

13. ročník
ZÁŘÍ 2018
ZDARMA

MOJEL rodina

a já

ANDREA RŮŽIČKOVÁ

Děti poznají dobré lidi

Strašáci patří do pohádek!

Očkování pomáhá
chránit vaše děti před
nebezpečnými pneumokoky

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše děti před **13 typy pneumokoka, včetně typů 19A a 3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápallem plic a zánětem středního ucha způsobených právě pneumokoky.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poradte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.



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

Obsah

TĚHOTENSTVÍ

4 Když je těhotenství noční můra

10 Plánujete miminko?



SVĚT NEJMENŠÍCH

14 Pneumokok? Je na místě se před ním chránit

PŘEDŠKOLÁČEK

18 Když vás při "tom" přistihne

ŠKOLA ZÁKLAD ŽIVOTA

24 Hůrá (zpátky) do školy!

Čas na nákup nové výbavy je tu

28 Děti s poruchami učení přibývá

ZDRAVÍ

32 Jsou nás miliony a spíte s námi každý den!

36 Probiotika

40 Je váš partner stále unavený?

Pozor, může to být příznak vážné choroby!

46 Tradice i novinky ve světě dokonalosti

54 Neléčená celiakie může vést až k neplodnosti či spontánním potratům



KRÁSA

58 Vyznáte se v UV paprscích a jejich vlivu na naši kůži?

VÝŽIVA

64 Nehrozí vám dehydratace?

68 Vyznáte se v obilovinách?

RODINA

72 Aby byli spokojení...

80 Léto na táboře



ROZHOVOR

92 Láskava k jídlu mi přinesla lásku životní



Editorial

Milé čtenářky, máme tu nový školní rok a pro většinu z nás to znamená konec prázdninového lenošení a nástup do role taxikářů. Je přece zapotřebí všechno stihnout, sladit nový rozvrh s hodinami klavíru, výukou angličtiny a nejlépe ještě fotbalovým tréninkem...

Pravda, mohli bychom se rovnou na něco vykašlat, protože, co si budeme povídat, s tím hudebním talentem to není zrovna nic moc, angličtina hošíčka stejně moc nebaví a vlastně jedině, co má úspěch, je ten fotbal, když my ale vždycy s počátkem něčeho nového máme pocit, že bychom to měli vzít tak nějak lépe a zodpovědněji...

Takže, co na chvíli zvolnit, zbytečně se nestresovat a namísto běhání od zápisu k zápisu si přečíst nějaký pěkný článek? Výběr je jako vždy pestrý. Popovídáme si o tom, jak pečovat o pleť po opalování, jak vybavit děti do školy, nebo třeba, co dobrého dětem nachystat, aby jim chutnalo. Zároveň samozřejmě nakousneme i téma podzimních neduhů, protože, co si budeme povídat, za chvíli jsou tu mlhavá podzimní rána a s nimi nachlazení, chřipky, rýmy anebo pro změnu alergie. Tak si držme place, ať je společně dobře zvládneme.

Takže krásné počtení a příští měsíc na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: Monika Navrátilová

KDYŽ JE TĚHOTENSTVÍ NOČNÍ MŮRA

Některá žena projde těhotenstvím takřka “bez povšimnutí”, tedy aniž by zaznamenala vážnější potíže. Jsou ale ženy, které si toto období doslova protrpí. Nechceme vás strašit, ale vždy je lepší být připravena. Takže jaké neduhy se během našeho čekání mohou (ale nemusí) dostavit?



1. TĚHOTENSKÁ NEVOLNOST

Nepříjemný stav slabosti a nutkání na zvracení v počátku těhotenství zažívají asi tři čtvrtiny žen. Hlavní příčinou nevolnosti je zvýšená hladina hormonu HCG v krvi, která dosahuje vrcholu mezi osmým a devátým týdnem a pak se snižuje. To vysvětluje, proč přibližně kolem dvacátého týdne většinou nevolnosti samy od sebe ustávají. Jen některé ženy mají občasné potíže až do konce šestého měsíce.

Co s tím?

- Než ráno vstanete z postele, snězte sladký suchar nebo sušenku, aby se vám zvýšila hladina cukru v krvi.
 - Vstávejte pomalu, na posteli se příjemně protáhněte, v klidu se posadte, spusťte nohy na zem a teprve po chvíli vstaňte.
 - Denní jídelníček si rozdělte na menší porce, nejlépe na pět porcí denně. Zvláště ráno jsou vhodné banány, chlazené strouhané jablko, meloun a hroznové víno.
 - Nezapomínejte na správný pitný režim. Vhodnou bylinkou na zmírnění ranních nevolností je květ heřmánku, který navíc uklidňuje a napomáhá trávení. Bylinku můžete užívat jako čaj nebo relaxační koupel. K pití jsou vhodné i další bylinkové čaje s obsahem fenyklu, meduňky a máty v množství maximálně dva šálky denně. Výborný je i chlazený zelený či černý čaj nebo rooibos.
 - Snažte se v době ranní nevolnosti vyřadit z jídelníčku tuky. Plnotučné mléčné výrobky omezte a nahraďte je nízkotučnými.
 - Nejezte žádná tučná, smažená nebo příliš kořeněná jídla.
 - Také se pokuste sníst něco malého a lehkého, než jdete spát.
 - Nebojte se v každodenním shonu zastavit a relaxovat. Při vypjatých situacích pomáhá hluboké dýchání.
 - Pokud možno se vyhybejte přeplněným dopravním prostředkům a vydýchaným a zakouřeným místnostem.
- Váš lékař vám může doporučit přípravek, který pomáhá proti ranním nevolnostem. Velmi účinná a šetrná k organismu těhotné ženy jsou homeopatika.

2. ÚNAVA

Za únavou v těhotenství většinou sto-

jí nedostatek železa. Jeho dostatečný přísun je proto pro normální průběh těhotenství nezbytný. Zhruba polovina

likrát během dne. Oholené podpaží by mělo být dnes už samozřejmostí. Na našem trhu najdeme hned několik



těhotných žen ho má však nedostatek. Dbát na dostatečný příjem železa v přirozené potravě se doporučuje již od začátku těhotenství, ve druhé a třetí třetině těhotenství je nutno příjem železa ve stravě zvýšit až na dvojnásobek. Nedostatek železa má za následek chudokrevnost, která se nejčastěji projevuje v poslední třetině těhotenství. Rozvíjí se pozvolna a těhotná žena si nejvíce stěžuje na únavu, slabost a na to, že nemůže soustředěně vykonávat svou práci. V těle těhotných žen se tvoří větší množství krve, aby byla zásobena placenta plodu a železo je potřebné pro zvýšení počtu červených krvinek matky i pro tvorbu krve dítěte. Nedostatek železa v době těhotenství může být příčinou nízké porodní váhy novorozence a předčasného porodu.

3. POCENÍ

Mokrý stopy v podpaží, všichni je známe. Zvětšují se se stoupající teplotou a stupněm těhotenství. Základem je důkladná hygiena. Když se rtuť na teploměru vyšplhá přes 30 °C, (což v zimním období naštěstí nehrozí), doporučujeme vlažnou sprchu opakovat i něko-

druhů přípravků, které nám pomohou situaci s přehledem zvládnout, řeč je o antiperspirantech.

4. PÁLENÍ ŽÁHY- PYRÓZA

Projevuje se nejčastěji na začátku těhotenství a v prvních dvou měsících, dále pak v pozdní fázi těhotenství. Její příčinou bývá zvětšující se děloha, která vede ke změnám uložení žaludku, dále snížená pohyblivost žaludku, povolání žaludečního svěrače vlivem hormonu progesteronu s následným návratem obsahu žaludku do jícnu a zvýšená kyselost obsahu žaludku vlivem hormonu gastrinu (tvořícího se v placentě). Pálení žáhy se nejčastěji projevuje vleže, právě v důsledku tlaku těhotné dělohy na žaludek. Je vhodné jíst v malých porcích vícekrát za den, nepřejídat se, vyloučit tučná jídla. Poslední jídlo by mělo být podáno nejméně 2 hodiny před spaním, aby se žaludek před ulehnutím vyprázdnil. Těhotná by měla ležet a spát v polosedě (podložit hlavu více polštáři). Po poradě s lékařem se dají použít dle potřeby antacida (léky snižující kyselost žaludečních šťáv).

DOPŘEJTE SVÝM ZUBŮM NADSTANDARD

V těhotenství si tělo žádá mimořádnou péči a není divu. Změny, jimiž prochází, jsou přirozené, ale také náročné. Hýčkání pleti, vlasů i nehtů si řada žen s radostí vychutnává. Méně pozornosti však někdy nastávající maminky věnují péči o zuby. I pro ně je však těhotenství zátěží, a tak si zaslouží nadstandard, který si snadno můžete dopřát doma i na cestách.

Na zdraví zubů má v těhotenství vliv například změna stravovacích návyků vyvolaná dobře známými chutěmi. Neustálé střídání kyselých a sladkých jídel je totiž pro chrup nemilosrdnou kombinací, která může přispět jak k erozi zubní skloviny, tak k vyšší kazivosti zubů. Ani zvýšený dávkový reflex a častější zvracení, které vedou ke změně pH v ústech, sklovině zubů a celkovému zdraví dutiny ústní neprospívají. Nezanedbatelnou roli hraje také častější únava budoucích maminek, která vede ke zhoršení péče o zuby. Kromě pravidelného čištění je proto lepší si osvojit některé další užitečné návyky.

NETRADIČNÍ VÝBAVIČKA

Kromě nakupování zásob pro miminko si udělejte čas i na sebe a přichystejte si ně-

keré užitečné drobnosti, které potěší vaše zuby. První z nich je naprosto obyčejná voda, kterou mějte stále po ruce nejen kvůli pitnému režimu a celkovému osvěžení, ale i kvůli zubům. Pokud si je po jídle zrovna nemůžete vyčistit, jednoduše je vypláchněte vodou, která sladké nebo kyselé v ústech naředí a neutralizuje pH.

Také další z našich tipů kombinuje příjemné osvěžení, ba přímo svačinku, s péčí o chrup. Jde totiž o syrovou zeleninu, například mrkev, celer nebo petržel. Čím více vláknitá je struktura zeleniny, tím více je třeba ji žvýkat, což podporuje produkci slin vytvářejících v našich ústech zdravé prostředí.

V náročném období, kterým těhotenství je, můžete svým zubům dopřát také tzv. lokální fluoridaci. Jejím cílem je dodat do povrchových



vých vrstev skloviny dostatečné množství fluoridů, a zvýšit tak odolnost zubů vůči kyselinám, které jsou vytvářeny bakteriemi zubního plaku. K fluoridaci v domácím prostředí je určen léčivý přípravek elmex® gelée, který obsahuje téměř 10x vyšší množství fluoridů než běžná zubní pasta a představuje účinnou ochranu před zubním kazem. Jeho aplikace je velmi snadná a provádí se jednou týdně. Více informací najdete na www.elmex-gelée.cz.

STOP zubnímu kazu

- ✓ **Zubní kaz** patří k nejrozšířenějším **infekčním onemocněním** 21. století.
- ✓ V České republice má **zubní kaz nebo zubní výplň 86,4 % 15letých adolescentů**.
- ✓ **V dospělosti**, mezi 35. a 44. rokem života, mají obyvatelé České republiky již **v průměru 12,4 výplní a 3,4 chybějících zubů!***



1x týdně,
snadná
aplikace

Lék k použití v dutině ústní

elmex® gelée Zubní gel

Prevence a léčba počínajícího zubního kazu

Vyzkoušejte intenzivní fluoridaci doma pro:

- ✓ prevenci zubního kazu
- ✓ léčbu počínajícího zubního kazu
- ✓ ochranu hypersenzitivních zubů

Pro dospělé a děti od 6 let

Vhodný pro dlouhodobé použití

K dostání výhradně v lékárnách

*Zdroj: 2006 – Národní epidemiologická studie, Výzkumný ústav stomatologický, Praha

Elmex® gelée je lék k použití v dutině ústní. Obsahuje léčivé látky: směs aminfluoridů a fluorid sodný. Čtěte pečlivě příbalovou informaci!

www.elmex-gelée.cz

5. SVALOVÉ BOLESTI

V těhotenství v souvislosti se zvětšováním dělohy a prsů dochází ke změně těžiště, což má nepříznivý vliv zejména na bederní část páteře. Další příčinou je i mechanický tlak těhotné dělohy na pánevní stěnu. Trpí-li žena již před těhotenstvím na bolesti zad, může v graviditě dojít k prohloubení těchto potíží. Důležité je naučit se správné chůzi, nepřetěžovat svalstvo a také umět relaxovat. Vhodná jsou rehabilitační cvičení, plavání. Těhotná by neměla zvedat břemena těžší než 10kg. V případě zhoršování bolestí lze podat analgetika či léky ovlivňující kostní metabolismus. Vhodná je úlevová poloha na boku s pokrčenými dolními končetinami. V závažnějších případech je potřebný přísný klid na lůžku. Bolesti zpravidla po porodu mizí.

6. SVALOVÉ KŘEČE

Křeče dolních končetin vznikají v důsledku celkového prosáknutí organismu a tedy i kolem nervových vláken, dále při nedostatku železa, kyseliny listové a vápníku v těhotenství. Často se vyskytují po ulehnutí do postele nebo po delším sezení. Úlevu přináší pohyb. Některé ženy udávají i necitlivost prstů. Tyto potíže je možné někdy ovlivnit, spí-li žena s nohama zdviženými o cca 25cm, vhodné jsou také masáže a relaxační techniky. Z léků lze užívat magnézium, vitaminy skupiny B, vápník.

7. ZMĚNY V DUTINĚ ÚSTNÍ

V těhotenství se zvyšuje tvorba slin, zároveň se zvyšuje jejich kyselost, což může přispívat k větší kazivosti zubů. Dásně jsou výrazně prokrvené, křehké, často krvácejí. Tyto změny souvisí s vysokou hladinou hormonu estrogenu a s nedostatkem vitamínu C. Důležitá je zvýšená péče o zuby - časté a správné čištění zubů (alespoň třikrát denně po každém jídle). Je vhodné opakované vyšetření u stomatologa a příp. ošetření chrupu. U některých těhotných žen dochází ke zvýšené tvorbě slin, což má za následek nechutenství, pocity nevolnosti, pokles hmotnosti. Při nadměrné tvorbě může žena vyloučit až 1l slin za den. V tomto případě medikamentózní léčba nemá zásadní význam. Důležitá je správná životospráva a dostatek tekutin.

8. ZÁCPA

Zácpa je častým jevem v těhotenství. Doba potřebná k průchodu potravy trávicím traktem se v těhotenství prodlužuje v důsledku zvýšené hladiny hormonu progesteronu a jeho vlivu na pohyblivost střeva. Následkem je zvýšené vstřebávání vody a tím zahuštění stolice. Nepříznivý vliv má i tlak těhotné dělohy na tlusté střevo. Doporučuje se strava s dostatkem vlákniny (ovoce, zelenina, tmavé pečivo, obiloviny), jogurty, důsledný pitný režim (2-3 litry tekutin denně, pití minerálních vod), omezení potravin podílejících se na zácpě (čokoláda, kakao, černý čaj, banány...) a přiměřený tělesný pohyb. V případě úporné zácpy lze použít glycerinové čípky či klasická projímadla. Projímadla nutno užívat s mírou.

9. BOLESTI HLAVY

Mohou se vyskytovat v průběhu celého těhotenství v různé míře, zejména však v I. trimestru. Většinou jsou bezvýznamné. Nejčastěji jsou způsobené svalovými stahy v oblasti krční páteře, nedostatkem spánku, depresemi. Většinou mizí při léčbě základní příčiny. Doporučují se masáže, relaxace, dostatek spánku, mírná analgetika. Bolesti hlavy mají někdy svoji příčinu i v nízkém krevním tlaku, k jeho vzestupu lze doporučit občasné pití kávy či černého čaje. V ojedinělých případech mohou být bolesti hlavy výrazem migrény, nádorů či krvácení do mozku. Po 20. týdnu těhotenství je nutné zjistit, nejsou-li příznakem počínající pre eklampsie (tj. nejsou-li spojeny s vysokým krevním tlakem, otoky a přítomností bílkoviny v moči). Trpí-li žena na migrény už před těhotenstvím, bolesti hlavy se v těhotenství většinou zlepšují, pouze v I. trimestru může dojít ke zhoršení. Léčí se běžnými analgetiky, klidem. Pokud je léčba nedostatečná, je nutná porada s lékařem.

