělým zdrojem antioxidantů, čímž podporují omlazení pleti. Káva je též výborný čistící prostředek a díky 4,5 pH (podobnému přirozenému pH pokožky) i mocný zpevňovač. Zkrátka vaši pleť hodí zpátky do formy.



KÁVA „PŘI SPRŠE“

Kávové peelinky je ideální nanášet při sprchování, během něhož tělo zbavíte odumřelých buněk a celé ho prokrvíte. Vybírejte ale pečlivě a zvolte opravdu přírodní výrobek bez obsahu konzervantů a jiných chemických látek. Vyzkoušejte např. kávový peeling MARK SCRUB, který je vyroben z těch nejvyšších zrn kávy robusta. Osaňuje kromě kávy i hnědý cukr, mořskou

sůl, mandlový a organický kokosový olej, přírodní esenciální olej a vitamín E. Ingredience dohromady vytvářejí jedinečný mix, který ozdraví a zjemní vaši pokožku tak, že nemusíte tělo ošetřovat už žádnými krémy. Díky obsaženým olejům bude krásně hydratovaná a chráněná před vším škodlivým i po peelingu.

Foto: Shutterstock.com





Kristian

Bez aromat a barviv



Jogurty Kristian jsou novinkou na trhu s mléčnými výrobky.

Mají přirozenou, nezaměnitelnou chuť, která je dána jejich výjimečným složením. Vysoký podíl ovoce a jeho pečlivý výběr umožnil vyvinout recepturu bez barviv a bez jakýchkoli aromat.

Jogurty obsahují jedinečnou kombinaci pěti živých kultur, z nichž některé druhy přežívají nepříznivé podmínky v trávicím traktu, prochází až do střev a mohou je osidlovat.

V každém gramu se nachází nejméně deset milionů živých kulturních bakterií. Jogurty jsou vyráběny ve čtyřech příchutích - jahoda, malina, broskev-marakuja a vanilka. Ovocné varianty vynikají plnou, typickou, ovocnou, svěží chutí.

U vanilky byl k ochucení použit pouze pravý rozemletý lusk Bourbonkové vanilky.

Výrobky mají nižší obsah tuku, přitom jsou však plné a jemné. Jogurty byly koncipovány v moderním duchu, jsou lehké, přirozené, vyvážené, plné ovoce.

Potěší jak naše smysly, tak i naše zažívání.

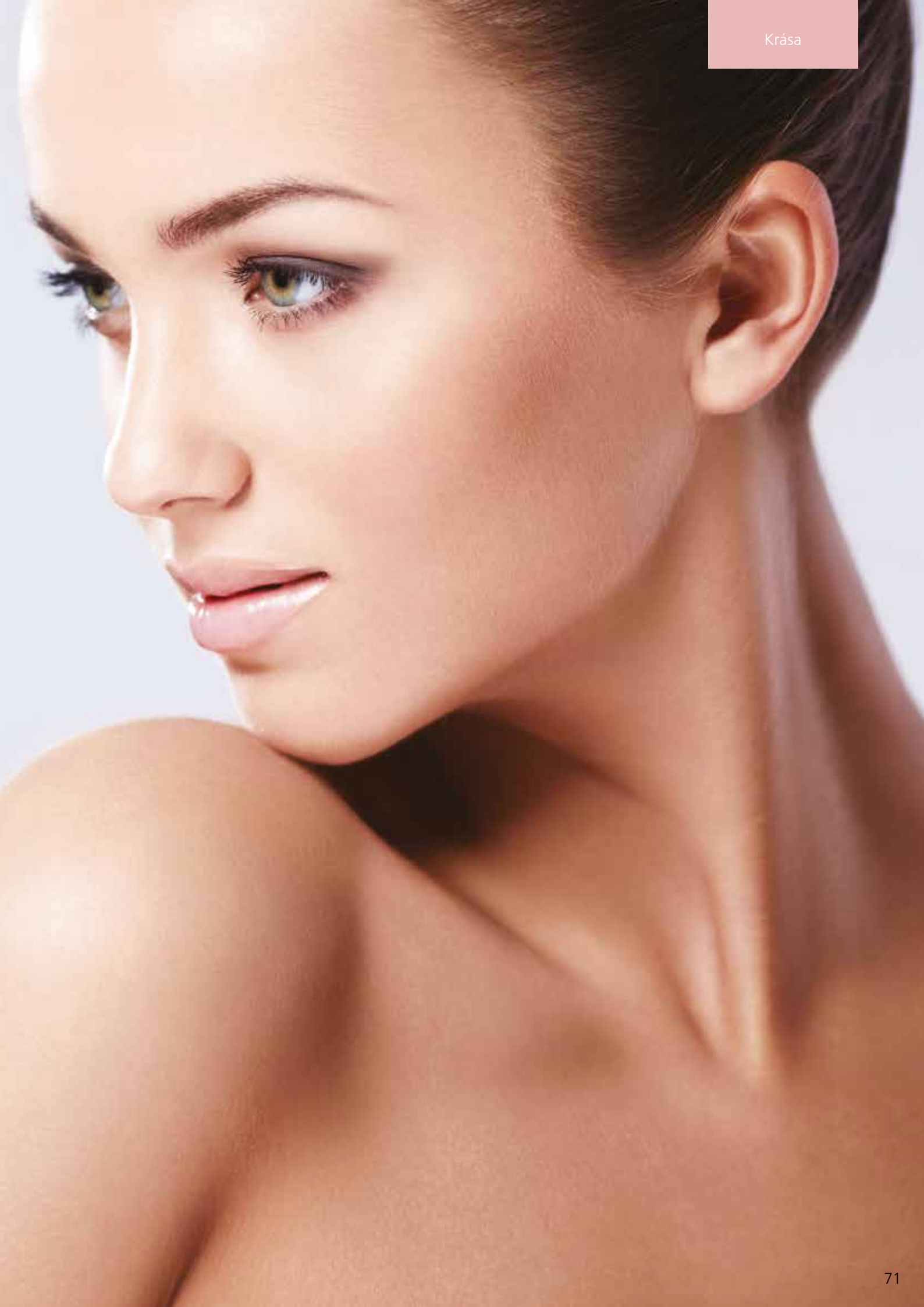
Více přírody se již do jogurtu nevejde

www.olma.cz

TYPY PLETI

A JAK O NĚ PEČOVAT

Také si rádi přečtete v různých moudrých návodech, jak je správné pečovat o mastnou, suchou, či smíšenou pleť, bohužel ale vůbec nevíte, kam ta vaše právě patří?





Potom se vám právě teď budeme snažit vnést trochu světla do vašich temnot...

Mastná pleť

je hrubší a má zřetelně rozšířené póry. Znatelná jsou zejména ústí mazových žláz (komedony), která mohou být uzavřena černými čepičkami. Mastná pleť je relativně odolná, avšak vyžaduje zvýšenou péči, zejména v pubertě. Pravidelně (nejlépe tedy ráno a večer) by se měla ošetřovat pleťovým mlékem a pleťovou vodou nebo čistícím gelem či pěnou, následovně nanést hydratační krém nebo lehký krém či emulzi. Pravidelně by se také mělo provádět hluboké čištění odborníkem, nejlépe ve formě pleťové masky stahující ústí mazových žlázek.

Suchá pleť

je méně odolná a vzhledem k nedostatečné činnosti mazových žláz působí jako slabá. Většinou je citlivá a vyžaduje více péče. Ke každodennímu ošetření je vhodné používat pleťové mléko, pleťovou vodu a hydratační krém nebo krém s vitaminy A a E. Pravidelně by

se také měla používat výživná pleťová maska.

Smišená pleť

je nestejnoměrně promašťována, nejvíce zejména v oblasti nosu, čela a brady. Ostatní partie jsou normální nebo suché. Tento typ pleti je nejčastější. U smíšené pleti by se mělo používat k očištění pleťové mléko, ale na mastné partie pleťová voda, pro dočištění středu obličeje čistící gel či pěna a na závěr hydratační krém. U tohoto typu pleti je vhodné pravidelně čistit centrální partie obličeje u kosmetičky a používat hydratační pleťové masky.

Normální pleť

je samozřejmě ideální a na pohled velmi pěkná a pružná. Je totiž stejnoměrně promašťovaná, póry jsou jemné a téměř neznatelné. Ošetřuje se pleťovým mlékem, pleťovou vodou a hydratačním krémem. Pro tento typ pleti jsou nejlepší osvěžující pleťové masky, např. z ovocných kyselin.

KTERÁ KE MNĚ PATŘÍ?

Tak, teď už víte, jaké čtyři typy pleti rozeznáváme. Pořád ale ještě asi netušíte nic o tom, do které skupiny právě vy patříte. Test je poměrně jednoduchý.

Večer omyjte obličej vodou, ráno na něj přiložte papírový ubrousek a lehce přitlačte zejména na čele, nose, tvářích a bradě. Mastná pleť zanechá mastný otisk, u suché zůstane ubrousek bez otisku, normální bude mít otisk pouze ve středu obličeje, pleť smíšená zanechá otisk v místech čela, nosu a brady, avšak tváře zůstanou suché.

Samozřejmě je nutné si uvědomit, že typ kůže však není po celém těle stejný. Kůže bývá mastnější na zádech, obličejí a hrudníku, sušší naopak bývá na rukou, nohách a chodidlech, kde se mazové žlázy nevyskytují. V souvislosti se změnami v organismu a s přibývajícím věkem se typ pleti může během života měnit. Pro každou péči je velmi důležité brát v úvahu momentální stav pleti – například její promaštění a citlivost.