10. KŘEČOVÉ ŽÍLY – VARIXY

Varixy vznikají na podkladě zvýšené roztažitelnosti žilní stěny nebo při nedomykavosti žilních chlopní. Souvisejí s genetickou predispozicí či prodělaným zánětem žil. V těhotenství dochází k rozšíření žilní stěny vlivem hormonů a také útlakem cév v malé pánvi způsobeným rostoucí dělohou. Varixy se vy-

skytují na dolních končetinách, v oblasti zevního genitálu a pochvy, konečnicku a pánevních žil. V oblasti zevního genitálu a pochvy mohou znamenat riziko krvácení při porodu. Podle závažnosti stavu je nutno lékařem zvážit způsob vedení porodu. Nejčastěji se však varixy vyskytují na dolních končetinách. Objevují-li se již před těhotenstvím, užívá již žena zpravidla léky zvyšující napětí cévní stěny a zlepšující průtok krve cévami. Tato léčba je vhodná během těhotenství při menším nálezu a nepřítomnosti jiných komplikací. Varixy jsou významné zejména vzhledem ke zvýšenému riziku trombózy (tvorby krevních sraženin). V těhotenství se doporučuje vyhnout se dlouhému stání nebo sezení v klidu, občas chodit po špičkách, několikrát za den zaujmout polohu se zvýšenými dolními končetinami, sprchovat dolní končetiny studenou vodou několikrát denně. Spodní prádlo by nemělo být těsné a nemělo by zaškrcovat oblast třísel. Při rozsáhlejší nález je vhodná elastická bandáž či punčochy, a to zejména za porodu. Podávají se již zmiňované léky podporující napětí cévní stěny a zlepšující krevní průtok. Při velkých varixech, prodělaném zánětu žil, zvýšené krevní srážlivosti a zejména u vícero diček bývá nutná prevence trombózy aplikací léků na „ředění krve“ (nízkomolekulární heparin ve formě podkožní injekce), toto ordinuje hematolog. V případě nutnosti operačního řešení křečových žil je vhodné s operací vyčkat až po ukončení šestinedělí.

11. HEMOROIDY

Projevují se kulovitým zduřením kolem konečnicku. Často bývá přítomné svědění, pálení a bolest. Po zácpovitě stolici se může vyskytnout i krvácení z konečnicku. Příčinou vzniku hemoroidů je tlak těhotné dělohy na pánevní a konečnickové žíly, v důsledku čeho se zhoršuje návrat krve z žil konečnicku, krev se zde zadržuje a dochází vlivem sníženého napětí stěny žil k jejich rozšiřování. Hemoroidy se objevují v kterékoli fázi těhotenství i po porodu. V komplikovaných případech může dojít k zánětu rozšířených žil či trombóze (ucpání žil krevní sraženinou).

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com

AVIRIL DĚTSKÝ OLEJ S AZULENEM ♦

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

AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM ♦

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

AVIRIL DĚTSKÝ ZÁSYP S AZULENEM ♦

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



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

www.alpa.cz

INZERCE



BabyCalm

*... pro spokojená břicha
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz





PLÁNUJETE MIMINKO?

Těhotenské vitaminy jsou již běžnou součástí denního režimu mnoha těhotných. Pokud ale ženy začnou brát speciální doplňky stravy pro těhotné a kojící až poté, co se na těhotenském testu ukáže pozitivní výsledek, je už téměř pozdě. Správné vitaminy a minerální látky nejen že mohou pozitivně ovlivnit reprodukci, ale také připraví tělo ženy na zvýšené potřeby jak její, tak miminka.



„Speciálním doplňkům stravy určeným pro období související s těhotenstvím se běžně říká vitaminy pro těhotné, někdo ještě dodá pro kojící. To je ale matoucí. Tento speciální doplněk stravy by totiž měly ženy začít užívat současně s rozhodnutím otěhotnět. Ideálně by měl být součástí každodenního příjmu živin minimálně měsíc před početím. Vysadit by ho pak měly až po dokončení kojení,“ vysvětluje MUDr. Luboš Vlček z centra asistované reprodukce Gynem. Pro vývoj miminka jsou klíčové první tři měsíce těhotenství, přičemž třetinu z tohoto období bývá těhotenství neprokázáno.

NEZAPOMEŇTE NA KYSELINU LISTOVOU

„Je všeobecně známo, že těhotenství s sebou přináší vyšší potřeby na výživu. To ale neznamená, že by těhotné měly jíst za dva, nebo že mají sáhnout po multivitaminech. Důležité je uvědomit si, že zvláštní nároky jsou na tělo klade jen v některých oblastech,“ pokračuje MUDr. Luboš Vlček. Při plánování miminka jsou nejdůležitější kyselina listová a vitamin D. Zatímco vitamin D



má pozitivní vliv na podporu reprodukce, kyselina listová slouží jako prevence pro vznik závažných postižení dítěte (např. rozštěpy páteře). Zapomínat by ženy neměly ani na jód, nenasycené mastné kyseliny a vitamin E, který tyto kyseliny chrání před volnými radikály. Jen kyselina listová tedy nestačí...

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VITAMINY

Pojďme si tedy shrnout, na co určitě nesmíme zapomenout...

- **Kyselina listová (folát, vitamin B9)** – správný vývoj plodu (zejména nervové soustavy); prevence

rozštěpových vad, předčasného porodu a potratu

- **Vitamin D3** – podpora reprodukce; pomáhá tělu přirozeně vstřebávat a vázat vápník
- **Jód** – syntéza hormonů štítné žlázy; správná funkce nervového systému
- **Omega 3 (z toho DHA)** – správný vývoj mozku a zraku miminka
- **Vitamin E** – napomáhá k ochraně buněk a tkání před tzv. volnými radikály; ochranný činitel před oxidačním poškozením omega-3 mastných kyselin

Foto: Shutterstock.com



PEČUJEME O VAŠE ZDRAVÍ

JIŽ 25 LET



DÁREK PRO VÁS

Sleva 25%

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



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

Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

INZERCE

GS Mamavit Prefolin[®] + DHA

To nejlepší pro maminky a miminka

Vhodný pro období:

- plánování těhotenství
- těhotenství
- kojení

Obsahuje 800 µg kyseliny listové
v **přirozené formě** s vyváženou
kombinací 22 minerálů a vitamínů.

Získejte GS Mamavit se slevou
nebo **ZCELA ZDARMA**

Více informací na www.mamavit.cz



doplňek stravy

PNEUMOKOK?

JE NA MÍSTĚ SE PŘED NÍM CHRÁNIT

Pneumokoky jsou bakterie, které způsobují široké spektrum onemocnění. Nejvíce ohrožují jedince s oslabenou imunitou a také malé děti do pěti let věku. Mezi méně závažná, ale častější onemocnění způsobená pneumokoky patří záněty dutin, záněty průdušek a záněty středního ucha. Mezi nejzávažnější onemocnění způsobená pneumokoky patří invazivní onemocnění, jakými jsou zánět mozkových blan (meningitida), otrava krve a závažné formy zápalu plic. Účinnou ochranu proti pneumokokovým infekcím u dětí představuje očkování.





AKUTNÍ ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA U BATOLETE? VĚTŠINOU BUDOU NÁSLEDOVAT DALŠÍ

Zánět středního ucha může být způsoben celou řadou bakterií a virů, z nichž mezi nejčastější patří právě pneumokok. Velká část dětí se s tímto zánětem setká ještě před dosažením třetího roku života. U dětí, které onemocní akutním zánětem středního ucha poprvé již před 12. měsícem věku, se zpravidla záněty středního ucha opakují. Onemocnění je bolestivé a navíc může omezit dítě v běžných denních aktivitách. V nehorším případě může dítě trpět dlouhodobými následky v podobě přetrvávající nedoslýchavosti. Opakované akutní záněty středního ucha často vyžadují chirurgický zákrok.

Onemocnění velmi často předchází rýma a zánět nosohltanu. S odstupem 3 až 7 dnů se objevují rychle nastupující nespecifické příznaky jako například teplota, neklid, bolesti ucha a hlavy, výtok z ucha, závrať, kašel, rýma, apatie či nechutenství. Zánět provází hromadění tekutiny ve středním uchu, což ovlivňuje přenos zvuku z vnějšího ucha a může vést až ke sluchovým obtížím. Otok a přítomnost tekutiny ve středním

uchu vyvolává vzestup tlaku, který je neobyčejně bolestivý a může způsobit prasknutí ušního bubínku. Léčba často vyžaduje propíchnutí ušního bubínku, díky němuž se uvolní nahromaděná tekutina, a následné podání antibiotik. Očkování přitom pomáhá předcházet více než 50 % případů velmi častých a bolestivých zánětů středního ucha způsobených pneumokoky.

NAKAZIT SE PNEUMOKOKEM JE VELMI JEDNODUCHÉ

Bakterie pneumokoku vstupuje do lidského těla nosem a ústy. Infekce se šíří podobně jako rýma nebo chřipka. Většinou se ale imunitní systém vypořádá s bakterií pneumokoku dříve, než pneumokok zapříčiní onemocnění. K vypuknutí pneumokokového onemocnění dochází často v prostředí, kde se koncentrují lidé s oslabeným imunitním systémem. V případě dětí jsou to často jesle či mateřské školky. K šíření dochází nejčastěji přímým kontaktem, například při kašli nebo kýchnutí. Do vzduchu se dostávají drobné kapénky obsahující bakterie, které mohou děti vdechnout. Druhou možností nákazy je nepřímý kontakt, kdy se infikované kapénky dostanou například z ruky na dveřní kliku nebo hračku. Pokud se

někdo dotkne infikovaného předmětu a posléze si sáhne na nos nebo ústa, může se nakazit pneumokokem.

JAK SE LZE PŘED PNEUMOKOKEM CHRÁNIT?

Šíření pneumokokové infekce lze předcházet dodržováním jednoduchých hygienických opatření, na která je třeba dbát zejména u malých dětí:

- Pravidelné a pečlivé mytí rukou, zvláště před jídlem a poté, co jste se dotýkali nosu nebo úst
- Použití kapesníku během kýchnutí či kašláním a následné umytí rukou
- Nesdílejte s nikým skleničky, přístroje a ostatní kuchyňské náčiní

Účinnou ochranu proti infekci představuje očkování proti pneumokokům.


Je důležité proti pneumokokům chránit právě nejmenší děti. Proto zdravotní pojišťovny hradí všechny dávky základního očkování, pokud byly aplikovány do sedmého měsíce věku a též přeočkování provedené do patnáctého měsíce věku. Očkování lze zahájit od 6 týdnů věku dítěte.

Foto: Shutterstock.com

JIŽ OD 1. DNE VĚKU



Viburcol® *pro klidné dítě*

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

Viburcol® čípky

Léčivý homeopatický přípravek tradičně užívaný pro zmírnění neklidu a podrážděnosti dětí v kojeneckém věku při:

- Zvýšené teplotě nebo horečce
- Nespavosti a bolestech břicha
- Prořezávání zoubků
- Běžných dětských infekcích ke zmírnění příznaků



Viburcol čípky k zavádění do konečníku.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

www.viburcol.cz

INZERCE

**Strašáci patří
do pohádek!**

Očkování
pomáhá
chránit vaše děti
před nebezpečnými
pneumokoky

Prevenar 13

Pneumokoková polysaccharidová konjugovaná vakcína (13kmenová, adsorbovaná)

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše děti před **13 typy pneumokoka, včetně typů 19A a 3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápalom plic a zánětem středního ucha způsobených právě pneumokoky.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.



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

PRV-2018.01.059



KDYŽ VÁS PŘI „TOM” PŘISTIHNE

Je to noční můra snad každého rodiče. A přitom se to může stat celkem snadno. Dítě se uprostřed noci vzbudí a potichu se vplíží do vaší ložnice. A vyruší je právě při “tom”. Jak se v takovou chvíli zachovat?



„Nám se to stalo, když bylo dcerce 8 let. Už sice věděla, o co se jedná, ale i tak šlo o dost trapnou situaci, vzpomíná osmatřicetiletá Dana. Vypráví, jak její dcerka zkoprněla a s vyvalenými očima koukala na tatínka a maminku v choulostivé situaci. Dana rychle vstala a dcerku následovala do jejího pokoje. „Po cestě se mě ptala, jestli tohle byl ten sex. Řekla jsem, že ano, i když jsem byla celá rudá,“ směje se Dana. Druhý den došlo na debatu. Malá Kristýnka si totiž na mámu s tátou s hlavou plnou otázek pokukovala. „Tak jsme to probrali,“ pokračuje Dana. „Řekli jsme vše zcela pravdivě a také jsme dodali, že vlastně může být moc ráda, že s tatínkem máme sex, protože to znamená, že se máme rádi. Že sex není jen k děláni dětí, ale je to moc příjemné a dospělí si tak dávají najevo lásku,“ pokračuje. Tohle není záviděníhodná situace a musím říct, že já jsem při sexu se svým partnerem, poklud dcerka spinká vedle v pokojíčku, dost nervózní a bývá to taková rychlovka. Plnohodnotný sex si zkrátka užijí jen, když dcerka není doma. To, že by nás při „tom“ naše pětiletá Anička načapala, si nedokáže představit ani její otec. Řekl mi, že „toho“ byl svědkem on, když byl malý. Přes zeď slyšel, jak jeho matka souloží se svým otcem a měl z toho trauma. Proto vrdí, že nechce, aby se něco podobného stalo naší Aničce. Stát se to ale může.

NEDĚLEJTE Z TOHO VĚDU

Podle odborníků ale nejde o žádnou tragédii. Prostě se dítěti zjevila další věc, která k životu patří. A pokud se rodiče neoddávají nějaké extrémnější erotické hře, nemělo by na něj tohle noční překvapení mít žádný negativní vliv. V případě opravdu malých dětí, zhruba do tří let, v podstatě není ani nutné cokoli vysvětlovat, pokud se tedy samo nezačne ptát. V případě, že jste milovníky poněkud ostřejších praktik, doporučují odborníci skutečně učinit co nejvíce opatření pro to, aby vás dítě nepřistihlo. Nejbezpečnější je se zamýkat a v pokoji dítěte nechat chůvičku, abyste slyšeli, kdyby se něco dělo. Vysvětlovat tříletému špuntovi, proč byla maminka přivázaná k posteli nebo proč máma tatínka plácala bičikem, není vůbec snadné.

SEXUÁLNÍ VÝCHOVA V RANÉM VĚKU

Určitě pomáhá, když dítě, které vás přistihne, má už jakousi představu o sexu. To mi evokuje můj vlastní zážitek z dětství. Když jsem byla malá, rodiče mi věšeli na nos, že holčičky nosí vrány a chlapečky čápi. A já tomu věřila. U nás doma se o sexu jaksi nemluvalo. To, že se těmi vranami a čápi to nebude tak, jak se říká, mi došlo asi ve čtvrté třídě, kdy jsem se od spolužačky dozvěděla, že miminka vznikají tak, že se spojí ma-

minka s tatínkem. Zeptala jsem se, čím se maminka s tatínkem spojí a chytřejší kamarádka se pustila do detailů. Nechtěla jsem jí uvěřit. V té době jsem už věděla, že miminka nosí ženy pod srdcem, vždyť jsem jich i pár viděla, měla jsem ale naivně za to, že miminka jim v útrokách rostou sami, bez jakéhokoliv přičinění! Jako plevel na louce (to, že i ten plevel potřebuje semínko, jsem neřešila). A potom, také to bylo ve čtvrté třídě jiná spolužačka odcizila svému o několik let staršímu bratrovi několik pornočasopisů a přinesla je do školy. No, to byla pohroma. Poprvé jsem se dozvěděla, že mezi mužem a ženou může dojít i k takovému hnusnému aktu! Ano, zhnusení je to pravé slovo, které může popsat mé tehdejší rozpoložení. Takto jsem se dozvěděla, jak děti přicházejí na svět. Ne tedy zrovna adekvátním způsobem, kteří by dnešní sexuologové nazvali jako nepřipustný. Dnes se s dětmi o sexu má mluvit už od tří let. Proč tak brzy? Podle statistik děti, které jsou v otázce sexu náležitě poučeny už v raném věku, začínají se sexuálním životem později a ve věku dospělém nejsou tak promiskuitní. Tak nevím, já se o sexu dozvěděla velmi nepřipustným způsobem a o panenství jsem přišla až v 18 letech.