Foto: Shutterstock.com,
zdroj: medicína.cz

**CHCETE
ZHUBNOUT
PO
PORODU**

**NEDAŘÍ
SE
VÁM
SHODIT
TĚHOTENSKÉ
KILOGRAMY**

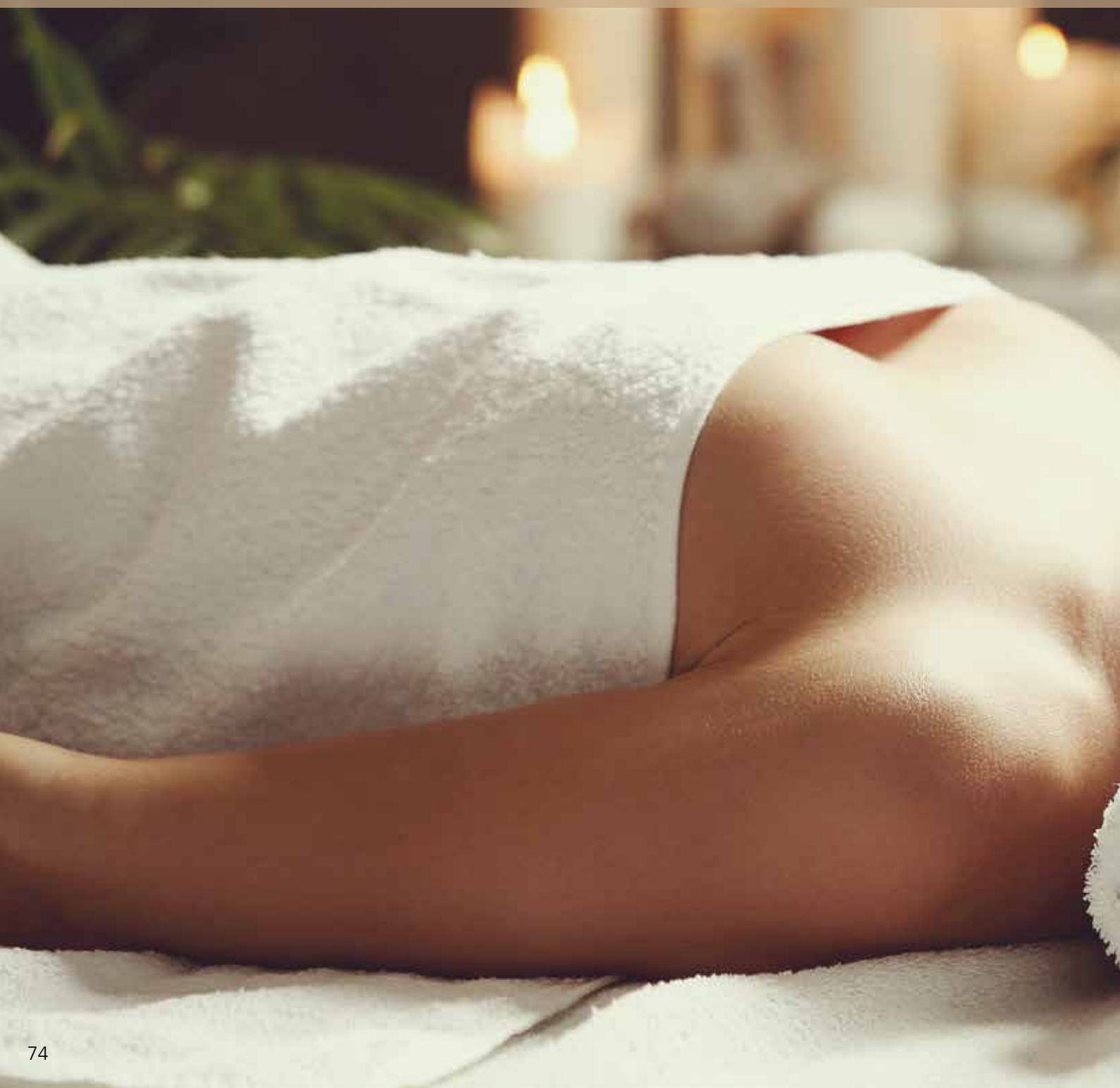
Cvičte pod odborným dohledem FitnessGo!

Nabízíme Vám komfortní službu osobních tréninků

- profesionální trenér přijede přímo k Vám domů
- neustálý dohled nad miminkem
- miminko se může zapojit při cvičení

A CO TAKHLE

Pohoda a dokonalá relaxace. Usměvavé sestřičky a příjemná atmosféra. Program dle přání, tak aby osvěžil tělo i ducha. Kdo to vyzkoušel, určitě se znovu vrátí...



LÁZNĚ?





VÍTEJTE V LÁZNÍCH...

Představa lázni samozřejmě souvisí s představou léčivé koupele. I když moderní lázně, jak si povíme za chvíli, nabízejí i mnoho dalších variant, voda k lázeňství už neodmyslitelně patří. Ostatně, luxusu příjemné koupele si mohli lidé užívat už před stovkami let. Lázeňství totiž není vynález novodobé historie. Voda je takový malý zázrak a hydroterapie neboli vodoléčba pomáhá téměř při všech onemocněních. Na počátku lázeňství - do 16. století byly ovšem některé postupy při léčbě opravdu drastické. Pacienti například trávili v koupelích 10 a více hodin, jelikož se věřilo, že rozpraskání pokožky vede k vyplavení choroboplodných zárodků z těla. V následujícím období došlo k upřednostňování pramenů, kterých se využívalo k pitné kúře, avšak i zde to opět došlo do extrému - pacienti museli denně vypít až 9 litrů minerální vody... Tato doba už je naštěstí dávno pryč. V 18. století totiž byly položeny základy dnešního moderního lázeňství. Došlo

ke kompromisu mezi využíváním pitné kúry a léčivých koupelí

CO VODA SKUTEČNĚ UMÍ?

- Rozpouští nežádoucí látky v těle
- Rozpouštěné vyměšuje
- Vyčištěnou krev přivádí do pravidelného oběhu
- Zesláblý organismus posiluje k nové činnosti
- Organismus otužuje

Při vodoléčbě hraje velkou roli teplota vody. Horká voda či pára roztahují cévy, podporují pocení, uvolňují svaly a klouby a tělesné teplo proudí k povrchu těla. Studená naopak cévy stahuje, tlumí záněty a zvyšuje přítok krve k vnitřním orgánům.

Při procedurách se studenou vodou platí, že nejlepší je co nejchladnější, ale krátkodobě. (Doba působení se pohybuje od několika sekund do několika minut.)

V závislosti na povaze problému se používají různé druhy vodoléčby:

- mírné formy
Omyvání, tření, kartáčování, vzestupné koupele chodidel a předloktí, střídavé koupele chodidel a předloktí, studené polevy ...
- středně silné formy
Tam patří třeba sedací koupele, polokoupele, zábaly, napařování v sedě, sauna...
- silně působící formy vodoléčby
Což znamená přehřívací lázeň, rusko - římskou parní lázeň, studené nebo horké stříky, zábaly celého těla...

NEJPRVE TROCHA HISTORIE

Jak už jsme si řekli, lázeňské procedury mají dlouholetou tradici.

HURÁ DO EGYPTA

V Egyptě například měly lázně zkrášlovací funkci. Kleopatra si ráda dopřávala koupel v teplém mléce obohaceném o růžové a myrňové oleje. Nebylo to samozřejmě samoúčelné. Vonné složky provoněly pokožku, kyselina mléčná udržovala kůži hebkou a mladistvou.



Erik Tabery
Opuštěná společnost

Jsmo stále zemi humanismu, evropanství, svobody, otevřené diskuse a občanské společnosti? Česká cesta od Masaryka po Babiše, kterou mapuje a rekapitujuje Erik Tabery, známý jako šéfredaktor týdeníku Respekt a autor úspěšné knihy Vládne, nerušit. Knižní esej je nejen úvahou nad současností.

284 stran • 130 × 200 mm • 289 Kč



Helle Helle
Tohle jsem měla napsat v přítomném čase

Dvacetiletá Dorte přemýšlí, jestli si do malého domku u nádraží pořídí závěsy. Před rodiči předstírá, že studuje literaturu na univerzitě v Kodani, ale ve skutečnosti jen čeká, co jí přivede do cesty náhoda. A zkouší psát o svém prvním příteli i dalších prchavých známostech a sexuálních zážitcích.

144 stran • 130 × 200 mm • 248 Kč



Thierry Robberecht, Grégoire Mabire
O vlkovi, který vypadl z knížky

Bum! Z obrázkové knížky v přeplněné dětské knihovničce vypadne vlk. Je celý popletený a moc se bojí. Jak se zase dostane zpátky? Skáče z jedné pohádky do druhé, potkává v nich ovečky, princezny a dokonce i dinosaury. A mezitím kdesi hoře pláče holčička s červeným čepčkem, protože vlk z její pohádky se někde ztratil.

28 stran • 201 × 246 mm • 198 Kč



Luke Pearson
Hilda a kamenný les

Na dosud nejnebezpečnější vypravě Hildu doprovází neohrožený mazlíček Větvík, ale tragickým nedopatřením poprvé i nervózní maminka. Společně se octnou v tajemném kamenném lese a musí najít cestu domů dřív, než je pořádku jeho nevyzpytatelní obyvatelé. Tady končí veškerá legrace. A začíná pořádná zábava.

76 stran • 212 × 298 mm • 299 Kč



SLUNEČNÍ LÁZNĚ

To Staří Řekové a Římané měli v každém domě solárium a střešní terasy využívali pro sluneční lázeň. Sluníčka si dokázali opravdu užít. Tím nepochopitelnější je, že jejich praprapravenci ho téměř zavrhlí. Ve středověku se totiž obzvláště urozené vrstvy slunce bály a za vrchol půvabu byla pokládána průsvitně bílá pleť. Naštěstí už v 18. století většina lékařů terapii světlem začala zase doporučovat. V polovině 19. století potom došlo k opětovnému rozkvětu slunečních lázní a lidé se vyhřívali pod skleněnými kopulemi. Pozitivní vliv sluneční energie a světla vůbec známe dodnes. Bohužel blahodárné působení nám trochu kalí pomyšlení na ozónovou díru...

ŘÍMSKÉ LÁZNĚ

Byly vrcholem blahobytu. Našli bychom v nich vše, co si jen tělo může přát. Tělocvičnu, bazén, saunu, potírnu, odpočívárnu i masérnu. Byly veřejné, ale bohatí patricijové samozřejmě měli své soukromé koutky se speciálními vonnými koupelemi.

JAPONSKÉ LÁZNĚ

Měly spíše očistit ducha. Je to zvláště, protože tato země s tisíci horkými minerálními prameny má dokonalé předpoklady pro rozvoj lázeňství. Přesto tu žádné velké bazény nenajdete. Návštěvník s nejprve očistil ve škopíčku a až poté ve vaně s koleny pod bradou dvacet minut meditoval.

TURECKÉ LÁZNĚ

Tak trochu připomínají dnešní saunu. Návštěvník nejprve vstoupil do vytopené místnosti, kde se tělo ohřálo. Potom přišla na řadu potírna. Následovala důkladná očista a závěr pak patřil studenému bazénu.

RUSKÁ LÁZEŇ

Také začínala v místnosti s horkým vzduchem, kde se pro lepší pocení švihalo tělo metličkami z proutí, potom rovněž následoval skok do studené vody nebo dokonce do sněhu.

FINSKÁ LÁZEŇ

Měla za úkol především prohřát orga-

nismus zkrhklý dlouhou zimou. Byla založená na střídavém pobytu v horku a chladu.

RITUÁLNÍ LÁZEŇ

Sloužila a dodnes slouží k očištění od hříchů. Tisíce hinduistů se každoročně koupou v Gangu, aby se zbavily všeho špatného.

CO NABÍZEJÍ DNEŠNÍ LÁZNĚ?

Po výletě do historie se teď podívejme do moderních současných lázní. Pokud se letos chystáte do lázní poprvé, možná oceníte malé představení toho, co vás v nich může čekat.

- Pára

Je procedura, při které je organismus vystaven vzduchu o vysoké teplotě a vlhkosti. Obvykle se doporučuje pobyt v páře o dále 5-10 minut a pak relaxace vleže. Většinou se pro zvýšení efektu používají přísady do vody jako eukalyptový či heřmánkový olej.

Tato procedura není vhodná pro každé-



ho. Především se nedoporučuje při různých onemocněních srdce, krvácivých stavech, epilepsii apod.

- Vířivé koupele

Záleží na velikosti vany, zda jsou určeny pro celé tělo, nebo jen pro horní či dolní polovinu. Jde o masáž jemně vířící vodou. Podle potřeby se do vody opět mohou přidat bylinné přípravky. Doba aplikace se obvykle pohybuje kolem dvaceti minut a procedura je velmi vhodná především pro lidi hledající psychickou a fyzickou relaxaci, po úrazech či operacích.

- Perličkové lázně

Pro tuto proceduru se používá vana se speciálním dírkovaným roštem, kterým se přivádí vzduch pod tlakem. Bublínky stoupají ode dna vzhůru. Blahodárně působí jednak příjemná teplota lázně, jednak mechanický účinek bublin, které masírují kůži. Koupel se aplikuje většinou tak kolem dvaceti minut a je možné ji doporučit kardiakům, epileptikům, nebo třeba pacientům se sklony ke kolapsu.

- Subakvální masáž

Pokud vám lékař doporučí tuto proceduru, můžete se těšit na koupel v teplé lázni, při které vás hezká sestřička bude navíc masírovat proudem vody.

Přísadové lázně

Jejich hlavní účinek spočívá v tom, že se do vody přidává přísada, kterou pacient pro zlepšení svého stavu potřebuje. Nejčastěji rozšířené jsou lázně uhličitě, sírné, jodové apod.

- Parafínové zábaly

Používají se zejména tam, kde je potřebná nějakou část těla prohřát. Využívají vlastností parafínu nahřátého na 50-60 C.

- Slatinné zábaly

Pokládají se buď pouze na část nebo na celé tělo. Měly by zlepšit celkové prokrvení organismu a posloužit k relaxaci.

TROCHA MOŘE U NÁS DOMA

Mnohé lázeňské domy nabízejí procedury s využitím mořských řas, mořského bahna či soli. Takže navzdory tomu, že

celý rok neopustíte hranice země, vaše tělo může regenerovat stejně jako na mořském pobřeží...

Mořské řasy jsou zázračné rostliny. Obsahují výjimečně vysoké množství důležitých látek (minerálů, vitamínů, aminokyselin), které jsou nenahraditelné nejen pro pokožku, ale i pro celý lidský organismus. Dodávají vše, co je potřeba pro správnou funkci látkové výměny a rychle odbourávají jedovaté látky v těle.

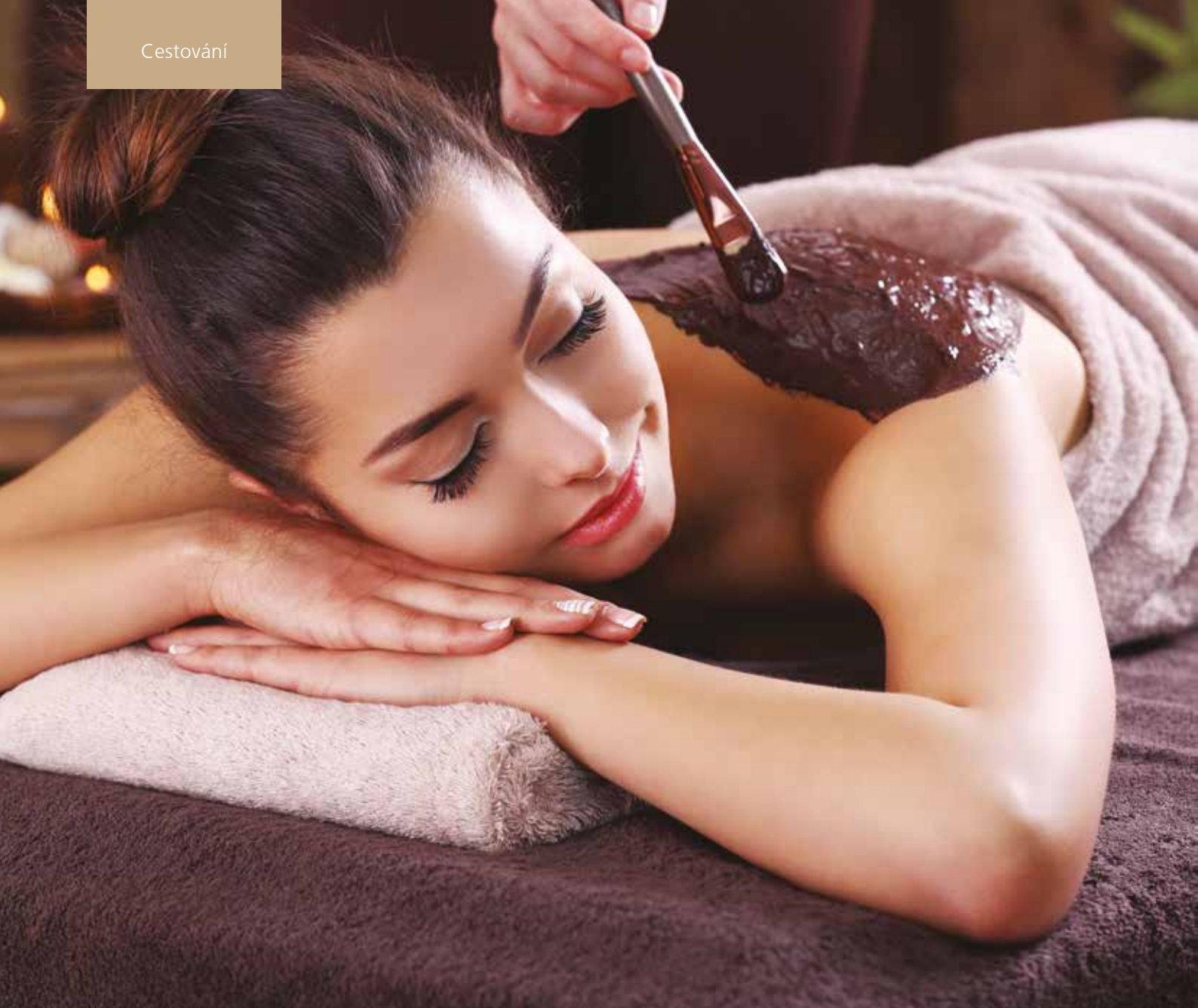
Indikace - při snižování hladiny cholesterolu, podporuje pevnost a hustotu kostí, pomáhá při snižování nadváhy (narušují se tukové buňky), pro prokrvení pokožky, pro správnou funkci látkové výměny.

Kontraindikace – onemocnění štítné žlázy, popáleniny, horečka.

A co můžete vyzkoušet?

Kryogenní masku na nohy

Kryogenní maska na nohy na základě alginů a řas *Laminaria Digitata* má dvojitý účinek: současně modeluje postavu



a řeší problém „unavených“ nohou. Díky vysoké koncentraci laminarii, maska aktivuje krevní oběh, aktivně působí na cévy, zpevňuje je, nasycuje pokožku potřebnými minerály a mikročásticemi. Řasy aktivně působí na místní usazeniny tuku a celulitidu, přidávají pokožce pevnost, a mentol osvěžuje, uklidňuje a snižuje otoky.

Zábal z mořského bahna

Tato rostlinná hliněná maska zbavuje pokožku nečistot a stabilizuje rovnováhu pokožky. Zlepšuje celkový stav, absorbuje toxiny z podkožních tukových tkání, působí relaxačně a pomáhá hubnutí. Maska z mořského bahna zbavuje svalového napětí a může se využívat na léčení revmatismu.

Koupel se solí z mrtvého moře

Koupelová sůl je bohatá na minerály z Mrtvého moře. Čistí a hydratuje suchou pokožku, je ale vhodná pro

všechny typy pleti. Lze ji používat buď koncentrovaně, pokud je vaše plet vysušená nebo vás trápí bolavé klouby, či v menší koncentraci pro příjemnou relaxaci a osvěžení.

Slupovací tělovou masku z mořského bahna

Unikátní kombinace extraktu z mořských řas a bahna z Mrtvého moře zajišťuje tělové masce vynikající účinnost. Přípravek zlepšuje oběh krve v problémových partiích a pomáhá tak bojovat s celulitidou. Navíc maska příjemně chladí a osvěžuje tělo i duši.

Floating

Jedná se o univerzální metodu přírodního léčení, simulující intenzivní léčebné účinky MRTVÉHO MOŘE. Klient se ve speciální vaně ve tvaru vejce vznáší ve stavu beztlíže na hladině slaného roztoku.

Pobyt ve floatingu nás všestranně har-

monizuje a vyvolává příjemné pocity z prenatálního stavu. Ne náhodou se vnitřní prostor floatingové vany podobá vejci či děloze a tak do značné míry imituje nám důvěrně známé a bezpečné prostředí matčina lůna.

Působí velmi příznivě při mnohých onemocněních pohybového aparátu, hlavně páteře, zlepšuje rehabilitaci po zlomeninách, úrazech, pomáhá při degenerativních změnách kloubů a páteře a má prokazatelně blahodárný vliv na nemoci kůže jako jsou lupénka a atopický ekzém. Jeho velkou předností je schopnost příznivě působit také na naší psychiku. Je jedinečný při léčbě psychosomatických onemocnění.

Foto: Shutterstock.com
zdroj: cornis.cz, visitczechia.cz



KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA! JEDNOLŮŽKOVÝ POKOJ U KOMPLEXNÍ A PŘÍSPĚVKOVÉ LÁZEŇSKÉ PÉČE OD 1.11.2017 – 31.3.2018 BEZ DOPLATKU!

Klidné prostředí a blízkost přírody jsou pro odpočinek a relaxaci jako stvořené. Specializace lázní je udána především vlastnostmi místních minerálních pramenů hydrogenuhličitanového typu. Lázně Libverda léčí pohybový aparát, kardiovaskulární a onkologické onemocnění, diabetes a nemoci neurologické. Nabízí celou řadu krátkodobých i dlouhodobých léčebných a wellness pobytů nebo si můžete zakoupit pouze některou ze široké nabídky atraktivních procedur. Můžete využít tenisové kurty, saunu, whirlpool, venkovní hřiště pro seniory, minigolf, fitness nebo rehabilitační bazén. Lázně Libverda oplývají velmi dobře značenými turistickými stezkami a součástí lázní je také „Singltrek pod Smrkem“ - síť téměř 80 km stezek pro cyklistické nadšence jak pro začátečníky, tak pro zkušené bikery.