KDYŽ VÁS ŠMÍRUJE CÍLENĚ

Je ale pravda, že jakási „sexuální výchova“



Už máte sbaleno do porodnice?



chránič
prsní bradavky



tampóny
do podprsenky



kalhotky
po porodu



přebalovací
podložky



odsávačka
mateřského mléka



vložky
po porodu



Úspěšný start
mateřství

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

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



je na místě už i u malých capartů. Na-prosto nezasvěcení dítě totiž, pokud se do takovéto situace dostane, může nabití dojmu, že tatínek ubližuje mamince. To se ostatně stalo i rodičům jedné holčičky, se kterou má Anička chodí do školky. Druhý den na medvídkovi ve školce ukazovala, co tatínek dělal mamince. Tato holčička se navíc se svým zážitkem nejdříve světila ve školce, ne rodičům. Ano, i to se může stát. Dítě vás pozoruje a vy o tom ani nevíte. Nebo jsou děti, které vás "šmírují" cíleně. Zaujala mě jedna diskuse na stránkách sexus.cz v poradně Julie s následujícím dotazem: „Máme 2 syny ve věku 13 a 14 let a dceru 13 let. Zajímalo by mne, jak se máme s manželem zachovávat, či jak postupovat, když máme podezření, že nás děti poslouchají při sexu. Mají společný pokoj, hned vedle obývacího, který nám slouží zároveň jako ložnice. Zřejmě nás poslouchají za dveřmi.“ Rada Julie zní následovně: "Zkuste to nijak neřešit. Zvědavost špehovat rodiče časem odezní sama. Nebo to zkuste pojmut s humorem a jako „bojovou hru“. Večer simulujte soulož, tiše hekejte a šustěte dekou, ale tiše „čihejte“ u dveří. Až budete mít jistotu, že vás poslouchají za dveřmi, pomalu a tiše je otevřete a uvidíte co se stane. Buď je vaše podezření liché – nic se neděje, nebo budou za dveřmi, jistě velmi zmatení a vylekaní. Nepouštějte hrůzu, zasmějte se, oznamte jim, že jste vyhráli a dostali jste je a teď ať mažou do postelí a do dalších smírovacích akcí ať se už nepouštějí, protože při dalším „načapání“ bude následovat „trestná odvěta“, že taky nšpehujete a každý by měl mít nárok na soukromí. Případně pokud bude vhodná atmosféra se jich můžete zeptat na důvody proč vás šmírují a jestli je zajímaví nějaké detaily sexuálního života, zakupte jim vhodné knihy, či internetové stránky. Takovouhle formou to vezmou mnohem lépe než nějaké moralizování nebo zavedení nějakých zvláštních režimů.

SEX NESMÍ BÝT TABU

Odpověď na stránkách sexus.cz byla trefná. "Sex nesmí být tabu. Už od mala je k této věci potřeba přistupovat naprosto přirozeně, protože sex jednoduše přirozený je. Už třeba tříleté děti se ptají, jak přišly na svět, proč maminka

vypadá jinak než tatínek a podobně," říká psychoterapeutka Hedviga Pečená. Pravdivými odpověďmi na tyto otázky se rodiče postupně a nenásilně dostanou i k tomu, aby své ratolesti v pravou chvíli vysvětlili, jak to mezi mužem a ženou chodí. Dítě je vede svým tempem a svou zvědavostí. Důležité je, aby dítě získalo informace od rodičů, kteří mu je podají hezkou příjemnou formou, a ne například od spolužáků, kteří mohou být až příliš naturalističtí, nebo nepřesní.

KDYŽ UŽ CHÁPE, CO RODIČE DĚLAJÍ

O něco větší trapas je, když jsou rodiče při sexu přistiženi větším dítětem, které už zcela chápe, o co jde, jako se to stalo v úvodním příběhu Daně. Stud v tu chvíli prožívají obě strany nejspíš stejný. V takové chvíli je asi nejlepší reakcí říci, že se nic neděje, ale příště by bylo lepší, kdyby dítě před návštěvou rodičovské ložnice zaklepal. A pak postupovat podle toho, jak dítě reaguje. Pokud se chová normálně, není třeba nic řešit. Pokud by se chovalo nějak podezřele – bylo zakřiknuté, zamklé, vypadalo vyděšené – je nutné si o věci přímočaře promluvit. V klidu si s dítětem sednout,

zeptat se, co se děje. Zda jeho nálada souvisí s tím, co se přihodilo. I v tuto chvíli platí pravidlo naprosté upřímnosti, tudíž zapomeňte na jakékoli lži a výmysly. Ano, šlo o sex, ale je to v pořádku, líbí se to mně i tatínkovi, a tak to má být. Tak nějak by mělo znít vaše vysvětlení.

JAK SE PŘISTIŽENÍ VYVAROVAT?

Samozřejmě ideální stav je, když se dítě svědkem vašich sexuálních hrátek nestane. Proto odborníci doporučují už odmalinka děti vést k vzájemnému respektu a k právu na soukromí. Například klepání by mělo být v podstatě samozřejmostí, a to z obou stran. Ani rodiče nemají právo kdykoli a jakkoli vtrhnout do dětského pokoje. Nikdy ale dítěti nenadávejte, že vás překvapilo, a to už v jakékoli situaci. Věty typu, proč nám nedáš chvilku pokoj, nejsou příliš vhodné. Dítě by si je mohlo špatně vysvětlit a mohlo by mít pocit, že není vítané, že rodiče o jeho společnost nestojí! při „tom“ přistihne.

Text: Jana Abelson Tržilová,
foto: Shutterstock.com



Jak jste na tom?

Otestujte si své znalosti
ve ZDRAVOTNÍM KVÍZU.



www.zdravotnikviz.cz



INZERCE

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišující účinek, optimalizují stav pokožky, redukuje otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.

Multi-Mam Balm nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchuť ani vůni, jedná se o přírodní produkty, které nemusí být předkojením odstraněny. Výrobky **Multi-Mam** se mohou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.



www.kojeni-bez-bolesti.cz

HURÁ (ZPÁTKY) DO ŠKOLY!

ČAS NA NÁKUP NOVÉ VÝBAVY JE TU

I když to některé naše ratolesti neslyší rády, období bezstarostného hraní si venku od rána do večera je u konce a máme tu začátek školního roku. Jednou z věcí, která je může trochu obměkčit a nesnadnou změnu jim zpříjemnit, je pořizování nového vybavení a pomůcek. Tato činnost nabírá na důležitosti zejména pokud máme doma prvňáčka, kterého to všechno čeká poprvé. Co je potřeba na začátku září pořídit a podle čeho vybírat?





BATOHY, AKTOVKY

Obligátní otázkou, kterou dítě před nástupem do první třídy uslyší od všech tetiček a babiček, je „a už máš aktovku? Aktovka je tedy obvykle nakoupená dávno před začátkem školy. Mnohdy se ale v průběhu roku ukáže, že jsme sice sáhli po té hezké, ale nikoliv praktické a vyrážíme do obchodu znovu.“ Aktovka je něčím, co bude dítěti pár let dělat společnost, a tak by se její výběr neměl podcenit. Co by rozhodně měla správná aktovka splňovat? „Základem jsou pevná vylstrovaná záda, tvarovaná anatomicky a dostatečně široké ramenní popruhy a ergonomicky tvarované vrchní držadlo. Aktovka, zejména pro první třídu, by měla mít prsní pás – popruh, který pomáhá rozložit váhu aktovky,“ popisuje odborník Milan Gába. Děti často již v první třídě musí nosit velké množství sešitů, učebnic a dalších věcí, a tak je pro ně pohodlné zavazadlo opravdu důležité. Batoh či aktovka by měl mít oddělené kapsy na sešity, na svačinu a na láhev s pitím. Nechte dítě vybrat si aktovku s jeho oblíbeným motivem, je to to nejmenší, co můžete udělat pro to, aby chodilo do školy rádo. K batůžku pořídte také vhodnou láhev na pití a box na svačinu.

PENÁLY A POUZDRA

Ani nákup pouzdra by neměl být všední záležitostí. Měl by v něm být dostatečný prostor pro všechny psací potřeby a další pomůcky. Při výběru sáhněte raději po pouzdře, které je prázdné a výbavu do

něj dokupte. Již vybavená pouzdra totiž nemívají příliš kvalitní obsah, který by také nemusel odpovídat potřebám vašeho dítěte. „Zkontrolujte, zda jsou všechny části pouzdra, které mají držet dohromady, pevně přišity či slepeny, pokud po pár měsících nechcete kupovat nové. Pro první a druhou třídu se doporučuje penál s organizérem – vede děti k pořádkumilovnosti, starší ročníky pak volí klasický penál bez organizéru nebo kombinaci malý organizér a jednokomorový penál,“ říká Milan Gába.

PSACÍ POTŘEBY A VÝBAVA PENÁLU

Pak přichází na řadu samotný obsah penálu. Jeho základem jsou tužky, pro prvňáčka se nejvíce hodí ty trojhranné, které mu pomohou si vytvořit správné návyky při psaní. K tužkám nesmí chybět kvalitní ořezávátko. Podobně jako tužky vybírejte i pastelky, tedy upřednostněte ty trojhranné. Ideální počet je 12 barev. Školákovi nesmí chybět pero. Vybírejte takové, které není potřeba plnit, čímž se vyhnete zbytečným potížím a nutné údržbě. Nikdo není neomylný, a tak nezapomeňte svého školáka vybavit gumou a zmizíkem. Kromě psacích potřeb by pouzdro mělo obsahovat také bezpečné nůžky, pravítko a později také kružítko. Doplnkovým obsahem mohou být třeba fixy či barevné gelovky.

PŘEZŮVKY

Mezi další potřebnou výbavu patří pře-

zůvky a pytlík na ně. U mladších dětí na nižším stupni by se mělo jednat o pevnou obuv, aby se při běhání po školních chodbách nezranily, u starších to mohou být pantofle. Vždy ale platí, že by obuv měla být ergonomicky tvarovaná, správné velikosti a měl by v ní být dostatek prostoru na chodidlo, aby netlačila.

A CO DESKY NA SEŠITY?

V minulosti bylo rozšířeno používání desek na sešity. Jejich nákup zvažte, v některých případech totiž mohou být zbytečnou zátěží navíc pro záda vašeho potomka. Aby se ze sešitů nestal salát, můžete místo desek pořídit třeba plastové obálky, na každý předmět jednu. Jde o mnohem elegantnější a méně zatěžující řešení.

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Záleží na konkrétní škole, zda poskytuje pomůcky na výtvarnou výchovu či ne. V některých případech je budete muset sami nakoupit, případně pořídit i kufřík na jejich uchování. Jedná se většinou o vodové barvy, štětce, lepidlo a barevné papíry.

TĚLOCVIK

Nezbytné bude určitě vhodné oblečení na tělocvik. Důraz kladte hlavně na obuv, měla by být kvalitní, netlačít a zajistit absolutní pohodlí při pohybu. Dbejte na to, aby dítě oblečení na tělocvik pravidelně nosilo domů na vyprání.

Zdroj: pixiecrew.cz,
foto: Shutterstock.com

SMETANOVÝ JOGURT



NOVINKA PREMIUM

čokoládový s jahodami, s meruňkami nebo s višněmi.

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



DĚTÍ S PORUCHAMI UČENÍ PŘIBÝVÁ

Je literatura v dnešní době důležitá? Podle průzkumu, který si zadala Národní knihovna ČR u společnosti Nielsen Admosphere, si 39 procent rodičů myslí, že význam přínosu čtení knížek se v dnešní době přeceňuje. S tím nesouhlasí odborníci napříč spektrem. Podle logopedky Zuzany Lebedové například rodiče čtením dětem nejen rozšiřují slovní zásobu, pomáhají jim také s porozuměním významu slov, které je pak klíčové pro studium.







ČTENÍ POHÁDEK V TELEVIZI RODIČE NENAHRADÍ

U dětí ve věku od 9 do 14 let čtení prostě není „in“, prohrává s hraním elektronických her, surfováním na internetu nebo sledováním televize. „Prokázalo se, že čtení textu sledované dítětem v televizi nebo třeba online na internetu, tedy, že někdo čte dětem pohádku na obrazovce a dítě ji poslouchá, nemůže nahradit čtení dítěti rodičem,“ doplňuje Zuzana Lebedová z Ambulance klinické logopedie s tím, že nejde totiž jen o to, že dítě informaci přijme, ale velmi důležitá je i interakce. Ta v případě obrazovky chybí. Knihy tak mají svou nezastupitelnou roli a začít by děti měly včas. „Vztah ke čtenářství se modeluje již od raného věku. Pokud je v této oblasti dítě motivované, mnohdy se velmi těší na chvíli, kdy si samo bude moci knihu přečíst,“ zní rada speciální pedagožky Ivety Formánkové. Odborník Jan Kanzelsberger pak ze zkušenosti radí i děti vtáhnout do zážitku samotného výběru knihy. „Pokud rodiče dají dítěti možnost se na výběru knihy podílet a ukáží jim pestrost nabídky knížek, je pravděpodobné, že dítě kniha zaujme. Nicméně rodič by knihu měl jen doporučit, finální výběr by měl ponechat na dítěti. Vlastní rozhodnutí pro konkrétní knihu dítě ke čtení povzbudí,“ říká.

DĚTÍ S PORUCHAMI UČENÍ JE ROK OD ROKU VÍC – POMOCI SE DÁ, TLAK ALE NEPROSPĚJE

Dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie – děti

s těmito poruchami učení je rok od roku víc. Tyto poruchy jsou sice vývojové, nicméně spoluprací se speciálními pedagogy a správným výběrem pomůcek, se s nimi dá bojovat. „Větší počet řečových vad souvisí jednak s lepší diagnostikou, jednak patrně s vlivem digitálních médií a odkládání dětí před televizi, tablety a počítače,“ říká logopedka Zuzana Lebedová. V případě, že mají rodiče podezření, že jejich dítě trpí některou ze zmíněných vad, hlavním úkolem je, netlačit na něj. „Pokud má dítě problém s prvopočátečním čtením, vynakládá pak obrovské množství energie, které je neúměrné výsledku a hodnocení. Proces ho značně vyčerpává.“

Zde se mnohdy vytváří negativní vztah ke čtení jako takovému. Včasnými a správnými postupy i dítě s vrozenou poruchou učení zažívá radost ze čtení, čímž se zvyšuje šance na to, aby se stalo motivovaným čtenářem,“ dodává speciální pedagožka Iveta Formánková. Jednou z rad, jak v těchto chvílích pomoci, je oddělit takzvané reedukační čtení od toho volnočasového. „Rodiče by měli tyto dvě věci oddělovat. Jedna věc je nákup vhodné literatury, která má pomoci s vývojem, a druhá strana mince pak je, že dítě musí v četbě vidět i zábavu pro svůj volný čas, nejen dřinu,“ dodává Jan Kanzelsberger.

Foto: Shutterstock.com



STAVÍTE PUZZLE?

PODPORUJETE MOZKOVOU AKTIVITU...

Rádi stavíte puzzle? Věřte, že je to dobře, nejen pro vaše ruce, ale i pro váš mozek. Puzzle totiž pomáhají nejen hravě a zábavně rozvíjet tvořivé dovednosti a jemnou motoriku, ale podněcují také zvědavost, touhu po dosažení cíle i radost z dokončeného díla.



Skládat puzzle může už dvouleté dítě. Zpočátku jsou to puzzle obsahující pouze několik málo kousků, a důležitější než složený obrázek je způsob, jakým ho dítě skládá. Tím, jak bere jednotlivé puzzle do ruky, prohlíží je, obrací a znovu pokládá, rozvíjí jemnou motoriku, vyvíjí se koordinace oko – ruka. Oči, mozek a ruka dítěte se učí vzájemně spolupracovat a tato spolupráce je velmi důležitá při dalším vývoji. I nepovedené pokusy jsou pro budoucí úspěšný život velmi přínosné a mají vliv na vývoj struktury mozku. Čím jsou děti starší, tím více přemýšlí nad tím, kam který dílek puzzle vložit a zapojují logiku. Obrázek vnímají komplexněji a nachází vztahy mezi jednotlivými

dílkami. Trénují prostorovou orientaci, logické myšlení, třídění i trpělivost a vymýšlejí strategie, jak obrázek dokončit. Zkušenosti získané při skládání různých jednodušších obrázků pak děti vkládají do skládání puzzle složitějších, větších a prostorových. Učí je to samostatnosti, řešení konkrétních složitějších situací a přináší uspokojení z hotového díla. Dítě si tvořivou hrou rozvíjí zdravé sebevědomí a emocionální vyrovnanost.