RELAX PRO TĚLO A DUŠI – DO 15.12.2017

8.980 Kč / 5 dní – 4 noci / 2 osoba

wellness pobyt s polopenzí, 6 wellness procedur/ osoba + volný vstup do fitness

SINGL POBYT – DO 15.12.2017

5.428 Kč / 5 dní – 4 noci / 1 osoba

léčebný pobyt s polopenzí, 12 léčebných procedur

Láhev perlivého vína zdarma ke každému pobytu při předložení tohoto inzerátu (osoba / pobyt).

LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.

Lázně Libverda č.p. 82 Hejnice 463 62

tel.: 482 368 101 – 102;

mobil: 731 957 326

e-mail: objednavka@lazne-libverda.cz



Moje rodina a já 9

www.lazne-libverda.cz

INZERCE



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.

recepce tel. 603 935 585

Praha 10 Horní Měcholupy
Milánská 311

www.plavani.com

kopecka@plavani.com
plavanibenefit@seznam.cz



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

Zázrak narození Vám nabízí neopakovatelnou možnost

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

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

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

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

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

www.cordbloodcenter.cz | zeptejse@cordcenter.cz



INZERCE

JSTE ZKUŠENÝ

OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

IN publishing
group s.r.o.

Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690



Relaxujte

Nechte se hýčkat od hlavy až k patě. Navštivte malebný lázeňský resort a pečujte o sebe.

Konopný víkend

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci
Pobyt lze absolvovat jakékoliv dny v týdnu.
Ubytování: jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje s TV
Strava: polopenze, včetně salátového bufetu, moučníků a příloh

Lázeňská péče:

- koupel s výtažky z konopí
- konopný zábal dolních končetin
- parafinový zábal rukou
- bylinná masáž zad (konopná)
- bylinková koupel z Lázní Mšené

Bonus:

- 1x poukaz na nápoj Citronové osvěžení

Cena pobytu již od 2.960,- Kč/osoba*

Medový balíček

Balíček lázeňských procedur, které lze čerpat během jediného dne.

- medová masáž zad
- ovesná koupel
- zábal z včelího vosku (záda)

Cena balíčku 930,- Kč*

Další nabídku bezmála 20ti týdenních a víkendových léčebných i relaxačních pobytů naleznete na

www.msene.cz

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.



Lázeňský resort nedaleko Prahy.

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



TÁBOROVÝ DENÍK

Tak jako každoročně i letos jsme čtrnáct červencových dnů strávili na letním táboře. Tentokrát byl ve znamení Superhrdinů. V minulosti jsme zvládli mnohé. Propluli jako piráti Karibikem, studovali v bradavické škole čar a kouzel s Harrym Potterem, procestovali svět za 14 dní, bránili říši Pána prstenů... Letos byla naším prvořadým úkolem stát se Superhrdinou a v kostýmu toho nejlepšího bojovat za lepší svět kolem nás. Společně překonat všechny nástrahy a překážky, které na nás čekaly na cestě k našemu cíli. A takhle jsme to zvládli...





16. 7. 2017 - DEN PRVNÍ PŘÍJEZD

Tak nám opět začaly prázdniny a s nimi i čas zájezdů a letních táborů. Náš tábor má letos téma Superhrdinové, takže nás čeká 14 dnů super zábavy a hrdinských her. Tábor samozřejmě začal odjezdem – sešli jsme se na vlakovém nádraží a po rozloučení jsme se vydali na cestu. Ta probíhala bezproblémově a za necelé 2 hodiny už jsme vystupovali na nádraží v Železnici. Pak nás čekala ještě půlhodinová cesta do tábora.

Tam jsme se ubytovali, dostali jsme povlečení, a začali jsme vybalovat. Pak už jsme se dali do objeovávání tábora a po chvíli jsme byli svoláni na první nástup. Dozvěděli jsme se potřebné informace o organizaci tábora a poté jsme byli postupně rozřazováni do oddílů. Každý jsme dostali jednu indicii, která je charakteristická pro jednoho z 5 superhrdinů. Naším úkolem bylo podle indicie superhrdinu (svého oddílového vedoucího) najít. Od něj jsme se dozvěděli barvu oddílu a seznámili jsme se. Také jsme začali vymýšlet pokřik a motiv na vlajku, kterou budeme vyrábět příští den.

17. 7. - DEN DRUHÝ PAŠERÁCI

První noc na táboře proběhla bez problémů a unavení z cesty jsme spali až do rána. Ráno nás probudil budíček a vzápětí jsme měli rozcvičku. Pak už jsme šli na snídani. Hned v úvodu děkujeme

firmě Alimpex, která nás jako každoročně zásobila sýry, šunkou, paštikami a vůbec skvělými dobrotami. Posilnění dobrou snídaní jsme se tedy mohli vrhnout na batikování oddílových triček.

Po obědě (zde je potřeba pro změnu zmínit firmu Lidl, která nám dodala balenou vodu a mléko na celých čtrnáct dní, firmu Relax od které jsme dostali výborné šťávy) jsme se na odpoledním programu dozvěděli, že po táboře je rozmístěno celkem 10 stanovišť, která máme obejít. Na každém stanovišti byla jiná disciplína. Například někde se poznávalo po čichu koření, jinde se házelo cihlou do dálky, hádaly se hádanky, nebo jsme se snažili co nejdéle udržet na sloupu. Za každou disciplínu jsme mohli dostat maximálně 5 bodů, podle toho, jak dobří jsme na stanovišti byli. Soutěže probíhaly až do večera, na kterou jsme se pak postupně přesunuli. Večer byly na programu Pašeráci. Jak už název vypovídá, pašovali jsme lístečky z jednoho místa na druhé. V cestě nám stáli vedoucí a praktikanti, kteří nám v přenášení lístečků bránili. Pokud nás chytili, museli jsme lísteček odevzdat a vrátit se pro nový a cestu opakovat. Na druhé straně jsme pak pronesené lístečky dávali do košíku našeho oddílu. Vzhledem k tomu, že cesta ale vedla do kopce, nebylo tak snadné být v pozdější fázi hry stejně rychlý jako na začátku. I tak nás ale hra bavila a stačila na vyprávění zážitků celou cestu až do tábora.

18. 7. - DEN TŘETÍ ŠPIONÁŽNÍ VĚŽE A OCÁSKY

Dnešní ráno nás probudilo sluníčko, takže se nám líp vstávalo a při teplejším ránu i lépe cvičilo na rozcvičce. Dopoledne jsme strávili v lese. Proti sobě se utkaly vždy dva oddíly, kdy každý člen měl ze zadu za kalhotami zastrčený fáborek jako ocásek. Úkolem každého člena pak bylo sebrat ocásek členům z druhého oddílu. Hra nám zabrala celé dopoledne, protože některá utkání trvala docela dlouho. Postupně se ale herní plocha zmenšovala, takže jsme byli nuceni se velikosti přizpůsobovat a tím jsme neustále museli být ve střehu.

Odpolední program se odehrával zase v lese, kde jsme hráli hru Špionážní věže. Ta spočívala v tom, že z každého oddílu byli vybráni 3 zástupci, kteří museli hlídat jeden strom, na kterém byla umístěna různá slova. Každý oddíl měl svůj strom ke hlídání. Ostatní členové pak běhali po lese ke stromům ostatních oddílů a snažili se dostat se do kruhu okolo stromu, aby si mohli slovo přečíst, zapamatovat a donést jej ke svému stromu, kde na něj čekal zapisovač. Pokud nás ale nějaký hlídač u stromu jiného oddílu chytil, museli jsme se vydat k jinému stromu a šťastí zkusit tam. Hra byla jak na čas, tak na přesnost – celkově bylo totiž k přenesení 88 slov a některá byla dost složitá na zapamatování.

19. 7. - DEN ČTVRTÝ SPIDERMANOVY PAVUČINY

Dnešní den byl ve znamení Spidermana, takže jsme se zaměřili na pavučiny, provázky a natahování gumiček. Po budíčku, rozcvičce a snídani jsme začali nový seriál hry – Zahrada ticha. Podle umístění v různých hrách jsme byli vypouštěni do „zahrady“, kde jsme mohli najít bílé nebo stříbrné kostičky. Bílé jsou za 1 bod, stříbrné za dvojnásob. Podle pořadí máme v zahradě přidělené určité množství kostiček – poslední místo má nejmíň, první místo nejvíc. Zároveň ten, kdo se umístil jako první, jde do zahrady až poslední, protože má i pak největší šanci najít kostičky, které tam nenašly oddíly předtím a také má nejvíce času na hledání. Takže být první se docela vyplatí.

V návaznosti na Zahradu ticha jsme měli hned nástup a pokračovali jsme

v dopoledním programu. Byli jsme postupně po oddílech vypouštěni na trasu, na které byly tři stanoviště. Každé stanoviště bylo měřené na čas a rozhodoval výsledný součet času z jednotlivých stanovišť. První stanoviště spočívalo v prostorové pavučině složené z trubek do tvaru krychle. Na začátku se do ní vhodila kulička, kterou jsme pak museli prokutalet skrz celou pavučinu, aby nám vypadla na konci. Na druhém stanovišti jsme dostali kousky pavučinových vláken – kanálky z trubek, po kterých jsme museli přenést míček z jednoho místa na druhý. Pavučinka ale byla docela vachrlatá, takže nebylo tak snadné míček bez pádu přenést. Na posledním stanovišti jsme se pak rozdělili do čtveřic a dostali jsme další pavučinky – na gumičce uvázané 4 provázky. Každý ze čtveřice si pak vzal jeden a spoluprací s ostatními jsme gumičku roztáhli, navlékli do ní krychli, kterou jsme pak dále přenesli na místo, kde jsme z krychlí stavěli věž. Pokud nám věž spadla, museli jsme začít opět od první krychle. Někdy nám úkol dal opravdu zabrat a na stanovišti jsme strávili i 20 minut.

Odpoledne jsme pak hráli hru vědomostní. Po táboře bylo rozmístěno pro každý oddíl 10 míst, na kterých se nacházely hádanky, odkazující na další místo. Ten oddíl, který našel poslední místo, vyhrál. Některé otázky byly ale pěkně zákeřné, až se nám někdy skoro kouřilo z uší.

20. 7. - DEN PÁTÝ KVÍZ A HŘEBÍK

Dnešní ráno nás opět probudilo sluníčko. Po ranním nástupu jsme se hned pustili do dopolední vědomostní hry. Seřadili jsme se po oddílech a po jednom jsme vybíhali ke stanovišti vedoucích, kteří nám položili otázku. Pokud jsme věděli odpověď, běželi jsme zpátky k oddílu a předali štafetu. Jestliže jsme ale nevěděli, museli jsme dál běžet k Dědovi Vševědovi, kterému jsme otázku museli zopakovat a on nám řekl odpověď. Každý oddíl měl 50 otázek. Některé ale byly záluďné, takže jsme docela často běhali za Dědov Vševědou.