PUZZLE NEJEN PRO DĚTI

Skládání puzzle ve skupině, ať už s rodinou nebo s vrstevníky, pak podporuje sociální dovednosti, umění vyjednávat s ostatními a učí řešit společnou věc z různých úhlů pohledu. Používat puzzle můžeme nejen pro rozvoj našich schopností, ale s přibývajícím věkem i proto, abychom tyto schopnosti neztratili. Puzzle nám mohou pomoci udržet si vitalitu, radost ze života,

hravost a úsměv do vysokého věku. Společnost Ravensburger vyrábí puzzle pro všechny věkové kategorie.



Pro letošní podzim má Ravensburger připravených hned několik horkých novinek. Mezi nimi naleznete například puzzle Užasňákovi 2 ve čtyřech variacích od jednoduché verze se třemi motivy po 49 kouscích, přes 100 a 200 kousků až po 1 000 kousků. Pro nejmenší můžete vybírat z puzzle Mickey a závodníci 4 v 1, Mickeyho klubík (49 dílků) nebo Mickeyho zábavný skate klub (100 dílků). V nabídce jsou také různé verze Jurského světa a dalších dětských motivů. Pro dospělé a náročnější má Ravensburger širokou nabídku nových puzzle s 1

000 kousky a to například ve verzích Machu Picchu, Myanmar nebo The Beatles a mnohé další. Pokud si troufnete na ještě větší počet dílků, můžete vyzkoušet Vesmír s 1 500 kousky nebo Mickeyho během let se 40 000 kousky. Toto puzzle je určeno pro opravdové nadšence a vyžaduje neuvěřitelnou trpělivost a preciznost.



JSOU NÁS MILIONY A SPÍTE S NÁMI KAŽDÝ DEN!

Nový byt nebo dům zamoří tihle malí živočichové do půl roku. Největší populace roztočů domácích se vyskytuje v ložnici, kde žijí většinou v matracích, polštářích a lůžkovinách. Udává se, že zhruba až 5-10 % váhy lůžkovin tvoří roztoči! Aniž by si to většina z nás připouštěla, můžou nám dost komplikovat život. Velká část populace je na ně alergická, což může vést až k astmatu, v horším případě k závažným komplikacím nebo i úmrtí. Poradíme vám, jak se jich zbavit a vyléčit alergii na ně.

FAKTA O ROZTOČÍCH

Alergie je vyvolána alergeny roztočů, což jsou malí živočichové s osmi nohama, kteří nejraději žijí na teplých, vlhkých a tmných místech. „Byť jsou roztoči kanibalové a požívají se navzájem, alergeny jsou obsaženy v jejich exkrementech a v tělesné schránce. Alergeny obsažené ve fekáliích roztočů pocházejí ze zažívacího traktu (jsou to enzymy), některé alergeny jsou i ve slinách roztočů a kontaminují prostředí, v němž se roztoči živí kožním odpadem lidského těla a dalším biologickým odpadem,“ objasňuje původ roztočové alergie MUDr. Iva Pončáková z Centra alergologie a klinické imunologie Nemocnice Na Homolce v Praze. Kromě ložnice najdete roztoče i na jiných místech domácnosti, nejčastěji v čalouněném nábytku, kobercích, předložkách, záclonách, závěsech nebo v textilních hračkách. Dokáží přežít v různých klimatických podmínkách, bez ohledu na roční období, a proto je velmi obtížné se jich zbavit. Ani luxování, speciální prostředky na roztoče nebo chemické čištění v čistírně nedokáží roztoče úplně zlikvidovat, za určitých podmínek je ale možné problém řešit minimalizací kontaktu s alergenem změnou každodenních návyků.

10 KROKŮ K MINIMALIZACI ROZTOČŮ VE VAŠÍ DOMÁCNOSTI

- Na příkrývky, polštáře a matrace používejte protiroztočové povlaky.
- Perte lůžkoviny (např. povlečení, příkrývky) každý týden při teplotě 60 °C. Jenom tak zajistíte likvidaci roztočů. Prání při nižší teplotě sice dočasně ničí alergen, který roztoči produkují, samotní roztoči ale v těchto teplotách přežívají a produkují pak další alergeny.
- Děti trpící alergií by neměly spát na spodní palandě dvoupatrových postelí, protože na ně může padat alergen z horní postele.
- Pokud je to možné, odstraňte z ložnice všechny koberce a podlahu pravidelně luxujte antialergenním vysavačem, stejně jako čalouněné plochy nábytku.
- Pokud chcete roztoče zahubit ještě efektivněji, použijte parní čističe, které likvidují roztoče horkou párou.

- Všechny vodorovné plochy, jako jsou například parapety, skříňe a kuchyňské linky otřete jednou týdně nejdříve vlhkým hadrem, pak suchým. Zabráníte tím rozptýlení prachu s alergenem do vzduchu.
- Každých 8-10 let vyměňte starou matraci za novou. Polštáře vyměňujte jednou za rok.
- Matraci minimálně dvakrát do měsíce vysajte vysavačem s UVC dezinfekční lampou
- Textilní a plyšové hračky je nutné prát stejně jako lůžkoviny, tj. na 60 °C. Pokud to pokyny výrobce hračky neumožňují, je možné ji alternativně zabalit do plastového sáčku a dát ji na 12 hodin do mrazáku a následně vyprat na doporučenou teplotu.
- Zajistěte dostatečné větrání tak, aby byla snížena vlhkost ve vašem bytě. Optimální hodnota vlhkosti je mezi 30 a 50 %. Pokud to je nutné, použijte odvlhčovač.

LIDÉ ČASTO NEVNÍMAJÍ ALERGIÍ JAKO ONEMOCNĚNÍ, PROTO JI PŘECHÁZÍ

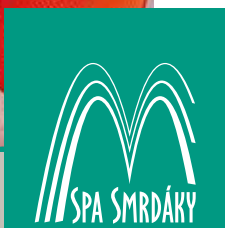
Alergie na roztoče se projevuje různě. Mezi nejčastější příznaky však patří kýčání, ucpaný nos nebo rýma, kašel, zarudlé oči, ale i nekvalitní spánek apod. Všechny tyto příznaky nás ovlivňují i během dne. Pokud dlouhodobě trpíte jednou z výše uvedených obtíží, raději se poraďte se svým lékařem. Na základě kožních testů nebo rozboru krve

pozná, zda alergií na roztoče skutečně trpíte. To je první a velmi důležitý krok v boji proti nepříjemným příznakům, protože tato alergie může být některými z mnoha dostupných léků úspěšně léčena.

„Hlavním cílem správně volené léčby je odstranění obtíží pacienta. Specifická léčba alergie spočívá v důsledné eliminaci působení alergenu. Jedinou další možností kauzálního ovlivnění alergického onemocnění je alergenní imunoterapie. Úspěšná léčba znamená pro pacienta zlepšení kvality života, pocit plného zdraví, možnost plnohodnotného odpočinku během spánku. V konečném důsledku to znamená nejen zlepšení psychické pohody, ale i možnost většího pracovního nasazení. Během specifické alergenní imunoterapie je podávána dostatečná kumulativní dávka alergenu, která navodí takzvaný stav tolerance. Alergie na roztoče je obecně považována jako preastmatický stav a bylo prokázáno, že užitím alergenní imunoterapie se riziko vývoje astmatických projevů výrazně snižuje, což se jeví jako další pozitivní dopad podávání alergenní imunoterapie. Proto by člověk neměl v žádném případě příznaky alergie na roztoče podceňovat,“ říká MUDr. Iva Pončáková z Centra alergologie a klinické imunologie Nemocnice Na Homolce v Praze.

Foto: Shutterstock.com





TRÁPI VAŠE DIEŤA ATOPICKÝ EKZÉM, AKNÉ, PSORIÁZA ČI INÝ KOŽNÝ PROBLÉM?

Kúpele Smrdáky vrátia Vášmu dieťaťu opäť zdravú kožu!

Pre deti ponúkame:

- ▶ komplexnú liečbu kožných chorôb detí od 3 rokov
- ▶ **výrazné zlepšenie stavu u 95% detí**
- ▶ **liečbu bez vedľajších účinkov**
- ▶ k dispozícii je zrekonštruovaná detská liečebňa, detská balneoterapia a základná škola.

Vyberte si z **liečebných pobytov pre deti!**

Cena už od 357 EUR/dieťa/7 nocí vrátane plnej penzie, liečebných procedúr a detského programu.

Informácie a rezervácie:

Tel.: +421 34 69 59 173

E-mail: reservations.smr@spasmrdaky.sk

www.kupelesmrdaky.sk

INZERCE

raycop

UV-C antibakteriální vysavač



Čistý domov pro alergika znamená domov bez roztočů

Víte, že každou noc sdílíte svou postel s milióny roztočů, bakterií, virů a plísní? Raycop je díky **UV-C dezinfekční lampě** efektivně odstraní a pomůže s léčbou alergie, astma a ekzémů, neboť řeší jejich příčinu. Je to jediný účinný **vysavač navržený lékařem** a vybavený atestovanou UV-C dezinfekční lampou. Pomůže vám výrazně zlepšit váš zdravotní stav. Bezchemicky vyčistí a **vydezinfikuje matrace a lůžkoviny** od nebezpečných roztočů, bakterií, virů a plísní.

Raycop vám zajistí zdravý spánek.



www.raycop.cz

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice u Prahy
tel.: 608 025 404, 606 377 814, e-mail: info@blakar.cz

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

Cena 6.990,- Kč

PROBIOTIKA

Fermentované mléčné výrobky byly zobrazeny již v egyptských hieroglyfech, jejich zjevný zdravotní účinek byl však zaznamenán až v 19. století. Roku 1907 ruský biolog a nositel Nobelovy ceny za medicínu a fyziologii žijící ve Francii, Ilja Mečnikov, publikoval „optimistickou studii o prodlužování věku“. Dlouhověkost venkovanů žijících v balkánských zemích v ní přisuzoval pravidelné konzumaci mléčných kysaných výrobků obsahujících živé bakterie. Byl tak přesvědčen, že správné zažívání, ke kterému jogurty přispívají, patří mezi důležité faktory ovlivňující tělesnou pohodu a dlouhověkost.





„Jedna z nejčasnějších lidských studií byla následně provedena v roce 1922. Vědci během ní použili *Lactobacillus acidophilus* u 30 pacientů s chronickou zácpou, průjmou nebo ekzémem. Výsledkem bylo zlepšení všech těchto stavů,“ uvádí imunoložka RNDr. Dana Nováková z FN Motol.

Od prvních studií probiotik velmi pokročily metody určování jednotlivých probiotických bakterií a bylo provedeno velké množství klinických studií, které potvrdily jejich léčebný význam. „Prospěšné bakterie doporučuji doplňovat nejen při potížích se zažíváním, ale také preventivně pro posílení imunity. Zvýšit příjem probiotik bychom měli vždy, když se léčíme antibiotiky,“ říká RNDr. Dana Nováková a doplňuje: „Kromě zakysaných výrobků můžeme bakterie svému organismu dopřát i prostřednictvím kvalitního doplňku stravy.“

CO NIČÍ PROBIOTICKÉ BAKTERIE?

Každá léčba antibiotiky znamená vážný zásah do složení střevní mikroflóry. Uskutečněné studie dokazují, že obnova zdravé střevní flóry po jejich používání může trvat až tři týdny. Tedy nejméně tak dlouho trvá i oslabení obranyschopnosti. V tomto období je

organismus ve stavu imunodeficience. I to je jeden z důvodů recidivujících respiračních infekcí. Průjmová onemocnění pochopitelně též mění mikroflóru ve střevě. V neposlední řadě je to strava, která v případě, že je nevhodná, mění poměr bakterií směrem k hnilobným (strava s vysokým obsahem bílkovin). Některé studie dokazují, že krátce po přerušení užívání probiotik klesá významně jejich podíl ve střevě, a tak je jejich trvalý přísun v potravinách žádoucí.

CO VŠECHNO UMÍ „HODNÉ“ BAKTERIE?

Tak jsou označovány právě probiotika (pro život) podporují slizniční i celkovou imunitu, podporují odolnost organismu, jelikož stabilizují střevní mikroflóru. Výhodné to je hlavně po léčbě antibiotiky.

Pomáhají proti zácpám, průjmům, nadýmání a špatnému trávení i proti střevním zánětům různého původu.

Chrání proti vzniku alergií, včetně astmatu a atopického ekzému.

PROBIOTIKA, PREBIOTIKA

Hovoříme-li o probiotikách, není od věci zmínit i prebiotika, bez obojího se imunitní systém neobejde. Zatímco probiotika a jejich zdroje jsou rodičům

dostatečně známé, na prebiotika se často zapomíná. Bez nich by přitom probiotika v organismu mnoho nezmohla - zajišťují jim totiž vhodné prostředí, ve kterém se mohou množit. A kde je najdeme? Především v obilovinách, ovoci a zelenině. Nejen kvůli vitaminům je proto nutné dohlížet na dostatečné zastoupení ovoce a zeleniny v jídelníčku. „Zelenina je kamenem úrazu zejména dětí všech věkových kategorií“, svěruje se s poznatky z praxe nutriční terapeutka Hana Knížková a přidává alarmující číslo z průzkumu Poradenského centra Výživa dětí: „Zjistili jsme například, že dostatek zeleniny má na talíři jen 20 % českých batolat“.

Proč není kvalitní vyvážený jídelníček s dostatkem zeleniny jen nudným výživovým doporučením vysvětluje MUDr. Pavel Frühauf, CSC., primář Kliniky dětského a dorostového lékařství VFN v Praze: „Podle Světové zdravotnické organizace lze k nízké konzumaci zeleniny a ovoce vztáhnout ročně cca 1,7 milionů úmrtí, způsobených především gastrointestinálními nádory, ischemickou chorobou srdeční a mozkovou příhodou“. Nízká konzumace ovoce a zeleniny se tak řadí mezi 6 nejčastějších faktorů úmrtí.

Foto: Shutterstock.com



Revoluce v dámské intimní hygieně! FIDE - Váš výrobce menstruačních vložek!

Dámské vložky s probiotiky & Dámské vložky s aktivním kyslíkem

Společnost FIDE je výrobní společností zaměřenou na dámskou intimní hygienu, která se vedle výroby zabývá též samotným vývojem v této oblasti. Produktové portfolio známé pod vlastními značkami Micci, Oasis a Carin se skládá z menstruačních vložek, slipových vložek, dámských tamponů, výrobků pro lehkou inkontinenci, porodnických vložek a jako novinka byla též zařazena výroba probiotických menstruačních vložek a vložek s aktivním kyslíkem. Naše výrobky jsou také vyráběny jako privátní značky pro naše obchodní partnery z celého světa. V současné době dodává privátní značky pro více než 200 obchodních partnerů. Své výrobky vyváží do více než 40 zemí. Společnost Fide má vlastní vývojový tým a spolupracuje s farmaceutickými společnostmi a gynekology. Filozofií naší firmy je nabídnout zákazníkovi výrobky nejvyšší kvality, ale za přijatelnější ceny než od významných světových výrobců.

Výrazná pozornost je věnována vývoji a výrobě produktů nejvyšší kvality a výrobu produktů se speciální přidanou hodnotou:

Dámské menstruační vložky s probiotiky:

- Unikátní kombinace dámské ultra tenké vložky a probiotik. Vložky obsahují čistou probiotickou kulturu *Lactobacillus acidophilus*.
- Oasis ProBiotic/Carin ProBiotic přispívá k péči o poševní sliznici a komfortní mikrofloru.
- Určeno pro pravidelné použití.

Dámské menstruační vložky s aktivním kyslíkem:

- Unikátní kombinace dámské ultra tenké vložky a aktivního kyslíku, který šetrně desinfikuje vložku a omezuje nepříjemný zápach neutralizací aromatických sloučenin.
- Určeno pro pravidelné použití.

Efekt založený na mechanismech,
které vytvořila sama příroda!

Inovace je nejlepší cestou k úspěchu!

FIDE s.r.o.
Brtnice 35, P.O.BOX 3,
588 32 Brtnice
tel.: +420 567 216 390
fide@fide.cz
www.fide.cz
www.probiotickevlozky.cz



JE VÁŠ PARTNER STÁLE UNAVENÝ?

POZOR, MŮŽE TO BÝT PŘÍZNAK VÁŽNÉ CHOROBY!

Jsem unavený, vystresovaný, na nic nemám energii. Takové věty jsme zvyklí ve svém okolí slyšet často, proto jim už ani nepřikládáme větší význam. V produktivním věku si dnes každý sahá na hranu svých možností, ať už pod tlakem náročného zaměstnání, rodiny nebo všeho dohromady. A muži mají navíc tendenci o svých problémech moc nemluvit. Pokud si ale na neustálou únavu stěžuje váš partner každý večer, a dokonce i ráno nebo po víkendu či dovolené, měli byste zpozornět.

Únava totiž může být varovným signálem počínajícího vážného onemocnění.





PŘIMĚJTE PARTNERA K NÁVŠTĚVĚ LÉKAŘE

Únava při nedostatku spánku nebo po náročných psychických či fyzických aktivitách je pochopitelná a vcelku rychle odezní, když se člověk vrátí k dodržování správné životosprávy. Jako možný příznak vážné choroby ji můžete začít brát ve chvíli, kdy se vyskytuje dlouhodobě a neustává ani po důkladném odpočinku. Přesto ji lidé mají tendenci spíše přehlížet a překonávat silou vůle, protože přece všichni žijeme rychle a chceme toho v životě hodně stihnout. Jestliže u vašeho partnera sledujete dlouhotrvající únavu spojenou se ztrátou životní energie, nebojte se ho upozornit na to, aby problém nepodceňoval a začal ho řešit včas. Nikdy se ale nesnažte partnera diagnostikovat pomocí informací nalezených na internetu - přesnou diagnózu by měl vždy určit odborný lékař.

KTERÉ NEMOCI PROVÁZÍ ZVÝŠENÁ ÚNAVA?

Nevysvětlitelný a dlouhodobý pocit únavy může být projevem chronického stresu či deprese, cukrovky, spánkové apnoe, porušené funkce štítné žlázy nebo třeba také počínající roztrouše-

né sklerózy či chronického únavového syndromu. Následující přehled onemocnění, u nichž je únava výrazným symptomem, ale rozhodně neberte jako vyčerpávající. Častá únava totiž může provázet celou řadu dalších vážných i lehčích onemocnění a vždy je potřeba poradit se o problémech se svým lékařem.

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA (RS)

Chronické autoimunitní onemocnění, při kterém imunitní systém napadá ochranný obal nervových vláken centrálního nervového systému, což způsobuje zánět a zhoršení schopnosti nervových buněk v mozku a míše spolu komunikovat. Později dochází až k zániku nervové buňky, který je nevratný. Příznaky se často liší, jde hlavně o změny vidění i bolest v očích, brnění či znečítlivění končetin, slabost, neobratnost, zakopávání a porucha rovnováhy. Dále také problémy s řečí či polykáním a vyprazdňováním, sexuální dysfunkce. V začátku jsou přitom často jedinými signifikantními příznaky značná únava, zhoršená schopnost soustředění, zapomnětlivost a výkyvy nálad. „Přibližně 85 % pacientů postihuje relaps-remitentní forma roztroušené sklerózy, kdy dochá-

zí k opakovanému střídání příznaků nemoci a klidového období. Naproti tomu asi 10 % nemocných se potýká s primárně progresivní formou, kdy po nástupu prvních příznaků nemoci nenásleduje klidové období a u pacientů se postupně prohlubuje a narůstá invalidita,“ vysvětlila prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc., vedoucí lékařka Centra pro demyelinizační onemocnění Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. RS postihuje především mladé dospělé ve věku 20-40 let, kteří mají často tendenci příznaky zaměňovat za vyčerpání z hektického životního stylu. Včasný záchyt onemocnění a zahájení léčby zvyšuje šance na lepší standard života a pomáhá eliminovat psychické dopady onemocnění. Ty hrají zásadní roli – v aktuálním průzkumu společnosti Roche „MS MindSet Survey“ přiznává 96 % pacientů, že kvůli symptomům RS zmeškalo významné osobní i společenské události. Terapie RS spočívá nejčastěji v biologické léčbě a velmi důležitá je zdravá životospráva a role fyzioterapeuta, tedy pravidelné cvičení.

CUKROVKA (DIABETES MELLITUS)

Jedná se o onemocnění metabolismu

Co stojí za únavou po dovolené? Příčina může překvapit

Proč jsem po dovolené tak unavená? Tuto otázku si klade mnoho z nás. Málokdo si na dovolené dává úzkostlivě pozor na to, co všechno sní, o co se otře nebo kde si na pláži lehne. Už vůbec neřešíme, kdo před námi spal v hotelovém pokoji, kdo byl před námi na WC či zrovna ta naše pláž není ranní toaletou milovaných mazlíčků. 4 z 5 dovolenkářů tak řeší problémy s únavou po zbytek léta. Bohužel.

Přemnožené organizmy nás vysilují celý podzim
Asi každého děsí představa, že v našem těle žijí různé druhy červů a parazitů. Bohužel tento problém se týká čtyř lidí z pěti. Nakazit se je velmi snadné. Stavíte si s dětmi na pláži hrady z písku? Hrabete v obláčcích? Dopříváte si různé lahůdky plážových prodavačů? Na mikroskopické larvičky ukryté v zelenině, v zahrabaných výkalech neb o v rybách nemyslíme nikdo. „Bohužel normální člověk nemá ani tušení, kde se nakazil a jak dlouho už nežádoucí parazity v sobě hostí. Většina příznaků se totiž vždy zaměňuje za příznaky běž-

ných nemocí a léčí se antibiotiky. Zbytečně“ uvádí Adam Šýkora z nezávislého serveru antiparazitikum.cz

Rychlá vyčerpání, tloustnutí a nulová imunita

Pokud jsme ke svému tělu vnímaví a neléčíme všechno antibiotiky, je odhalení jednoduché. Larvy škrkavek prolézají celé tělo a vyvrtávají chodbičky ve všem, co jim přijde do cesty. Orgány nepracují správně a upozorňují na to různým pobolíváním. „Cítíme se hlavě unaveni, někdy až vyčerpání. Při masivnějším přemnožení cítíme až bolesti“ uvádí lékařka na antiparazitikum.cz.

Přemnožení parazitů vyžadují větší množství potravy. Více jíme, hubnutí není možné. Pokašlávání, ztráta energie, nekvalitní spánek nebo alergie. Problémy se sníženou imunitou nás pak trápí celý podzim.

Odhalte nevině vypadající i vážnější příznaky včas

Paraziti vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie nabrané spánkem a příjmem potravy. Tímto je hostitel, tedy člověk, více náchylný k chorobám, jelikož zároveň s energií klesá obranyschopnost. Parazité existují na naší planetě odnepaměti a pamatují i di-



nosaury. Čerpají tak z bohatých zkušeností přežívání ve všech možných i nemožných podmínkách. Proto je normální člověk zaměňuje za příznaky běžných nemocí a celostně to neřeší. Bohužel. Odnepaměti naši předkové vždy používali dostupné odčervovací prostředky. Nejenom delší půst, ale také extrakty z ořešáku, kurkumin a různá koření. Na rozdíl od nich máme v lékárnách konečně k dispozici klinicky testovaný Wurm-Ex®.

Nepropáštěte akci po dovolené!

Wurm-Ex je klinicky testován a v lékárnách se prodává za 690 Kč. Na stránkách

výrobce ho však lze dnes sehnat o 100 Kč levněji. Užívá se pouze 10 dnů a kromě nežádoucího úbytku váhy nemá vedlejší účinky. Velmi cenově zvýhodněné balení pro celou rodinu je pouze v omezeném počtu kusů a pouze u výrobce. Obsahuje sirup pro děti zdarma a voděodolný bluetooth reproduktor za 560 korun jako dárek zdarma. Při zadání slova AKCE se Vám dnes odečte 100 Kč z každé objednávky! Zregenerujte tělo, skončujte s únavou a užijte si nárust energie pro zbytek léta a podzim. Nepropáštěte příležitost výborného načasování! Více na www.wurm-ex.cz

Wurm-Ex®

by clineX

HELICOBACTER



DEMODEX



POZOR
NA PARAZITY
V LIDSKÉM TĚLE

- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Piperin
- ✓ Selen
- ✓ Jód



Doplňek stravy **Wurm-Ex** přispívá k přirozené obraně těla před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolka večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky.

OMEZENÝ POČET RODINNÝCH BALENÍ S DÁRKEM V AKCI!

Wurm-Ex Plasma pro děti 5ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.
Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy.
Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně nebo získejte slevu při zadání slevového kódu AKCE na www.wurm-ex.cz



podmíněné nedostatkem inzulínu, které je způsobeno zvýšenou hladinou krevního cukru (hyperglykemií). Mezi jeho nejčastější příznaky u dětí i dospělých patří abnormální žízeň a časté močení, ale také hubnutí i bez dietních omezení, únava a malátnost, nebo dokonce poruchy vědomí. Mezi dva hlavní druhy cukrovky spadá diabetes mellitus prvního typu, který se většinou objevuje u dětí, a druhého typu vyskytujícího se u dospělých. „Diabetes je v dnešní době léčitelné onemocnění, které však pacienty provází celý život. Moderní postupy léčby umožňují diabetikům vést stejně kvalitní život jako zdravým lidem, v první řadě ale záleží na vůli pacienta dodržovat veškerá léčebná doporučení. Ta jsou sice individuální, každý pacient ale musí vždy důkladně porozumět tomu, proč je nutné zvýšit jeho pohybovou aktivitu, nastavit vyvážený jídelníček nebo třeba ubrat na váze,“ vysvětluje MUDr. Marta Klementová, vedoucí lékařka diabetologického centra DIAvize.

ONEMOCNĚNÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Některé z onemocnění štítné žlázy postihne během života až desetinu populace, ženy až osmkrát častěji než

muže. Jen v Česku trpí sníženou funkcí štítné žlázy (hypotyreózou) 525 tisíc osob a zvýšenou funkcí štítné žlázy (hypertyreózou) 105 tisíc osob. Pouze každý druhý pacient si však je svého onemocnění vědom. Štítná žláza produkuje hormony, které jsou potřebné pro všechny metabolické děje v těle. Jestliže štítná žláza produkuje hormonů málo, nebo naopak moc, projeví se to na fyzickém i psychickém zdraví člověka. Pokud dojde k včasné diagnostice nemoci a dodržuje se doporučená léčba, nemusí onemocnění zanechat žádné trvalé následky.

SPÁNKOVÁ APNOE

Syndrom spánkové apnoe (SAS) je poměrně časté onemocnění. Jedná se o jednu z mnoha typů poruch spánku provázenou zhoršeným dýcháním, která vede až k zástavě dechu. Zástavy dechu, tzv. apnoické pauzy, bývají delší než 10 sekund a vyskytují se s frekvencí více než 10 za hodinu. Apnoe se projevuje chrápáním a tělo je při ní nedostatečně zásobováno kyslíkem. Syndromem spánkové apnoe trpí v populaci do 10 % lidí, častěji jsou postiženi muži nad 40 let věku, rizikovým faktorem pro vznik onemocnění je obezita.

CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM

Přestože je některými odborníky jeho existence stále zpochybňována, reálně se vyskytuje u 2-3 % populace. Kromě neustávající únavy trvající déle než 6 měsíců, která omezuje aktivity nemocného až pod 50 % oproti původnímu stavu, mohou být dalšími příznaky únavového syndromu zvýšená tělesná teplota (zvláště po fyzické či psychické námaze), dlouhodobé bolesti v krku, zvýšená citlivost a zvětšení mízních uzlin, bolesti svalů, kloubů a hlavy, poruchy spánku, světloplachost, zapomnětlivost, neklid, úzkost a další neuropsychické změny. Až polovina lidí se z nemoci dostane sama bez odborné pomoci, nicméně u druhé poloviny pacientů je potřeba vyhledat odborníka a postupovat dle jeho doporučení. Častou překážkou v léčbě této nemoci bývá neochota pacienta přijmout fakt, že je opravdu nemocný a že bude muset začít pracovat i se svou psychikou, a na druhé straně i neochota lékařů uznat chronický únavový syndrom jako vážný problém ohrožující zdraví.

Foto: Shutterstock.com

Salus

Salus Floradix® železo+ 250 ml



V době těhotenství a kojení

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

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

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

TRADICE I NOVINKY VE SVĚTĚ DOKONALOSTI

Často se říká, že lékařská věda na poli estetické medicíny kráčí mílovými kroky, avšak spíše se zdá, že její vývoj a posun pádí přímo tryskovou rychlostí. Stejně tak je tomu i v oblasti estetické dermatologie. A tak to, co ještě před pár lety více méně spadalo do kategorie sci fi, je dnes skutečností. Trápí vás, že kontury obličeje ztrácející pevnost, rty se úží, tvoří se vrásky a pigmentové skvrny? Nelíbí se vám unavený výraz, za který mohou spadlá oční víčka? Máte malá nebo pokleslá prsa? Žádný problém! Kvalitní kosmetika, speciální přípravky a řada neinvazivních zákroků si s problémem poradí. Tam, kde jejich síly končí, nastupují šikovné ruce plastických chirurgů, které dokážou napravit nedostatky tělesných partií stejně bravurně, jako se v pohádkách kámen mění ve zlato. Nezáleží přitom, zda se jedná o chybičku, která se vloudila do díla matce přírodě a nesete si ji životem od dětství, nebo je zcela jednoduše dílem postupujících let, která dokážou být v tomto být často neúprosná.



PREVENCE MÁ CENU ZLATA

Mnoha problémům lze předejít, účinně je oddálit, případně korigovat vhod-



nou péčí. Základ spočívá v již notoricky známé radě: dobrá životospráva s kvalitní stravou, dostatečným pitným režimem, dostatkem pohybu a umírněným vystavováním se slunečním paprskům. Vedle toho je tu ale také „sázka na správného koně“ v podobě odpovídající kosmetické péče. Zatímco ve dvaceti si vůči pleti lze dovolit sem tam nějaký malý hříšek, o deset, dvacet a více let později nám ho již nepromine. Velkým pomocníkem je kvalitní kosmetika a vedle oblíbených krémů jsou tu také kosmetická séra. Představují velice účinný prostředek v boji proti vráskám a na rozdíl od klasických krémů obsahují vysokou koncentraci potřebných látek, pronikajících do pokožky. Nachází se v nich velký podíl antiaging složek, například kyseliny hyaluronové, ceramidů, vitaminů, glycerinů a řady dalších. Maličké molekuly těchto sér se bez obtíží vstřebávají hluboko do pokožky a vyhlazují ji. Každá pleť však vyžaduje něco jiného a navíc je mezi séry rozdíl v jejich zacílení. Styl pokus-omyl se může jednak prodražit, ale zejména pleť zbytečně zatížit. Některá séra mají

„jen“ protistárnoucí účinek, jiná jsou liftingová s vypínacím efektem, v nabídce je i sérum, které je přírodní alter-

nativou v lékařské kosmetice používá něho botulotoxinu. Jak říká odbornice ze studia lékařské kosmetiky, nejlépe vám v tomto směru poradí odborně školená kosmetička nebo dermatoložka, která stejně jako střelec se dokáže díky svým znalostem a zkušenostem

tak říkajíc trefit do černého a vybrat pro vás optimální přípravek, nebo doporučit takové omlazující ošetření pleti které vám přinese požadovaný viditelný výsledek.

DOTEKY, KTERÉ VYHLADÍ VRÁSKY A POHLADÍ DUŠI

Jedním ze způsobů podpory regenerace pokožky je manuální lifting obličeje. Jedná se o velmi příjemnou záležitost s prakticky okamžitě viditelným výsledkem. Ženy jej mimo jiné s oblibou využívají například ve chvílích, kdy je čeká nějaká společenská událost, před kterou potřebují dopřát péči své pleti, vyhladit ji a navíc si odpočinout. Této metodě se věnuje i fyzioterapeutka Věra Špálová. **„Manuální lifting obličeje představuje vysoce účinnou metodu vyhlazování obličeje. Klient jej vnímá jako příjemnou masáž. Její hmaty jsou naprosto přesné a konkrétní. Zaměřujeme se přitom na mimické svaly obličeje, s hlubokými a detoxikačními účinky, což přispívá k lepšímu vyživování pokožky, obličejových svalů a k regeneraci vazivových a elastických struktur. Tato masáž zásadním způsobem snižuje napětí v obličeji, působí tak na příčinu vrásek, zpomaluje jejich další tvorbu a efekt je téměř okamžitý. Navíc manuální lifting odstraňuje duševní napětí a navozuje příjemné pocity. A pocit pohody, jak známo, se ve tváři pozitivně odráží.“** Fyzioterapeutka dodává, že ačkoliv tato metoda přináší „ovoce“ hned, pro



VZDORUJTE STÁRNUTÍ JAKO HVĚZDY



Aurum Clinic je klinika estetické medicíny, která pod vedením MUDr. Ivany Němečkové používá k odstranění příznaků stárnutí nejmodernějších metod, jako jsou: nové výplňové materiály, speciální Silhouette Lift nitě, bi-onitě, mezoterapii, Hifu terapii a karboxyterapii (k odstranění celulitidy), Silkpeel Dermolissage a další.