Po obědě jsme měli polední klid, který nám po běhacím dopoledni přišel vážně vhod. Mohli jsme odpočívat, dokud opět nezazněl nástup, abychom se připravili na odpolední program. Bylo nám řeče-



no, že budeme hrát hru Hřebík. Každý oddíl dostal 5 hřebíků, které musely být vyměněny celkem za 5 věcí - něco sladkého, něco růžového, něco dřevěného, něco roztomilého a něco užitečného pro tábor. Pro shánění věcí jsme se vydali do blízkého městečka Železnice. Pak jsme obcházeli jeden dům od druhého a ptali se, jestli by neměli něco na výměnu za hřebík. Někdo dal, někdo ne, ale na konci jsme stejně měli víc předmětů, než na začátku hřebíků, takže jsme si museli vybrat, které věci pak budeme prezentovat. Povedlo se nám získat například rybízovou šťávu, dřevěný dětský stolek i se židličkami, ručník nebo rodinnou kuchařku. Po návratu do tábora se zatáhlo a začala přicházet bouřka, takže jsme nějaký další program neřešili a zaměřili se na zajištění tábora. Uklidili jsme si věci, zavřeli okna a přesunuli se na večeri. Během večere začalo pršet, ale bouřka šla jenom okolo nás, takže to ani nijak divoké nebylo. Příjemně se alespoň pročistil vzduch.

21. 7. - DEN ŠESTÝ VÝLET DO JIČINA

Dnešní ráno bylo trochu netradiční, protože nebyla rozcvička. Jeli jsme totiž na výlet do Jičína a bylo třeba ráno urychlit, protože jsme potřebovali chytit vlak. Po snídani jsme si tedy zabalili batohy, pití, ešus a plavky. Také jsme si vzali naše nabatikovaná trička, abychom byli lépe rozpoznatelní. Cesta ubíhala docela rychle, protože je převážně celá z kopce. Vlak pak přijel asi po 5 minutách čekání, což bylo fajn. Jeli jsme přibližně 10 minut a už jsme vystupovali na nádraží v Jičíně. Odtud jsme pokračovali do městského parku, kde jsme si dali oběd – guláš s chlebem. Po obědě jsme se rozdělili do skupinek a vyrazili jsme prozkoumávat město. Mohli jsme si tedy koupit zmrzlinu nebo nějaké hezké suvenýry. Odpoledne jsme se pak sešli opět v parku, kde jsme se převlékli do plavek (někteří) a mohli jsme se osvěžit v místní kašně. V kašně byl i vodotrysk, který



posloužil jako dobrý zdroj zábavy. Po vykoupaní jsme už ale museli zase vyrazit na nádraží, protože nám jel vlak zpátky do Železnice. Ke konci jsme museli i trochu popoběhnout, abychom vlak stihli. Pak nás ještě čekala cesta do tábora, která teď už bohužel byla do kopce, ale plní nových zážitků z města jsme si povídali a cesta uběhla rychle. Po večeri jsme měli ještě chvíli volno, ale pak už zazněl nástup na večerní program, kterým je po náročném dni diskotéka. Takže jsme naklusali do sprch, pořádně se načančali, oblékli se a přesunuli jsme se na taneční parket.

22. 7. - DEN SEDMÝ TURNAJ A ORIENTÁK

Dnešní den byl ve znamení sportu. Po dopoledním nástupu jsme začali stavět 2 týmy – jeden na přehazku a druhý na fotbal. Poté jsme začali s tréninkem. Hraním jsme strávili celé dopoledne a zjistili jsme, které taktiky a strategie budou fungovat a které ne. Odpoledne jsme vyrazili na orienták. Probíhal tak, že si praktikant vždy přečetl otázku a pak určil člena oddílu, o kterém si myslel, že by mohl znát odpověď. Někdo tedy odpověď znal, někdo ne a třeba si tipnul a trefil se. Cesta byla sice dlouhá, ale utekla docela rychle.

Po návratu jsme šli na večeri přišla na řadu hra Fipovy koule. To je hra, kdy se proti sobě utkají 2 oddíly a vzájemně se vybíjejí papírovými koulemi. Zároveň se pak snaží sebrat protějším týmu 30 lí-

tečků. Ten tým, který pak na konci má více papírků, vyhrává.

23. 7. - DEN OSMÝ ŠIFRY A TÁBORÁK

Dnes jsme si ráno mohli trochu přispat, protože je víkend, tak jsme měli budíček o půl hodiny posunutý. Během dopoledne jsme po táboře měli rozmístěno celkem 10 předmětů označených štítkem, které jsme si měli navzájem krást a hlídat. Pro některé předměty ale platila určitá pravidla, kam je můžeme schovat. Takže například poleno jsme nesměli schovat pod chatku a třeba pálna na ping pong mohla být pouze v jídelně. Abychom také měli nějakou šanci věci ukrást, každý oddíl dostal 10 papírových koulí, kterými jsme se měli vybíjet a pro životy chodit do jídelny. Po nějaké době jsme si předměty hlídali už tak důkladně, že hra byla přerušena a počítaly se výsledky.

Po odpoledním nástupu jsme se přesunuli do lesa. Pravidla odpolední hry byla jednoduchá – štafetovým způsobem jsme si běhali k naší praktikantce pro části skládačky, kterou jsme pak v jídelně složili podle obrázku na druhé straně papíru. Získali jsme pak celkem 3 šifry, které bylo třeba vyluštit, abychom zjistili, co máme dělat dál. Jelikož jsme ale neměli morseovku, trvalo nám vyluštění docela dlouho. Nakonec jsme ale všichni zjistili, že na volejbalovém hřišti je vyznačené území pro každý oddíl, ve kterém jsou někde zakopané 2 sáčky. Po chvíli hrabání se nám je ale

povedlo najít a dostali jsme další skládačku – dřevěné trojúhelníky, čtverce a jiné tvary, které jsme měli složit do daného obrazce. Tahle skládačka ve finále zamíchala celkovým pořadím, protože některé týmy si s ní nevěděly moc rady, a tak se v pořadí propadly.

Večer jsme pak pokračovali v turnajích a protože se docela vyčáslilo a bylo hezky, rozhodli jsme se, že si uděláme táborák. Takže jsme si nanosili dříví, vyrobili si klacky na opékání a pak jsme se všichni sešli u ohně, opékali si buřty a dobře jsme se bavili.

24. 7. - DEN DEVÁTÝ DEN KAPITÁNA AMERIKY

Dnešní den začal klasicky budíčkem a rozcvíčkou. Dopolední hra byla spíše o náhodě. Pořadí našeho výběhu totiž určovala kostka. Na druhém stanovišti jsme pak řadili lístečky s písmeny podle abecedy. Následovala svačina a po svačině se odehrály další zápasy v přehazované a ve fotbale. Unaveni po turnajích jsme s chutí snědli buřt guláš a čekal nás polední klid.

Odpolední program se skládal ze dvou částí. První byla na čas a šikovnost, kde jsme museli poslepu s pomocí mezi stromy napnutého lana projít předem určenou trať. Vedoucí jen přihlíželi, jak jsme se otloukali o stromy a jak nám to klouzalo. Druhá část programu byla na čas a vědomosti, kde jsme na připravené trase v blízkosti oranžových fáborků hledali plastové obaly z Kinder vajíček, které vedly k otázkám, na které jsme museli odpovídat. Nad některými z odpovědí se vedoucí zasmáli. Například se od nás dozvěděli, že českou hymnu napsal Tyl a Palacký, Máj pro změnu Neruda a lodní šroub vynalezl Darwin. Jakmile skončil odpolední program, vrhli jsme se na volky. Moc jsme si na nich pochutnali a nejednou si šli přidat. Po zbytek dne bohužel přšelo, a tak jsme se osprchovali, převlékli do suchého a unaveni odpočívali na chatkách.

25. 7. - DEN DESÁTÝ ABECEDA, FILIPOVY KOULE A TURNAJE

Dnešní den začal deštěm, a tak byl budíček o čtvrt hodiny prodloužen. Následovala krátká rozcvíčka na rozhýbání kostí a svalů. Dále jsme po snídani hráli Filipovy koule. Hra nás velmi bavila

a dost nás vyčerpala. K obědu jsme měli řízek s bramborovou kaší a poté se dočkali poledního klidu.

Po pár hodinách odpočinku jsme hráli hru „Abeceda“, kdy jsme nejprve v prvním kole museli ve správném pořadí nosit lístečky s písmeny od A do Z, v kole druhém náhodně určená písmena a ve třetím složit předem dané slovo „Mateřídouška“. Šlo hlavně o rychlost a správné poskládání písmen.

Večer jsme odehráli další zápasy v přehazce a ve fotbale. Dále jsme mohli přihlížet a někdo z nás se dokonce zúčastnit exhibičního utkání mezi týmem složeného z vedoucích a praktikantů a týmem složeného z dětí. K večeri jsme měli na výběr dokonce ze čtyř jídel; zapečené brambory, buřtguláš, řízek, uzené knedlíky se zelím. Večerku jsme měli jako obvykle ve 22 hodin.

26.7. - DEN JEDENÁCTÝ TURNAJE A SCHOVÁVANÁ

Dnešní dopoledne jsme konečně dohráli oba turnaje v přehazované a ve fotbale. Až do posledních zápasů to byl velký boj.

K obědu jsme měli knedlo vepřo zelo a následoval zasloužený polední klid. Odpoledne jsme šli do Železnice, kde jsme si dali zmrzku a postupně po oddílech vyráželi na odpolední hru. Nejprve jsme obdrželi mapu, na které byla vyznačena místa úkrytu všech praktikantů a vedoucích. Ty jsme museli hledat pomocí indicií, které nám napovídali charakteristikou jednotlivých praktikantů a vedoucích. Některým tato hra zabrala i přes dvě hodiny.

K večeri jsme měli špagety, poté následovalo sprchování. Po zbytek večera jsme si mohli užívat diskotéku a pro ty mladší z nás konec diskotéky neznamenal večerku, neboť nás vedoucí vzali do sklepa a připravili pro nás strašidelnou bojovku.

27.7. - DEN DVANÁCTÝ DEN HULKA

Dopoledním programem dnes byly dostihy. Větší z nás si vzali na záda ty menší a běželi do půlky tratě. Zbytek tratě museli ti menší doběhnout sami. Na konci jim byla položena otázka. Pokud odpověděli správně, běželi i s koněm zpět a mohli vybíhat další. Pokud odpověděli špatně, mohli se ještě poradit s koněm. Další hra dopoledního



programu se jmenovala zámky. Dostali jsme 23 zámků a 23 klíčů a museli jsme všechny zámky odemknout. Nejlepší z nás to měli dokonce do pěti minut. Ti nejhorší i přes půl hodiny.