Docílí se tak odstranění vrásek na obličeji, krku i rukou, vypnutí a omlazení stárnoucí kůže, zpevnění a zdůraznění obrysů například dolní čelisti, dekoltu nebo i dodání objemu rtů, hýždí i intimních partií.

Tyto metody se používají i k opravě vrozených či získaných vad atd.

Aurum Clinic, která se nachází v centru Prahy, je hlavně prvním Evropským školícím a aplikačním centrem MetaCrill®-u- což je originální biokompatibilní materiál, bioregenerátor vlastního kolagenu, používaný k dlouhodobému odstranění vrásek a estetických vad za účelem dosažení mladšího a krásnějšího vzhledu.

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

Zborovská 56, 150 00 Praha 5 – Malá strana

tel.: 722725703, 601322822

web: aurumclinic.net

dosažení maximálního efektu je ideální ji 4x až 8x zopakovat.

OMLAZENÍ MÁ JMÉNO ART FILTING

Omlazení pomocí nití již možná znáte. Mezonitě jsou s oblibou skloňovány ve všech pádech, neboť dokážou snadno a rychle zpevnit a vypnout pokožku bez doteku skalpelu. Vědci však neusnuli na vavřínech a vyvíjejí nové metody vedoucí k mladšímu vzhledu. Jednou z nich je nejnovější generace niťového liftingu Art Filting, miniinvazivní technika, která pomocí pouhých šesti biokompatibilních nití dokáže vypnout povadlé rysy a omladit obličej i o více, než deset let. Výsledek je viditelný ihned po zákroku a s humornou nadsázkou lze říci, že se domů vracíte jako nový člověk. Art Filting je indikován zejména v případech, kdy jsou rysy a kůže obličeje výrazně povadlé. Je vhodný téměř pro každého a možná vás trochu překvapí, že mezi pacienty se objevují stále častěji i muži.

ZNÁTE METACRILL?

Novinka v estetické chirurgii MetaCrill vyřeší nejen vrásky, ale vytáhne pokleslé tváře, bradu nebo vám zakulatí zadeček. A to všechno neinvazivně, bez jizev a pooperační léčby. Metacrill je v plastické chirurgii používán již od roku 1996 a jeho klinickému využití předcházely mikrobiologické a histologické výzkumy, stejně jako výzkum kompatibility. Na rozdíl od jiných materiálů nevyplňuje, ale působí jako regenerátor našeho vlastního kolagenu. Tímto způsobem se docílí přirozeného a dlouhodobého efektu. Jedná se o bezpečný, s lidským organizmem kompatibilní materiál, který neobsahuje žádné toxické látky, alergeny, proteiny, nemigruje a není mutagenní. Správnou aplikací může lékař dosáhnout velmi efektivních výsledků při korekci a výplni obličejových či tělových partií, vrásek, jizev, deformací. Technika aplikace této látky se nazývá bioplastie. Je to technika bez řezů či chirurgického zákroku, minimálně invazivní, sloužící ke zvětšení objemu v určitých oblastech obličeje a těla. Jedná se o vyplnění prohlubin, které jsou příčinou vrásek, záhybů a deformací. Po aplikaci zůstává povrch kůže na pohled i na dotek přirozený. Návrat do běžného života je možný v ten samý

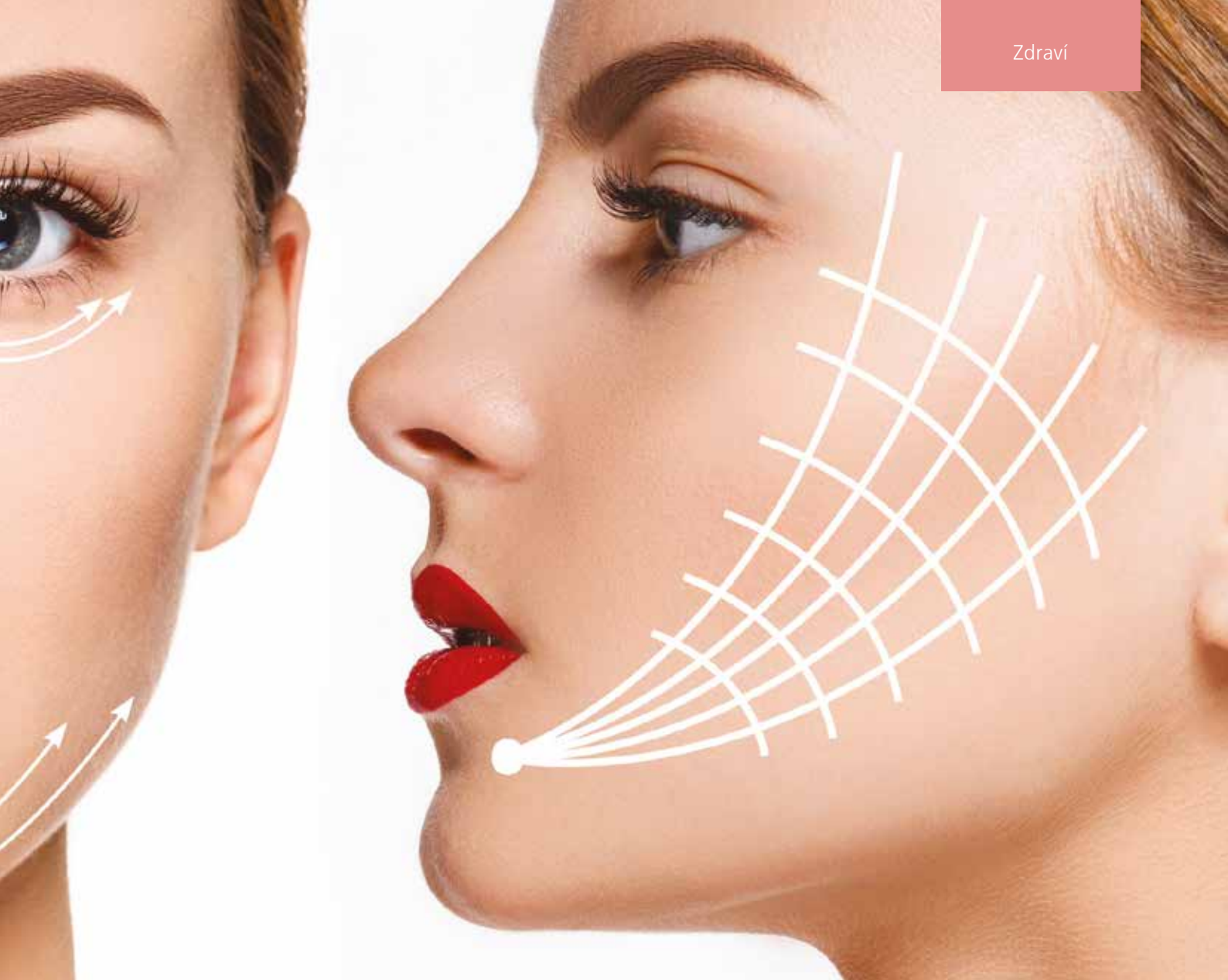
den, první tři dny je možný otok v aplikované oblasti. MetaCrillem se docílí zdůraznění oblastí lícních kostí, čelisti, rtů, hýždí, zpevnění prsou apod. Jeho aplikací lze také docílit omlazení a odstranění příznaků stárnutí, vrásek, dodání objemu ztraceného ve tváři, zvýraznění čelisti a tváře, omlazení rukou, stejně jako zvětšení objemu penisu či ženských orgánů. Je vhodný i na opravu vrozených estetických vad vzniklých úrazem a vad získaných, například na hřbetu, špičce a hraně nosu, zkrácením brady, nesouměrností tváře, jizev, vpáčeného hrudníku.

KRÁSNÉ PLNÉ RTY NA CHVÍLI ČI NAPOŘÁD? ŽÁDNÝ PROBLÉM!

Hovoříme-li o pečujících sérech, neměli bychom opomenout taková, která uspokojí touhu po krásných plných rtech. Obsahují molekuly mikrokolagenu stimující tkáň rtů a během několika minut po nanesení přípravku dosáhnete

požadovaného efektu, který přetrvává až 48 hodin. Jedná se o řešení účinné, ale krátkodobé. Pokud si přejete dlouhodobější řešení, jsou ideální volbou injekční výplňové materiály. Na výběr je celá řada kvalitních výplní, které jsou biokompatibilní, netoxické, stabilní, nevyvolávají alergické reakce a jejich aplikace je jednoduchá a prakticky bezbolestná. Podle toho, co od aplikace očekáváte, odvíjí se volba přípravku. Můžete zvolit například Restylane Lips pro decentní vylepšení objemu nebo Stylage Lips na minimalizování projevů stárnutí rtů, který je navíc obohacený o antioxidant chránící ošetřenou oblast. Nejčastěji se používají výplně na bázi kyseliny hyaluronové, která je tělu vlastní a tudíž zcela bezpečná. Setkat se můžete také s přípravkem, který kombinuje kyselinu hyaluronovou s biomimetickými peptidy, které stimuluji tvorbu kolagenu a zároveň zabírají odbourávání kyseliny hyaluronové.





Tyto výplně jsou uzpůsobeny tak, aby vyhovovaly citlivé tkáni rtů a partii v jejich okolí, redukuje vrásky v koutcích úst, zvětšují objem rtů, zvýrazní jejich kontury. Bezbolestnost zákroku jistí lokální použití anestetické masti. Účinek s ohledem na typ výplně přetrvává po dobu 6 – 12 měsíců. Trvalé proměny rtů lze dosáhnout chirurgickou cestou. Při augmentaci rtů se jako výplně využívá buď vlastní tkáň, např. z hýžděvé či stehenní oblasti, nebo implantát, který tělo bez potíží přijímá. Operační řezy, díky kterým chirurg uvolní části sliznic a provede jejich posun, jsou vedeny z vnitřní strany rtů, takže se nemusíte obávat viditelných jizev. Zákrok je prováděn v místním znecitlivění, avšak jste-li bojácnější, můžete využít analgosedaci, při které v průběhu výkonu budete spávat. Tento stav zcela odbourá strach a doprovodné nežádoucí pocity. Hospitalizace není nutná. Po operaci se připravte na dočasný otok

rtů. Je zapotřebí omezit jejich pohyb a strava by měla být ideálně kašovitá. Úlevu přináší přikládání ledových obkladů. Dobrou zprávou je, že oblast úst a rtů se rychle hojí a z „nejhoršího jste venku“ asi za dva až tři dny. Přibližně sedmý až desátý den bývají odstraněny stehy a vy se můžete již naplno těšit z krásných plných rtů.

ZÁŘIVÝ POHLED - KOUZLO VAŠÍ OSOBNOSTI

Bylo by hříchem vynechat v úvodu zmiňovaná séra v souvislosti s oblastí očí. V nabídce totiž najdete séra blahodárně působící na oční kontury či první vrásky, ale i taková, která zmírňují únavu očí, otoky očních víček, oční váčky a kruhy pod očima. Bohužel, čas je neúprosný a i přes sebelepší péči s narůstajícím věkem dochází ke ztrátě elasticity a ochabování očních víček. Na horních víčkách často vznikají nepěkné

kožní převisy a na dolních víčkách váčky. Obličej získává zasmušilý a jakoby stále unavený výraz. Tento problém se objevuje nejčastěji mezi 40 až 50 rokem věku, avšak v případech vrozené dispozice k němu může dojít i dříve. Řešením je operace, tak zvaná blefaroplastika, která problém odstraní radikálním způsobem s velmi efektním výsledkem. Provádí se buď jako samostatný výkon pouze na dolních nebo jen na horních víčkách, případně je lze obojí operovat současně. Během zákroku se z víček odstraní nadbytečná kůže a případné tukové váčky. Řez na dolních víčkách operátor vede těsně pod řasami. Řez na horních víčkách je veden tak, aby výsledná jizva byla ukryta v přirozené ohybové rýze. Protože u tohoto zákroku jsou poměrně časté větší kožní nadbytky, bývá řez veden kousek za zevní oční koutek. Vzniklá jizvička ve formě tenké růžové linky časem vybledne a je prakticky neviditelná. Operace dolních



víček probíhá za podélného rozdělení vláknů kruhového očního svalu, čímž se obnaží tukové váčky a rozruší se jejich vazivové pouzdro s následným odstraněním nadbytečné tukové tkáně. Poté se okraje kůže sešijí jemným stehem a přelepí se tak zvanými stripy, což jsou proužky šetrné prodyšné náplastí. Tak jako ve všech oblastech estetických zákroků zavál nový vítr i do plachet v oblasti operací dolních očních víček metodou nazvanou transkonjunktivální plastika. Odborník upřesňuje, že se jedná o operaci, která probíhá za pomoci laserového skalpelu, jímž se protne spojivkový vak a odstraní se tukové výhřezy a dodává, že nejsou-li kožní nadbytky velké, lze je korigovat plošnou aplikací CO2 laseru. Tuto metodu je možné bez potíží kombinovat s klasickou plastikou horních víček. Vzhledem k nutnosti chránit ošetřená místa před UV zářením je ideálním obdobím pro tyto zákroky zejména zimní období. Rozhodnutí týkající se toho zda je pro vás operace víček vhodná a která z metod bude pro vás tou pravou, ponechejte v rukou lékaře, kterého si pro zákrok vyberete. Neobávejte se vyžádat si nezávaznou konzultaci předem. Seriózní zařízení vám ji ochotně poskytnou, neboť jsou si vědoma toho, že ve vztahu lékař-pacient je nezbytná důvěra.

KRÁSNÁ PRSA - SYMBOL ŽENSKOSTI

Mezi nejžádanější zákroky plastické chirurgie v současné době patří modelace prsou. Některé ženy touží po větším a plnějším dekoltu, jiné nejsou spokojené s tvarem prsou, na kterém se například podepsal zub času, dalším nadměrně velká prsa přivozují bolesti zad. Nejčastějšími zákroky je zvětšení prsou (augmentace) a jejich modeláž. Prsa lze chirurgickou cestou zvětšit až o několik velikostí. K výplni se nejčastěji používají implantáty plněné silikónovým gelem a to buď kulaté, nebo anatomické. Zatímco kulaté dodají prsům výrazný tvar, anatomické implantáty v podobě kapky kopírují tvar prsou

a zachovávají jim co nejpřirozenější podobu. Implantát lze do prsou vložit řezem v podprsni rýze nebo v podpaží, případně řezem na spodní hranici prsního dvorce. Napadá vás, že chirurgický zákrok zanechá jizvy a zda nebudou vaše prsa hyzdit? Nemusíte se obávat. Při vložení implantátu podprsni rýhou vznikne pod každým prsem jizvička dlouhá asi 4 – 6 cm, která časem vybledne a stane se téměř neviditelnou. Při řezu v podpaží je viditelnost jizvy logicky maximálně eliminována, avšak musíte počítat s tím, že tento operativní výkon je náročnější. Třetí možnost, řez na dolní hranici prsního dvorce, vytvoří jemnou jizvičku, která splyne s rozhraním dvorce a okolní kůže a je velmi nenápadná. Operace prsou se provádí v celkové narkóze a přístích 24 hodin pak strávíte na nemocničním lůžku. Poté vás čeká přibližně týdenní klidový režim na lůžku a další, asi dvoutýdenní rekonvalescence. Plná zátěž je možná minimálně měsíc po operaci. Připravte se na nošení speciální kompresivní podprsenky, která drží implantát ve správné pozici a minimalizuje riziko komplikací v podobě vytvoření tuhého vazivového pouzdra kolem implantátu. Současná plastická chirurgie využívá moderní a maximálně šetrné postupy, jejichž výsledkem je vylepšení vzhledu bez zbytečných jizev. Pokud i vás trápí tělesné nedostatky, stačí jen překonat případné obavy a svěřit se do rukou odborníků. Za váš dobrý pocit a navrácení ztraceného sebevědomí to určitě stojí.

Text: Eva Brabcová,
foto: Shutterstock.com





Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

Okamžik porodu je jedinečný a stejně neopakovatelná je také možnost **uchování kmenových buněk z pupečnickové krve** ihned po porodu. Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**.

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

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

Mají mimořádné schopnosti – dokáží se přeměnit na další typy bu-

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



složení je neopakovatelné.

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

V současnosti je možné odebrat i **tkáň pupečnicku**, která obsahuje mezenchymální kmenové buňky. Ty dnes představují alternativu pro bu-

něčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

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

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

NELÉČENÁ CELIAKIE MŮŽE VÉST AŽ K NEPLODNOSTI ČI SPONTÁNNÍM POTRATŮM

Celiakie, coby autoimunitní onemocnění způsobené přecitlivělostí na lepek, je sama o sobě dost nepříjemným společníkem. Tato nevléčitelná nemoc jde navíc často ruku v ruce s řadou dalších postižení. Jedním z nich je i neplodnost. Na celém světě trpí neplodností až 610 tisíc žen s celiakií.





Celiakii neboli trvalou přecitlivělostí na lepek – bílkoviny obsažené v obilných moukách, jakými jsou pšenice, žito, ječmen či oves – trpí v ČR odhadem 1–2 % obyvatel. Klasická forma celiakie je pouze u 10–20 % nemocných. Zbylý počet pacientů o své nemoci vůbec neví.⁵ Mezi hlavní příznaky celiakie patří průjemy a projevy malabsorpce (vstřebávání). Tyto problémy se ale automaticky nemusí vyskytovat u všech nemocných. Dokonce celá pětina postižených celiakii neudává žádné zažívací potíže. Dalšími příznaky celiakie je chudokrevnost, poruchy kostního metabolismu, poškození zubní skloviny, výskyt aftů, vypadávání vlasů, narušení koordinace pohybu. Celiakii mohou doprovázet také poruchy funkce štítné žlázy, migrény, deprese a v neposlední řadě také neplodnost. „Případně onemocnění celiakii by rozhodně neměly podceňovat ženy, které se z neobjasněných důvodů neúměrně dlouhou dobu marně pokouší

o miminko. To může být způsobeno právě tím, že chronické zánětlivé onemocnění střeva u ženy narušuje fungující imunitu, která je při oplození vajíčka nesmírně důležitá. Při nemožnosti početí nebo opakovaných potratů je pacientce proveden základní screeningový test pro diagnostiku celiakie,“ vysvětluje MUDr. Jiří Novák z imunologické laboratoře Centra lékařské genetiky a reprodukční medicíny Gennet v Praze.

OD CELIAKIE K NEPLODNOSTI U NÁS I VE SVĚTĚ

Na celém světě trpí neplodností až 610 tisíc žen s celiakii. U nás je celiakie příčinou neplodnosti u cca 3 % žen. Dle amerických studií se u žen trpících celiakii také vyskytuje až 4x vyšší riziko spontánního potratu než u zdravých žen. K podobným závěrům došli též italské odborníci. Jejich výzkumy ukázaly, že celiakie je rizikovým faktorem nejen vyššího výskytu spontánních po-

tratů, ale i nízké porodní hmotnosti novorozence či kratšího období kojení. Vztah celiakie a neplodnosti potvrzují rovněž finští lékaři. Podle nich tvoří ženy s celiakii 4 % ze všech pacientek, které mají problémy s otěhotněním. Takové pacientky musí striktně dodržovat dietní režim, jinak jim hrozí výrazně kratší období plodnosti a dřívější nástup menopauzy.

CELIAKIE OVLIVŇUJE TAKÉ PLODNOST MUŽŮ

Další výzkumy naznačují, že i muži, kteří trpí zatím nediodagnostikovanou celiakii, se s neplodností potýkají častěji než ostatní. Konkrétním problémem u těchto mužů bývá vyšší přítomnost netypických spermií spolu s nevyrovnanou hladinou hormonů. Jedna ze studií uvádí, že skoro 20 % sezdaných celiaků trpí neplodností kvůli změněné morfologii nebo zhoršené pohyblivosti spermií. „V posledních pěti letech se v případě léčby neplodnosti stále více uplatňuje reprodukční imunologie. Právě vyšetření imunologického panelu může postižení celiakii odhalit u mužů i žen, které dosud neměly žádné zdravotní potíže,“ popisuje **MUDr. Jiří Novák**.

100% DIETNÍ REŽIM

Ať už žena trpí samotnou celiakii nebo má potíže s plodností, základem je návštěva odborného lékaře a nekompromisní dodržování dietního režimu. „Pokud má pacientka problémy s otěhotněním a zároveň ví, že má celiakii, je tu velká šance na úspěšnou léčbu neplodnosti. Podmínkou však je striktní dodržování bezlepkové diety, která dokáže snížit rizika neplodnosti až na úroveň zdravých žen,“ říká **MUDr. Jiří Novák**. Dietní opatření upraví rovnováhu imunitního systému, odstraní se příčina zánětu a ženě pak většinou nic nebrání v otěhotnění. Naštěstí je již v této době na trhu velké množství bezlepkových potravin – počínaje různými směsami na pečení, až po čerstvé či zmrazené pizzy, koláče, chleby, ale třeba i sušenky, či těstoviny, takže si celiak může vybrat. V případě, že by žena příznaky celiakie ignorovala, nejen, že bude trpět příznaky, ale zvyšuje si problémy s plodností a potenciál k početí je snížen,“ uzavírá **MUDr. Jiří Novák**.

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.

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



www.traumeel.cz



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

INZERCE

NOVINKY NAKLADATELSTVÍ ARGO



Otec u porodu Miroslav Pech

Hlavní hrdina novely Otec u porodu, „tatínek“, očekává narození prvního dítěte a tak začne tomuto neznámému tvorovi, rybičce rostoucí v „maminčině“ bříše, psát jakési deníkové vzkazy. Popisuje zážitky z práce, vypočítává položky nákupních seznamů, vypráví, co viděl a slyšel v autobuse. Do této známé rutiny však prosakují nové zážitky spojené s očekáváním potomka, sledování jeho vývoje na internetových stránkách a v lékařských ordinacích a s tím spojené nesmělé představy budoucnosti, ale i nejistota z neznáma.

Miroslav Pech v Otcí u porodu opět dosvědčuje svůj výjimečný talent na přesné odposlechnutí a reprodukci jazyka ve všech možných stylových rejstřících, ať už jde o úsporné dialogy, nebo fráze z médií. Záleží tak na každém čtenáři, jestli chce hluboko v textu hledat genderová a sociální témata, nebo se prostě jenom královsky bavit.



Daniela Šafránková Fína

Třetí román výtvarnice Daniely Šafránkové ukazuje, jak zábavné, ale i frustrující můžou být kulturní rozdíly mezi Američany a Čechy, mezi světem Západu a Východu raných 90. let. A zároveň je napínavým detektivním pátráním po osudech ženy z deníkových záznamů popisujících život obyčejných lidí za dob protektorátu.

Američanka Lisa najde v pozůstalosti po svém otci několik dopisů psaných pro ni podivným jazykem, češtinou, fotku a parte neznámé ženy. A protože právě prochází rodinnou krizí, rozhodne se ji vyřešit tím, že odcestuje do Evropy a začne pátrat po svých kořenech.



André Van Lysebeth Lekce jógy

André Van Lysebeth za svého života vydal šest knih; v tomto díle se zabývá některými praktickými problémy při cvičení jógy a věnuje se řadě dalších ásan se specifickými účinky. Vychází z předpokladu, že ásany nejsou pouze vstupní branou jógy takzvané tělesné, ale otevírají přístupovou cestu veškerému psychofyziologickému rozvoji jógina. V jednotlivých kapitolách se zabývá svalovým aspektem ásan, prodlouženou nehybností jako základní podmínkou kvalitního provedení a při popisu jednotlivých pozic a jejich dokonalejších variant nezapomíná ani na důležitost správného dýchání.



VYZNÁTE SE V **UV PAPERSCÍCH** A JEJICH VLIVU NA NAŠI KŮŽI?

Ačkoliv už jsou prázdniny za námi, hezké dny nás ještě čekají a možná právě teď je na čase se věnovat své pokožce, která je mnohdy po horkém létě vyčerpaná a náchylná k poškození. Víte, jak se kůže sama brání nebezpečí ze slunce? A víte, že mokrou pokožkou proniká více UV paprsků? Umíte se správně chránit?





Sluneční záření má celou řadu různých účinků. Je to způsobeno tím, že se skládá z několika složek. Jednou z nich je infračervené záření, které je zdrojem tepla, jež cítíme. Pak je zde samozřejmě viditelné světlo a nakonec tři druhy UV záření. Všechny tyto složky so od sebe liší pouze vlnovou délkou – svým fyzikálním charakterem, který jim poskytuje jejich specifické vlastnosti. Riziko pro naši pokožku představuje právě UV záření, které je schopno ji poškodit. Nejnebezpečnější je UVC záření, je totiž pro živé organizmy smrtící. Naštěstí se ale až na zemský povrch nedostane. Jiné to ale je v případě UVA a UVB záření, která jsou příčinou změn na kůži, včetně opálení. Ta dopadají až na zemský povrch, a to v poměru 95 : 5.

OZÓNOVÁ VRSTVA NÁS CHRÁNÍ

Jistou ochranu nám poskytuje ozónová vrstva. Ta se nachází ve výšce 15 km tak, že je UVC záření absorbováno kyslíkem. Z obyčejné molekuly kyslíku O₂ tak vznikne tříatomová molekula O₃, tedy ozón. Pokud se ale O₃ potká s oxidy dusíku, rozpadá se, jeho vrstva se ztenčuje, a škodlivé záření přes ni může lépe procházet. K uvolňování oxidů dusíku dochází prakticky při jakémkoliv spalování, k největším zdrojům pak patří doprava a chemický průmysl.

UVA A UVB ZÁŘENÍ – TEN „UMÍ“ TO A TEN ZAS TOHLE...

Reakce kůže se liší podle toho, jaké záření na ni dopadá. V případě UVA záření jde zejména o jeho vliv na stárnutí

kůže. Proniká do ní hluboko a narušuje její strukturu a tím ztrácí kůže svou pružnost. Říká se tomu foto-aging, odborně aktinické stárnutí. UVA záření je také původcem slunečních alergií a na svědomí má časnou pigmentaci, tedy uvolnění malého množství již připraveného kožního barviva melaninu. UVB záření vyvolává takzvanou pozdní tvorbu pigmentu a tedy všem dobře známé opálení. To se dostavuje po 2 – 3 dnech od vystavení kůže slunečním paprskům. Při vyšších dávkách však UVB záření způsobuje spálení. Navíc záření, které pronikne do pokožky, pak také narušuje DNA kožních buněk a může způsobit vznik nádoru.

Naštěstí je ale kůže vybavena alespoň nějakými obrannými mechanismy. Jakmile se vytvořený melanin dostane do kožních buněk, kterým se říká keratinocyty, vytvoří na buněčném jádře jakousi ochrannou pigmentovou čepičku. Zhnědnutí nás tedy před negativními účinky slunečních paprsků částečně chrání. Druhým obranným mechanismem je keratinizace. Jde o zesilování svrchní rohové vrstvy kůže, která následně zabraňuje pronikání záření dále. Její zesílení je reakcí kůže na vystavení UVB záření. Například na dlaních je tato vrstva přirozeně asi 20krát silnější než na jiných částech těla, a riziko jejich spálení je tak mnohem menší. Oba obranné mechanismy se plně rozvinou během 3 týdnů přiměřené dávky slunění. Přiměřenou dávkou se rozumí taková, která nezpůsobí zčervenání kůže. „I přesto, že kůže má vybudované jisté obranné mechanismy, je zapotřebí se před účinky záření chránit. Ochranný prostředek by přitom měl mít jak UVA tak UVB filtr,“ radí PharmDr. Veronika Orendášová.

Velmi účinný je v případě dlouhodobého pobytu na slunci i živý kolagen nové generace. Při opalování se nám totiž odbourává tělesný kolagen a tak po návratu z dovolené pokožka doslova volá po „kolagenové bombě“. Zničený kolagen se v pokožce intenzivním potíráním kolagenovým gelem rychleji regeneruje, nevytváří se šupinky, puchýře a kůže se neloupe. Pokud chcete omlazující a regenerační účinky kolagenu urychlit, udělejte si jeden den intenzivní kolagenovou kúru. Cca každé dvě

Seznamte se - ŽHAVÁ NOVINKA LETOŠNÍHO LÉTA

SPREJ S ŽIVÝM KOLAGENEM za mimořádnou zaváděcí cenu 339 Kč

„Živá voda“ - kolagenový sprej na obličej a tělo s živým kolagenem, kyselinou hyaluronovou a výtažky ovoce noni se výrobcí INVENTIA rozhodně povedl. „Tento oživující a osvěžující hydratační sprej je hypoalergenní, dermatologicky testovaný a v žádném případě u něj neplatí, že za málo peněz málo muziky“, pochvaluje si jeho kvalitu Eva Sojková, zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNI.CZ.

V průběhu dne dodá pokožce lahodné doušky oživující svěžesti, která i v parných dnech zanechá pleť přirozeně hydratovanou, pružnou a hedvábně vláčnou. Sprej fixuje make-up, proto ho můžete nosit v kabelce a použít i několikrát během dne k rychlému osvěžení pleti, zjemnění a redukci vrásek, oživení unavené pleti a zpevnění kontur obličeje. Sprej oceníte i na dovolené u moře, kde pokožka nadměrně trpí přesušením a mnohem rychleji stárne.

Zkuste si ho dát zchladit do ledničky a tuto osvěžující spršku si stříkejte několikrát v průběhu dne na obličej, ruce i celé tělo, ale i večer po celodenním slunění. Uvidíte jak se i zarudlá pokožka zklidní a nebude přesušená. Z letošní dovolené se určitě nevrátíte s novými „letními“ vráskami, pokožka celého těla zůstane krásně hydratovaná a vláčná, po návratu z dovolené nebude tolik šupinatět a bronzové opálení vám vydrží mnohem déle.

Právě teď je nejlepší období, kdy se dá hydratační sprej s živým kolagenem používat i na dlouhých cestách v klimatizovaných autech, ale doporučujeme ho i kuřákům a všem, kteří pracují v kancelářích a různých nákupních centrech s klimatizací. Tam je pokožka nejvíce vysušená a trpí předčasným stárnutím.

Pro zesílení účinků vyzkoušejte nanést na sprej živý kolagen - minutový anti-age omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® Face na obličej. Má gelovou konzistenci, je transepidermální, biologicky aktivní a nanáší se vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky.

Originální produkty s živým kolagenem zakoupíte na
www.nezestarni.cz



NEZESTÁRNI.CZ

hodiny si zlehka vklepejte malé množství kolagenu na vyčištěnou a vlhkou pokožku obličeje, krku, dekoltu, případně dalších částí těla, které regenerační kolagenovou kúru potřebují, na-

Proto v tomto teplu používejte spíše „živou vodu“ – osvěžující a hydratační sprej na obličej a tělo s živým kolagenem.

Nevhodné je také osychání na slunci. Mokrý pokožka totiž umožňuje zvýšený průchod paprsků.

KOŽNÍ NÁDORY NEJSOU JEN MELANOM

Tím největším nebezpečím, které nám může UV záření způsobit, je vznik zhoubného nádoru kůže. K těm nejčastějším avšak méně známým patří basaliom a spinaliom. Jde o nemelanomové kožní nádory, nemají tedy typické hnědé zbarvení. Nejvíce se vyskytuje basaliom. Ten vypadá jako lesklý světlý uzlík či hrbolek na kůži. Místně infiltruje tkáň, ale nemá naštěstí sklon k metastazování – nešíří se do dalších částí těla. Jeho léčba je tak poměrně úspěšná. Spinaliom již metastazuje častěji a je tak nebezpečnější. Navíc může růst takovým způsobem, že má destruktivní účinky na okolní tkáň. Třetím druhem



příklad oční víčka, ruce, nehty, záděrky na ruku, nohy, rozpraskané paty, jizvy, strie, celulitida apod.

Stejně tak můžete postupovat i u opálené pleti postižené akné, jizvičkami po akné, neštovicích a zhojených spáleninách. Při intenzivní kolagenové kúře si pamatujte, že není důležité množství nanášeného kolagenu, ale právě četnost nanášení. Nezapomeňte ani na péči o ruce a nohy, které jsou často po pobytu u moře šupinaté či přesušené. I na pohled starší ruce, případně ruce rozpraskané, hrubé nebo pigmentovými skvrnami s epomocí živého, transepidermálního kolagenu zregenerují, upraví se jejich pigmentace, pokožka je jemnější, mladistvější, a zvýší se její ohebnost. Kůže je elastická, odolná vůči praskání a tvorbě záděrů.