K obědu jsme měli kuřecí vývar a kuře na paprice s těstovinami. Následoval odpolední klid, při kterém jsme obdrželi dopis od Hulka, který nám poslal zašifrovanou nápovědu k odpolednímu programu. Ten jsme luštili skoro celý poledňák. Tak jsme se dozvěděli, že na první odpolední nástup musíme přijít v pevné obuvi s buzolou, kterou jsme potřebovali na odpolední hru.

K večeri jsme měli pizzu a rizoto. Po večeri se dohrály Filipovy koule a následovala sprcha a večerka. Když jsme usínali, tak vydatně přšelo.

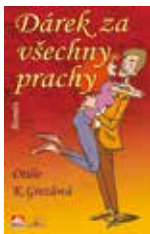
28.7. - DEN TŘINÁCTÝ – VÍTĚZSTVÍ

Dnes se naše hra posunula do finále. V lese na stanovištích byli rozmístěni vedoucí a každý měl u sebe část pokladu. Záleželo na nás, co vybojujeme.

Zda se spokojíme s menšími výhrami, nebo půjdeme do boje o ty největší. Každý si samozřejmě něco odnesl a za chvíli už jsme si pochutnávali na různých dobrotách. Odpoledne jsme měli potom možnost nakoupit za táborové peníze v táborovém krámku. K dostání byly hračky, hry, trička, ale i tašky plné sladkostí. Každý se tedy mohl nakoupit nejen dárky pro sebe, ale i pro rodiče a sourozence. Tímto děkujeme firmě Zapf Creation, která nám dodala krásné panenky a pejsky.

Na závěr dne samozřejmě přišla rozlučková diskotéka, kdy při písničke Tábor končí měli slzy v očích snad úplně všichni. Naštěstí, tím, že něco končí, něco hezkého začíná. A pro nás to znamená, že se za rok všichni sejdeme a prožijeme spolu dalších úžasných čtrnáct dní...

Text a foto: Tadeáš Varga, Magda Malá
a děti z Basketbalového klubu Brandýs nad Labem



DÁREK ZA VŠECHNY PRACHY

Adam dobrovolně neopustí teplý pelíšek s cateringovou službou a dalšími vymoženostmi. Řešením je oženit ho. I když on se ženám nevyhýbá, právě naopak: zlatovlasá Klára, černovlasá Luciana a další ženy k Adamovi patřily, jenomže pouze na dobu určitou. A rodiče? Ti mají svůj domek snů, prostě idyla. Pak před Vánoce dostanou dárek – novou sousedku...



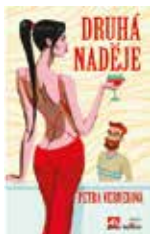
MOTIVAČNÍ DIÁŘ 2018 - KAŽDÝ DEN PLNÝ ŠTĚSTÍ

Máte před sebou celých 365 dní na plánování a plnění snů a cílů. Motivační diář bude vaším pomocníkem, průvodcem i sparring partnerem. Tak se můžete odreagovat u mandaly či opřít o životní moudra a příběhy, v nichž někdy uvidíte samu sebe a řeknete si: "A dost! Tudy cesta nevede!" Naučíte se rozvrhnout každý den tak, abyste ho prožili naplno a stihly udělat vše, co si namanete.



SLIBUJI TI, ANNABELLE

Přehnaná otcova přisnost donutí mladičkou Annabelle utéct z domova do Paříže. Tady prožívá nádherné bezstarostný čas, bohémská atmosféra města jí učaruje a navíc zde potká osudovou lásku, charismatického malíře Henriho. Do jejich životů krutě zasáhne válka. Henri odjede na frontu, Annabelle nemá peníze na vlastní obživu a ještě k tomu čeká dítě...



DRUHÁ NADĚJE

Nezadaná žena vlastně není problém. Nezadaná žena s dítětem už takový menší problém je. Ale když jsou ty ženy čtyři a dětí celkem šest – asi chápete, jak vypadá skutečný průšvih. A pokud navíc všechny tyhle ženy touží najít životní lásku, je lepší vzít nohy na ramena a počkat, až to vzdají. Teprve potom se možná začne rýsovat schůdné řešení...



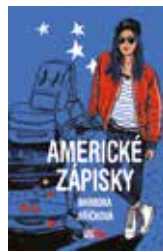
PRŮVODCE SVĚTEM LÉČIVÝCH POTRAVIN

Zelená lékárna
V knize Zelená lékárna - Průvodce léčivými potravinami se dr. Duke zabírá širším a ještě více populárním tématem – jídlem jako lékem. Čerpajíc z více než třicetiletého výzkumu stanovuje nejsilnější léčivé potraviny na Zemi. Ať už odhaluje, jak se poprat s vysokou hladinou cholesterolu pomocí borůvek, jak bojovat proti návalům horka černými fazolemi, hraničnímu cukru v krvi mandlemi, nebo zmírnit trýznivé bolesti zad za pomoci ananasu, potravinové léky dr. Dukeho pomáhají léčit a předcházet celé škále zdravotních problémů, od méně závažných (jako je například spálení a nachlazení) k vážnějším (jako je artritida a diabetes).



MAKROBIOTICKÉ NEDĚLNÍ VAŘENÍ (VČETNĚ DVD)

Dá se u vaření relaxovat? Upravené a doplněné vydání této oblíbené knihy přináší inspiraci, jak společně změnit způsob přípravy nedělního oběda v zábavu a pochutnat si na pokrmech prověřených letitými zkušenostmi autorky. Kniha je doplněna o DVD se základy energetických cvičení Do-In, která můžete provádět hned ráno po probuzení, a cviky pro posílení či uzdravení jednotlivých orgánů, které můžete cvičit v průběhu dne, a to jak doma, tak venku.



AMERICKÉ ZÁPISKY

Anna už od malička všem tvrdila, že chce studovat v USA. Nejdříve to byl jen sen, ale když se naskytlá příležitost, neváhala a popadla ji za pačesy. A tak najednou stojí na letišti v Orlahomě, s sebou hromadu kufrů a tenisovou raketu. Ovšem to těžší má teprve před sebou, jak se proboha zvládne vypořádat se všemi záležitostmi vysokoškolského života? Jak jen zvládne život ve Státech? Proč tady proboha všichni nosí kovbojské boty? Jak se má sžít se svými spoluhráčkami?



NAVŽDY S LÁSKOU LARA JEAN

Lara Jean zažívá ten nejlepší maturitní ročník, který si dívka může přát. Je bláznivě zamilovaná do svého přítele Petera, její táta se znovu žení a sestra Margot je na léto doma. Zatímco připravuje svatbu, nemůže již dál přehlížet velké rozhodnutí, které před ní stojí. Odejít na vysokou a opustit tak nejen svou rodinu, ale i přítele, kterého miluje. Proč jí srdce a rozum radí, že by se měla rozhodnout jinak?



JSEM ROMANTIK, ALE LÉČÍM SE

Gael vždycky věřil, že pravá láska existuje. Teď se s ním ale rozešla holka, rodiče se rozvádějí a on začíná pochybovat. Dokonce samotná Láska uznává, že tady něco zanedbala, a tak mu pošle do cesty úžasnou dívku, která má jeho romantickou duši zachránit. Bohužel však zapomene, že její hlavní protivník – nečekaný zvrat – má s Gaelem své vlastní plány...



ALEA – DÍVKA MOŘE: TAJEMSTVÍ OCEÁNŮ

Alea a Alfa cru opět plachtí po moři, tentokrát na Island. Ona doufá, že tam najde svého otce a s ním i odpoví na otázky, které jí tíží. Když ale dorazí na místo, musí se Alea postavit nejen své minulosti, ale setká se i se záhadným doktorem Orionem, který se věnuje výzkumu viru, který vyhubil mořské lidi. Dokáže s jeho pomocí uskutečnit svůj sen a obnovit život podmořského světa? A podpoří ji v tom Lennox, který je jí ze všech přátel nejbližší?



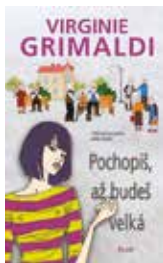
SLYŠÍM TĚ VŠUDE DOBRĚ SI ROZMYSLI, CO SI PŘEJEŠ...

Svízně napsaný příběh od známé autorky Connie Willisové se odehrává se v blízké budoucnosti, kdy bude možné, k nepřetržité komunikaci a dostupnosti přes sociální síť, i neustálému vylepšování technologií, podstoupit operativní zákrok, který propojí partnery tak, aby vnímali pocity a myšlenky druhého. Právě to nabídne Briddey Flanniganové její přítel Trent namísto zasnubního prstenu. Briddey je nadšená, vždyť EED zákrok prohloubí jejich vzájemnou lásku a umožní jim dokonalé souznění. Po probuzení z narkózy čeká Briddey překvapení: k propojení síce došlo, ale zcela jinému, než předpokládala.



VÍ O TOBĚ

LOUISE opustil manžel kvůli jiné, a tak se jediným mužem v jejím životě stal její syn. Proto Louise pracuje na poloviční úvazek, aby je uživila a zároveň mohli být spolu. Všechno se však změní, když se objeví DAVID, mladý, úspěšný a natolik okouzlující, že Louise nemůže uvěřit, že by o ni muž jako on nejenže mohl zavadit pohledem, ale že ho dokonce snad i přitahuje. To se ovšem dost zkomplikuje v okamžiku, kdy potká jeho ženu ADELE, překrásnou, elegantní a roztomilou bytost, z níž se rychle stane Louisa nová přítelkyně...



POCHOPÍŠ, AŽ BUDEŠ VELKÁ

Vydatný i osvěžující koktejl slz a smíchu. Dvaatřicetiletá Julia určitě nesnila o tom, že by i jen dočasně chtěla pracovat jako psycholožka v domově pro seniory; zvolila tu možnost jako útěk od ztráty v rodině a hlavně útěk od partnera, který ji zklamal. O životě mezi starými lidmi si iluze nedělá, avšak stačí pár týdnů a sblíží se s nimi i se svými kolegy, jako by našla novou rodinu. K pocitu naplnění a štěstí jí zbývá už jen krok – jenže, jak se říká, kovářovic kobyla chodí bosa, a tak Julia musí zapracovat také na sobě a překonat strach z nové lásky...



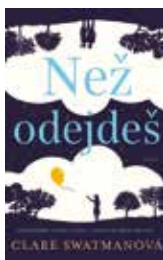
DOKONALÁ PARTIE

Honor Hollandová dostala od své celoživotní lásky kopačky. A jen o tři týdny později se její milovaný zasnoubí s její nejlepší kamarádkou. Honor se sice snaží dělat, jako by se jí to nedotklo, ale na maloměstě se stejně nic neutají. Z náhlého popudu (a také trochu z pomsty) navrhne šarmantnímu Britovi Tomu Barlowovi dočasné manželství z rozumu. Je to ale opravdu tak dobrý nápad?



ZAŘÍKÁVAČKA RAKOVINY

V roce 2014 byla u autorky diagnostikována rakovina ve vyšším stadiu, prakticky již nevléčitelná, která se rozšířila z plic do dalších orgánů. To znamenalo proměnu jejího životního stylu, o který se teď i prostřednictvím své knihy a skrze svůj web dělí s dalšími pacienty a zájemci. Sophie se rozhodla neudělat z léčby středobod svého života, udržet si svůj rytmus a navzdory zhoubné nemoci žít pro svou čtyřletou dceru a pro manžela, který jí je oporou.



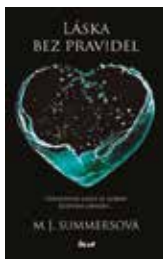
NEŽ ODEJDEŠ

Zoe a Ed se znali od mládí, vždy si byli poblíž, ale nikdy spolu. Až po letech se mezi nimi cosi změní a jejich budoucnost se začne ubírat po stejné cestě. Ale kromě radosti je čeká nejedno klopýtnutí, a jednoho obyčejného dne Zoe řekne svému manželovi pár zlostných slov... Toho dne, který je Edův poslední. Zoe je zlomená žalem a lítostí nad tím, co Edovi řekla, a co mu naopak říct nestihla. Pak ale dostane zázračnou šanci postavit se s ním znovu na začátek. Poučí se ze svých chyb, anebo se minulost změnit nedá?



PANENKA

Lily poprvé za osm let neslyší cvaknutí zámku a hned ji to napadne: Taková šance už se nemusí opakovat! Po osmi letech se jí povede i s dcerou uprchnout ze spárů jejího učitele ze střední školy, který jí unesl, bil, znásilňoval a dokonce ji přivedl do jiného stavu. Když se však konečně dostane na svobodu, zjišťuje Lily, jak moc se za tu dobu svět změnil – otec mezitím zemřel, sestra, která si nikdy nepřestala zmizení svého dvojčete vyčítat, chodí s bývalým přítelem Lily, a jak se ukazuje, její věznitel si celá léta buďoval dokonalé alibi.



LÁSKA BEZ PRAVIDEL

Harper Youngová je výtvarnou redaktorkou prestižního newyorského časopisu Style a srdcem každého večírku na Manhattanu. Tahle silná, divoká a nespoutaná žena má ale za sebou také spoustu bolesti a trápení, na něž se snaží zapomenout. Vede se jí to přesně do chvíle, než zjistí, že se bude muset vrátit zpátky do rodného městečka, aby se postarala o svého otce. Není-li Evan Donovan zrovna na staveništi, lze ho obvykle nalézt na nějakém skalním převisu. Lezení ho uklidňuje a už zase se mu v životě daří. Jenomže pak se zničehonic objeví sestra jeho kamaráda a svět se mu rázem obrátí vzhůru nohama. Pomohou jeden druhému najít cestu domů?



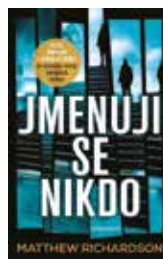
POMSTA

Crawford Hunt chce získat nazpět svoji malou dceru. Po smrti manželky žil rozháraně a vyčítal si, že zavinil smrt své ženy, ale teď už nepracuje jako policista v terénu a požádal o svěření Georgie do péče. A právě ve chvíli, kdy se v soudní síni projednává jeho případ, vtrhne dovnitř maskovaný střelec a spustí palbu. Tento klíčový okamžik rozehraje drama pomsty, nenávisti, důmyslných pletich a vydírání, ale i strhující vášně a dobrodružství, kdy vyplouvají na povrch dávné události.



MODROOKÝ CHLAPEČEK

Ginny Carterová byla vycházející hvězdou televizního zpravodajství. S manželem, populárním moderátorem, a třiletým synkem vedla spokojený život v Beverly Hills. Až do chvíle, kdy jí osud dva dny před Vánoce připraví o všechno. Na výročí osudné nehody, když sama zápasí s myšlenkou na smrt, se setká s opuštěným chlapcem. Rozvine se mezi nimi zvláštní pouto...



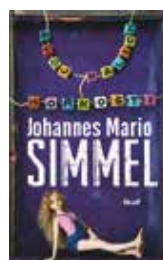
JMENUJI SE NIKDO

Vycházející hvězda špiónážních thrillerů je tu – fanoušci románu Já, Putník a seriálu Ve jménu vlasti a Noční recepční si bezpochyby přijdou na své.

Solomon Vine patřil k nejlepším špiónům své generace. Měl před sebou zářivé vyhlídky. Pak ho za nevyjasněných okolností odstavili na vedlejší kolej.

Čtvrt roku nato unesl šéfa istanbulske expozitury MI6. Nikdo neví, komu věřit. Pomoci by mohl dávný přítel zmizelého: Solomon Vine.

Je mimo službu, a proto hledá pravdu na vlastní pěst. A brzy zjistí, že v sázce je daleko víc než jen život jednoho špióna...



SVŮJ KALICH HOŘKOSTI

Nesmírně silný a působivý román, připomínající svým námětem Nabokovu Lolitu, se snaží dobrat samého dna lidství a kořenů, i těch nejmucivějších, jež svým způsobem poznamenají každý život, zvláště když jeho utrpení bylo tak velké... Tragický osud slavného filmového herce z Hollywoodu, který byl nezapomenutelnou hvězdou už v dětství a který příliš pozdě a draze musí zaplatit za svou první opravdovou lásku – lásku bohužel zakázanou, nedovolenou. Šokující příběh muže, nevěrného manžela, svůdce nezletilé dívky, která mu byla svěřena do výchovy a jež s ním – drahým a milovaným – později čeká dítě...

IKAR



SÍLA SPRÁVNÉHO OKAMŽIKU POZNEJTE SVŮJ CHRONOTYP PRO HOLKY V NEJLEPŠÍCH LETECH

Víte, kdy je pro vás nejlepší pít kávu nebo si jít zaběhat? Je výhodnější brzy vstávat nebo pracovat dlouho do noci? Existuje ideální čas k milování? A je to večer nebo ráno? Udělejte si biočasový dotazník, v němž vám klinický psycholog a spánkový odborník Michael Breus pomůže určit osobní chronotyp. Ať už jste Medvěd, Lev, Delfín nebo Vlk, kniha vám nabídne inspiraci, jak sladit více než 50 běžných aktivit s vašimi vnitřními hodinami a poskládat si tak rozvrh pro váš ideální den

BIZBOOK



VŮNĚ FRANCOUZSKÉHO PEČENÍ

95 lákavých sladkých i slaných receptů. Kniha francouzského mistra pekaře Jeana Michela Raynada vás provede lákavým, máslem vonícím světem francouzského pečení. Přes 95 receptů na slané i sladké pečivo a podrobné, krok za krokem popsané postupy vás nikdy nenechají na holičkách, ať už zkusíte croissants, madlenky, brišky či koláče. Vydejte se na cestu unikátní kulinařní tradicí a vychutnejte si v pohodlí domova to nejlepší, co vám francouzské pečení může nabídnout.

ESENCE

IKAR

BÝT MÁMOU JE KRÁSNÁ MOŽNOST

Křehká světlovláska Lucie Černíková se pravidelně objevuje v různých seriálech i v mnoha muzikálech. Děti ji znají jako moderátorku Kouzelné školky, která taky mluví loutku skřítky Fanyanky. Herečka a zpěvačka je už tři roky také maminkou holčičky Sofie.





období moc nepamatuju. Vybavuju si jenom, že jsem tam chodila ráda. Ve školce jsem si taky našla svou první nejlepší kamarádku Pavlíнку. Ale pak jsme šly každá do jiné základky a nějak jsme jedna druhé ze života vymizely.

Jaká jste byla školačka?

Nebyla jsem žádná průšvihářka, ale ani šprtka. Pocházím z učitelské rodiny, ale nijak mi to nevadilo a ani jsem kvůli tomu neměla mezi spolužáky nějaké problémy. Táta učil hudební výchovu a byl oblíbený učitel, já jsem ale v jeho třídě nebyla. Maminka učila výtvarku, nadání po ní zdědil bratr (výtvarník Michal Černík – pozn.red.), který maluje ve stylu naivního umění. Brácha je o osm let starší a on mě přivedl k hudbě a filmům. Jako děti jsme se možná někdy poštuchovali, ale máme spolu moc krásný vztah. Výhoda mít tátu učitele na škole pro mě byla v tom, že jsme spolu jezdili do školy, mohla jsem za ním o přestávce chodit do kabinetu a podobně. Samozřejmě mě jejich povolání „poznámenalo“ a já jsem taky chtěla být učitelkou a pořád si na ni hrála. Měla jsme třídu panenek, vyučovala jsem je, dokonce ode mě dostávaly i vysvědčení, taky jsem jim vedla třídnici a pečlivě zapisovala docházku. Byla jsem svědomitá učitelka a brala všechno hodně vážně. (smích). Postupem let mě tahle myšlenka pustila a dneska si říkám, že je to vlastně dobře. Neměla bych na učení tolik trpělivosti, kolik je potřeba.

Na co si nejraději hraje vaše dcera?

Zabaví se s panenkami, s plyšáky, ale taky s vláčkem, baví jí hrát si na vaření a na uklízení. Ale hodně si hraje i tak, že nás napodobuje.

Asi se není čemu divit, váš muž je hudebník a bubeník kapely Čechomor Lukáš Pavlík, takže určitě zdědila talent po vás obou.

Talent určitě má. Vyrůstá v prostředí, kde pořád slyší nějaké písničky. Když se učím texty, když manžel skládá hudbu. Byla se podívat na několika koncertech mých i manželových, dokonce i na představení. Logicky nás tedy napodobuje. Má hudební sluch, ale i cit pro rytmus i pro pohyb a občas se projevuje jako velká komediantka. Leccos na nás umí zahrát.

Začal nový školní a školkový rok. Už se vás nějak týká?

S novým školním rokem pro nás zatím moc velká změna nenastala. Sofinka chodila dvakrát týdně do soukromé školky a od září bude chodit třikrát. Chtěli jsme ji přihlásit do státní školky, ale protože je hodně dětí, tak se na nás nedostalo místo. Nevadí, přihlásíme ji za rok, zatím jsme v pořadí. Sofinka má moc ráda děti, proto jsme ji zapsali

zatím do soukromé školky. Je v ní moc spokojená a my taky, děti ve třídě není moc a paní učitelky k nim mají individuální přístup. Ona se tam pokaždé strašně moc těší, proto jsme se domluvili, že bude od září chodit třikrát týdně, aby si školku co nejvíce užila.

Pamatujete si vy sama na dobu, kdy jste chodila do školky?

Upřímně řečeno si na své školkové

Umí nějaké vaše písničky?

Umí jich několik, jak lidovky, tak semaforové písničky, nebo některé od Čechomor. Vždycky když je slyší hrát v rádiu, tak hned reaguje, že to je ono, že jsou to její oblíbené. Když mě vidí v televizi v Kouzelné školce, hlásí, že to je její maminka. Nejdřív se sice divila, proč jsem v televizi, ale už si zvykla. Teď už se mnou trénuje i písničky z muzikálu IAGO, kde hraju Desdemonu v alterna-ci s Dominikou Richterovou a Aničkou Slováčkovou. Sofinka se mnou byla na několika zkouškách, hlavně na korepeticích. Písničky si dobře pamatuje, když je zpívám doma a náhodou se spletu, ona mě opravuje. Když to udělala poprvé, strašně mě to překvapilo, ale měla pravdu. Tak jsem jí poděkovala, jak je šikovná a pozorná.

Kdyby potřebovali v muzikálu holčičku, půjčila byste jim ji?

Nechala bych to na ní, kdyby chtěla, mohli bychom to zkusit. Ale spíš až za pár let, je ještě hodně malá. Rozhodně ji k tomu nebudu nutit. Kdyby se pro tuhle profesi rozhodla, samozřejmě bych ji podporovala, ale jestli má opravdu talent, to se ukáže až později.

Léto skončilo, kde jste byli na dovolené?

Léto jsme si společně krásně užili. Byli jsme s manželem a Sofinkou na Krétě, vlastně úplně poprvé u moře ve třech. Ona byla moc spokojená, líbilo se jí hrát si na písku, byla nadšená z vody, každý den se k moři moc těšila. Pak jsme odjeli k jedněm prarodičům do Rakovníka a ke druhým do Prostějova. Těšili jsme se z toho, že můžeme být všichni pohromadě, užívali si krásné dny, koupání, procházky, ochutnávali spoustu dobrot od jedné i druhé babičky, které pořád vařily a pekly a různě nám podstrojovaly. Byla to paráda. Až jsem se bála, abych se pak vešla do kostýmů a říkala si, že bych měla konečně začít cvičit.

Vy jste ale nikdy moc nemusela řešit postavu, vždycky jste byla štíhlá.

To je pravda, ale já o cvičení mluvím spíš kvůli kondici, kterou ke své práci potřebuju. Ale ono zkoušení IAGA je docela náročné, na jevišti hodně tančujeme, tak tělo dostává docela zabrat. Takže zkoušky беру tak trochu jako cvi-



čení. K tomu, aby se člověk pravidelně hýbal, potřebuje nějakou motivaci. Což vlastně pro mě role jsou.

V muzikálech máte spoustu krásné práce, ale třeba ve filmu a seriálu je to trochu jinak.

To je pravda, moje zatím největší role byla barmanka Dorka v Ordinaci v růžové zahradě. Průběžně se objevuju spíš v epizodních rolkách v jiných se-

riálech, ať to byly třeba Cesty domů, VIP vraždy nebo Modrý kód. Nechám se překvapit, jestli na mě čeká nějaká zajímavá postava.

Co máte v září před sebou kromě muzikálové premiéry?

Kromě IAGA mě čeká zahájení nové sezony v divadle Semafor, kam nastoupím do několika představení, zase začnu točit Kouzelnou školku, kterou



moderuju a zároveň namlouvám loutku skřítčí holky Fanyinky.

Před časem, když jste ještě nebyla maminkou, jste říkala, že obdivujete ženy, které dokáží hravě zvládat práci a rodinu. Jak se to daří skloubit vám?

Všechno je úplně jinak, než jsem si tenkrát představovala. Být mámou je krásná možnost, ale rozhodně to není procházka růžovým sadem. Přesto, že herecká profese není tak náročná jako třeba profese lékařky. Když něco zkažete na jevišti, vlastně se zas tak moc nestane, nejde při tom o život. S péčí o dítě se dá herectví skloubit snáz i proto, že nemáte pracovní dobu od osmi do čtyř. Můžete si práci rozvrhnout podle toho, jak to vyhovuje vám a rodině. Některou roli nemusím přijmout, v jiné můžu využít alternace a podobně. Samozřejmě ne vždycky je to takhle jednoduché, když máte před premiérou,

hrajete o čas, ale všechno se dá nějak domluvit.

Dostala jste se během těch tří let do situace, kdy jste měla pocit, že tak zvaně blbnete?

Ano a bylo to nedávno, na zkoušce choreografie muzikálu. Vzala jsem kolegu za ruku a on se zarazil a ptal se, proč ho držím tak divně. Já jsem mu řekla: 'Jé, promiň, já jsem zvyklá dávat tak malíček, aby dcerka nespadla'. Tak se ten urostlý kolega smál, že ho automaticky beru za ruku, jako kdyby byl malé dítě.

Před časem jste mluvila o tom, že vydáte sólovou desku?

Dlouho jsem ji odsouvala, pořád jsem se hledala žánrově a stylově a nevěděla jsem, jakou bych desku vlastně chtěla mít. Do toho jsem otěhotněla, narodila se Sofinka a na skládání písniček nebyl čas. Teď už ale Sofinka povyroستla a dokáže si hrát a zabavit se chvíli sama, už

je to taky jednodušší s hlídáním, tak jsme se s manželem na desku vrhli. Připravujeme první singl, který bychom chtěli uvést do světa. Teď řešíme, jak by měl vypadat videoklip k němu. Je to autorská skladba, udělali jsme ji napůl, bude se jmenovat Tancuj jak já.

Je to poprvé, co s manželem spolu na něčem pracujete?

Ne, ale poprvé spolu na něčem pracujeme jako manželé. Poznali jsme se na Konzervatoři Jaroslava Ježka, kde jsme oba studovali a v tu dobu jsme taky oba účinkovali v muzikálu Bídnicí. Lukáš hrál na bicí, já jsem měla roli Co-ssete. Hlavně jsme spolu ale pracovali na absolventském školním koncertu, kde byl Lukáš člen doprovodné kapely. Jak z nás všech opadlo napětí ze zkoušek a vystoupení, najednou byl prostor pro další poznávání. (smích). Účinkovali jsme spolu ještě v muzikálu Ať žije rokenrol, ale od té doby vlastně už ne.



Ale pořád jsme si říkali, že bychom rádi vymysleli něco spolu. Tak jsme do šuplíku ukládali nápady, mezi nimi byla i zmíněná první písnička. Mám ráda swingovou muziku, zpívám s různými big bandy, což mě moc baví, ale desku, kterou chystáme, bych zařadila spíš do kategorie poprock, řekněme svěží pop.

Shodnete se při práci, nebo máte každý hodně odlišný názor a třeba se i trochu dohadujete?

Našli jsme klíč k tomu, jak se dohodnout, probíráme názory z obou stran, diskutujeme. Musím přiznat, že dřív jsem byla háklivá na jakoukoliv kritiku, Lukáš ke mně přistupoval jako k jakémukoliv jinému kolegovi. Což jsem si občas brala trochu osobně. Teď se snažíme využít každou volnou chvíli, na desce pracujeme po večerech. Sedneme si, dáme si dobrou večeři, otevřeme si červené víno, vezmeme kytaru a dáme prostor nápadům.

V jakých chvílích máte nejlepší nápady? Kde se vám nejlépe tvoří?

Nejlíp se koncentruju v přírodě, ta je pro mě ideální prostředí. A když nemůžu nikam ven do přírody, lehnu si na naši malou zahrádku, kterou máme u bytu, pod vlastnoručně vysazený strom a koukám do oblak. A to je úžasný pocit, dostanu se do jiné dimenze, opustím všechny povinnosti, starosti a problémy, na které člověk myslí. Napadají mě nejen tvůrčí věci, ale přemýšlím i o tom, co mám před sebou, co bych měla udělat. Třeba co podnikneme se Sofinkou, na jaký kroužek ji dám zapsat, abych rozvíjela nadán, které má. Přemýšlím i o tom, že bych měla začít cvičit, trošku se o sebe víc starat, dopřát si kosmetiku a masáž. Ale i si tak sním o tom, kam bych ráda jela na dovolenou. O ní si ale tak půl roku vzhledem ke vší práci, co mě čeká, můžu nechat jen zdát. Ale ono mi to vlastně nevadí, protože

dělám to, co mě baví. A o to víc se pak na dovolenou můžu těšit.

Nejstarší vzpomínka na dětství:

Pamatuju si na jedny Vánoce, kdy jsem si prohlížela krásně nazdobený stromček. Moc se mi líbily třpytivé ozdoby. Až tak, že jsem si je chtěla prohlédnout, tak jsem po jedné vztáhla ruku a snažila se ji sundat. Jenže jsem ji samou nedočkavostí v té malé ručičce rozmáčkla. Protože jsem nevěděla, co mám dělat, dala jsem si tu ruku do pusy. Pamatuju si, jak mě maminka popadla a běžela se mnou k umyvadlu a pusy mi vyplachovala. Naštěstí se mi nic nestalo, nic jsem nespolkla. Ale dodnes si pamatuju ten pocit. Mohly mi být tak asi čtyři roky.

Monika Seidlová

Foto Monika Navrátilová

a Irena Zlámalová

Líčila a česala Monika Navrátilová

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)

Objedávku 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



RADOST PRO DĚTI

ZÁŘÍ 2017

12. ročník

MOJE
rodina
a já

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Datum vydání: 6. 9. 2017

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Jana Abelson Tržilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Denisa Syberová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

SUCHOST MŮŽE DRÁŽDIT KAŽDÝ DEN

Pokud suché, podrážděné oči omezují vaše každodenní aktivity, připravte se se Systane* HYDRATION. Poskytuje dokonalejší hydrataci vašich očí pro déletrvající úlevu než samotná kyselina hyaluronová. Systane* HYDRATION přináší vyšší komfort díky menší četnosti kapání. Vyzkoušejte Systane®.

DOPŘEJTE SI INTENZIVNÍ HYDRATAČI A DÉLETRVAJÍCÍ ÚLEVVU



K dostání ve Vaší lékárně zdravotnický prostředek

Informace vycházejí z PIL a referencí: 1. Rangarajan R et al. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection, Recovery, and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. *J Ocul Pharm and Ther* 2015 Oct;31(8):491-7. 2. Ketelson H, Rangarajan R, Kraybill B. Effects of a dual polymer artificial tear solution on prolonged protection, recovery, and lubricity in an in vitro human corneal epithelial cell model. The Association for Research in Vision and Ophthalmology Annual Meeting; 2014; E-Abstract #3695/A0209.

* ochranná známka společnosti Novartis

Alcon  **NOVARTIS**

Alcon Pharmaceuticals (Czech Republic) s.r.o., Novartis s.r.o.
GEMINI budova B, Na Pankráci 1724/129, 140 00 Praha 4, www.cz.alcon.com, www.novartis.cz
CZ1708690435/08/2017. Platnost do 31. 12. 2017