Pravidelným používáním živého kolagenu zabráníte předčasnému stárnutí, dehydrataci pokožky a dlouhodobě předejdete vzniku nových vrásek. Ale pozor, živý kolagen si zachovává neporušenou strukturu trojitě šroubovice, která byv tropických vedrech trpěla.



ROZHODUJE ČAS I MÍSTO

Sílu slunečního záření, a tím i bezpečnou délku pobytu na slunci, ovlivňuje řada faktorů. K těm hlavním patří stav ozónové vrstvy, roční období, denní doba, zeměpisná poloha a nadmořská výška. Slunce má největší sílu mezi 11. a 14. hodinou. Jeho intenzita stoupá o 4 % s každými 300 metry nadmořské výšky a je až 5krát silnější v tropech než ve Skandinávii. Některé situace mohou účinky záření ještě zesílit. Odrazy od písku, vodní hladiny či sněhu zvyšují množství záření dopadajícího na kůži.

nádoru, na jehož vznik má vliv UV záření, je nechvalně známý melanom. Má tendenci často metastazovat a je tak velmi nebezpečný. „Tím nejlepším způsobem, jak se vyhnout fatálním důsledkům tohoto onemocnění, je kromě ochrany před UV zářením pravidelná kontrola znamének u dermatologa, která by měla proběhnout jednou ročně, pokud lékař neurčí jinak,“ říká PharmDr. Veronika Orendášová.

Foto: Shutterstock.com

I RODIČE NĚKDY **POTŘEBUJÍ POMOC**



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

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



DOBRÝ ANDĚL.CZ



NEHROZÍ VÁM DEHYDRATAČE?

Jak při nízkých zimních teplotách, tak při vysokých letních teplotách musíme dodržovat pravidelný pitný režim. Ještě důležitější je to při sportech, jako jsou míčové hry, bruslení, cyklistika a hlavně běh. Ovšem úžeh a dehydratace nám může hrozit i při obyčejném opalování. Stejně tak při nadměrném pití kávy, nebo jakéhokoli kofeinového nápoje, ztrácíme tekutiny a ani o tom nevíme. Sluneční záření a kofein organismus odvodní a dochází k dehydrataci.



CO JE NEJČASTĚJŠÍ CHYBOU?

Lidé si mnohdy pletou úpal s již zmiňovaným úžehem. Ten se však od úžehu liší horším průběhem, je doprovázen zvracením, svalovými křečemi a zrychleným dýcháním. V ojedinělých případech se může objevit i průjem, nebo dokonce bezvědomí. Ve většině případů je však nejzodpovědnější přivolat lékaře.

CO NÁM TEDY HROZÍ?

Úžeh se projevuje bolestí hlavy, teplotou či celkovou slabostí těla a hrozí především aktivním sportovcům, kteří zapomínají nosit pokrývku hlavy. U běžců hrozí dehydratace, jelikož nadměrné pocení způsobuje odvodnění organismu, a musí tedy tekutiny pravidelně doplňovat. Nesmí se však (lidově řečeno) „nachlemtat“ ale pouze usrknout, mohlo by totiž dojít k tzv. šoku.

CO MOŽNÁ NEVÍTE?

Pot je součástí každodenního života nás všech, ovšem ví někdo, jaké látky v něm jsou obsaženy? Je to hypotonická tekutina, což znamená, že obsahuje minerály v menší koncentraci než lidská plazma. Obsahuje totiž sodík, draslík, hořčík a nepatrné množství vápníku a stopových prvků.

Sportovci si proto po výkonu připraví iontový nápoj, aby doplnily látky, které se jim při sportu odplavily. Iontový nápoj musí tedy obsahovat stejné složení jako pot.

JAK PŘEDEJÍT RIZIKŮM? PRVNÍ POMOC!

Úžehu nejlépe předejete tím, že budete nosit pokrývku hlavy, pobývat ve stínu, omezíte fyzickou aktivitu v horkých dnech a samozřejmě dbát na příjem tekutin. Při dehydrataci (která někdy může připomínat stav opilosti) se musí zvýšit příjem tekutin na dvojnásobek vašeho denního příjmu vody.

JSOU SLADKÉ NÁPOJE ŠKODLIVÉ A PROČ?

Sladké nápoje jsou u nás čím dál oblíbenější. Ty sice dodají energii, ale mohou vám způsobit více škody než užítu. Vysoké množství cukru není pro tělo dobré, zvyšuje totiž riziko cukrovky, obezity, a dokonce i infarktu. Přispívají také k přibývání vnitřního tuku, což po-



tvrzují i američtí vědci. Ti udělali pokus, kde účastníci pili po dobu 6 týdnů jeden slazený nápoj denně. Po skončení bylo zjištěno, že každému z nich množství tuku v břiše stoupl minimálně o 14 %.

JAK JE TO S POTRAVINAMI?

Někdo si potraviny k odvodňování naschvál vyhledává kvůli hubnutí, někdo o této jejich vlastnosti doposud neví. Mezi ty, které odvodňují, patří například banány a meruňky, které obsahují hodně draslíku. Dále také kořenová zelenina (mrkev a celer) nebo bylinky (kopřiva, brusinky). Mezi nápoje patří k odvodňování často vyhledávaný zelený čaj.

CO JE NEJLEPŠÍ NÁHRADOU?

Nezdravější variantou k osvěžení je konzumace pitné vody, jež tělo dostatečně zavodní, hydratuje a pročistí. Nejlepší volbou jsou čisté neslazené nápoje.

OPAKOVÁNÍ JE MATKA MOUDROSTI

Závěrem bychom vám chtěli připomenout pár věcí:

- Myslete na své zdraví
- Při sportech nezapomínejte na
 - pokrývku hlavy
 - dodržování pitného režimu
 - to, že pitná voda vám dá více, než sladký nápoj

Foto: Shutterstock.com

dresy & trička

WWW.3KOSHOP.CZ

Ohradní 10, Praha 4

DO-PÁ, 10-18 hod. | tel. 602 413 137

pro fanoušky i hráče

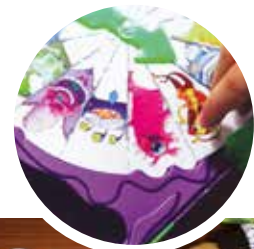


Potisk jménem, číslem nebo logem do 48 hodin.

INZERCE

NOVÁ DĚTSKÁ ZÁBAVNÁ HRA MONSTER SLAP OD SPOLEČNOSTI RAVENSBURGER

Drzá banda se prohání po městě a baví se tím, že svými lepkivými tlapkami plácá obyvatele města – Příšerky. Hra je vhodná pro děti od pěti let, které se u hraní bezvadně pobaví. Jedna hra trvá 10 – 15 minut a hrát ji mohou 2 – 4 hráči. Balení obsahuje 4x lepkavou ručičku, 4x Slizouna, 10x městskou Příšerku, 1x popelnici, 1x otočnou růžici se šipkou a 4x hrací figurku a návod. Doporučená maloobchodní cena je 519 Kč.



INZERCE

PERSIL PREMIUM - NEJLEPŠÍ PERSIL VŠECH DOB

Nová luxusní řada pracích prostředků Persil Premium přináší nový rozměr čistoty – spolehlivé odstranění skvrn díky silnějším enzymům a až 4 týdny svěžesti. Prací gely a gelové kapsle Persil Premium si zamilujete. Zažijte rozdíl, který můžete vidět i cítit.

Více informací na www.persil.cz.



PEDRO MEDVÍDCI: ŽELÉ DOBROTA PLNÁ ŠŤÁVY

Želé bonbonky patří mezi nejoblíbenější cukroviny kluků a holek všech generací. A dvojnásob to platí pro figurky v typickém medvědí tvaru. Kluk v sombréru nyní přináší velkou porci radosti pro všechny mlsné jazýčky – pestrobarevné PEDRO Medvídky. Lahodná novinka ve tvaru roztomilého médi obsahuje čistě přírodní barviva a je plná osvěžující ovocné šťávy, která potěší chuťové pohárky dětí i dospělých a zajistí rozveselí jejich mysl.

www.mojepedro.cz



VYZNÁTE SE V OBILOVINÁCH?

Už dávno neplatí, že pohanku, amarant nebo quinou potkáte maximálně v obchodě se zdravou výživou. Stále častěji se tyto suroviny stávají součástí běžného jídelníčku každého z nás. Podle nutriční specialistky Blanky Procházkové to není náhoda. Obiloviny patří totiž k základním pilířům stravy, jsou naším hlavním zdrojem sacharidů a jejich podíl v lidské výživě se odhaduje kolem 60 procent přijaté energie, u sportovců i mnohem více. Víte, z čeho můžete vybírat a jaké obiloviny jsou pro vás vhodné, které jsou bezlepkové a ve kterých například najdete nejvyšší podíl bílkovin? Udělejte si v tom jasno jednou provždy díky následujícímu přehledu.



Nabídka obilovin v našich obchodech se soustavně rozšiřuje a je tak stále složitější se v tomto sortimentu orientovat. Z čeho si připravit chutnou přílohu a z jaké obilné mouky upéct chleba, aby byl vláčný? „Pro mnoho lidí je největším aspektem podíl lepku, ale třeba i naopak vyšší obsah bílkovin,“ vysvětluje Blanka Procházková a uvádí vedle

pravu. Výjimkou nejsou ani kamutové těstoviny či špaldové krekry.

OBILNÉ POKLADY ZE STŘEDNÍ AMERIKY A ASIE

Mnoho lidí si vůbec neuvědomuje, že i kukuřice a rýže jsou obilovinami. Přesto botanicky spadají do stejné skupiny jako výše zmíněná pšenice či oves.

vším díky vysokému obsahu rutinu, rostlinného antioxidantu, který má příznivé účinky na imunitní systém lidského těla. Vedle toho ale obsahuje i měď, zinek nebo mangan a vitamíny skupiny B a E, C. „Možnosti jejího využití jsou široké – ať už jako samostatná příloha, nebo do salátů, pohanková mouka se zase využívá k pečení, oblíbené jsou i pohankové kaše při zavádění prvních příkrmků u kojců,“ uvádí nutriční specialista.

LASKAVEC A SLONÍ UCHO

Takovými názvy se přezdívá amarantu, rostlině se zrnky menšími než sezam. Ten vyniká nad ostatními obilovinami nejvyšším obsahem bílkovin vůbec, ale i jedním z nejvyšších podílů vlákniny. Traduje se, že amarant je známý a běžně využívaný již 8 000 let. „Dalšími zdravotními benefity je vyšší obsah železa, ale i vápníku, hořčíku a kyseliny listové,“ doplňuje Procházková s tím, že jej můžete zakoupit jako hotovou amarantovou mouku či v podobě zrníček. Ta lze potom opékat nebo dusit a dají se využít jako příloha, do polévek nebo do salátů.



známé čtveřice další nejčastější obiloviny a jejich základní vlastnosti.

ZÁKLADNÍ ČTVEŘICE: PŠENICE, JEČMEN, ŽITO A OVES

Tyto obiloviny si jistě pamatujete ze základní školy, také je nejčastěji najdete na českých polích, kde se jim daří. Požívají se především na výrobu mouky pro běžné pečivo, které najdete v obchodech. Každý jistě zná i ovesné vločky. Pšenice, ječmen a žito obsahují lepek, oves pak avenin, bílkovinu lepek podobnou. Málo známý je ale fakt, že existuje 20 druhů pšenice. „Například pšenice špalda je prastarým druhem obiloviny, která neprošla procesem hybridizace ani genetických úprav. Má jemnou oříškovou chuť a výjimečné složení. Obsahuje vyšší podíl bílkovin a nenasycených mastných kyselin, ale také vitamíny skupiny B,“ vysvětluje Procházková, která upozorňuje na další druh pšenice, kamut. Ten má vyšší obsah bílkovin než běžná pšenice setá a například vyšší obsah zdraví prospěšného hořčíku a zinku. Špaldu i kamut koupíte v obchodě jak v podobě mouky, tak zrněk, vhodných pro další pří-

Jejich výhodou pro celiaky je však to, že jsou přirozeně bezlepkovými potravinami, a tvoří tak výraznou složku jídelníčku celiaků a alergiků. Kukuřice poskytuje benefity v podobě vysokého množství vitamínů skupiny B, obsahuje také železo, mangan nebo hořčík. „Díky těmto minerálním látkám a vyššímu obsahu glukózy může pomáhat zvyšovat koncentraci, zlepšovat mozkovou činnost a třeba i odbourávat stres,“ upozorňuje na výhody této plodiny Blanka Procházková. Kukuřice i rýže se v dnešní době také zpracovávají do mnoha potravin, ať už se jedná o rýžové i kukuřičné těstoviny, pufované chlebíčky, mouku nebo polentu – kukuřičnou kaši.

POHANKA – STARONOVÁ POTRAVINA V ČECHÁCH

Pohanku znali už naši předkové, pěstovala se na území Čech již ve 12. století, kdy tvořila významnou část jídelníčku. V minulých letech zaznamenala velký návrat, a to i zásluhou toho, že je cenným zdrojem bílkovin pro osoby citlivé na lepek. V mnoha zemích je považována za tzv. superpotravinu, a to přede-

QUINOA, POTRAVINA BUDOUCNOSTI?

Stále oblíbenější surovina, kterou najdeme i v prestižních restauracích, patříla k základním plodinám dávných Inků a Aztéků. „Bezlepková potravina nabízí ve svém složení neuvěřitelné množství živin – od vitamínů skupiny B přes minerální látky jako vápník, měď, železo, hořčík nebo zinek až k esenciálním aminokyselinám,“ říká Procházková a dodává, že díky tomu všechny její varianty využívají lidé po celém světě, ať už k přípravě salátů nebo příloh. Zároveň se mluví o potravine budoucnosti, která by jednou mohla díky své odolnosti a nízkým nárokům na pěstování nasytit celý svět.

Do českých domácností si znovu hledají cestu i další obiloviny. Například jáhly nebo čirok. Vyzkoušejte některou z nich zařadit do vaší stravy, uvidíte, jak ji tyto plodiny příjemně ozvlátní. „Základem každého jídelníčku je vyváženost a pestrost, nebojte se vybočit ze svých zajetých kolejí a objevte nové chutě,“ uzavírá Procházková.

Foto: Shutterstock.com



EMPOWER
SUPPLEMENTS



doplňěk stravy





ES BIO PINK HARMONY

193 % DDD vitamínu C
v denní porci!



Dar matky přírody všem krásným ženám

CO VŠECHNO UMÍ?

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

12 DŮVODŮ, PROČ ES BIO PINK HARMONY



***OSTRUŽINY**
napomáhají vylučovat přebytečnou vodu z těla



***ČERNÝ RYBÍZ**
napomáhá k efektivnímu hubnutí



***MALINY**
přinášejí úlevu při PMS a příznacích menopauzy



***HROZNOVÉ VÍNO**
napomáhá k normální činnosti cévní soustavy



***BORŮVKY**
ulevují od pocitu těžkých nohou



***KLIKVA**
je vhodná při obtížích močových cest

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

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



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

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

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





ABY BYLI SPOKOJENÍ...



Téměř každý má doma nějakého chlupatého kamaráda. Ať už je to pejsek, kočička, nebo třeba morče, či zakrslý králík. Všichni potřebují kvalitní krmení, a kvalitní péči, aby s námi strávili, co nejdelší čas...



Pojďme se tedy nejprve podívat, co bychom měli těm našim chlupáčům připravit

DOBROTY PRO PEJSKA

Pes má relativně krátké zažívací ústrojí, v průměru je trávicí trakt 5 - 6 x delší než délka těla. Díky tomu je průchod krmiva poměrně rychlý. Trávení krmiva je možné pouze díky trávicím šťávám a mikroflóře ve střevech. Ty se vytváří přirozeně a podle skladby krmiva, adaptace trvá ale cca dva týdny. Obecně tedy můžeme říci, že po změně krmiva jej dokáže pes naplno využít až po přibližně dvou týdnech. To ale platí pouze v případě, že podáváme jen a pouze jedno a to samé krmivo.

Pokud složky a poměry krmiva nejsou stálé, nebo krmíte každý den něčím jiným, nemůže se trávení správně na-

startovat a přizpůsobit. Tím u psa dochází k potřebě vyššího objemu krmiva, snížení obranyschopnosti a dalším problémům. S tím souvisí i narušený, nevyvážený a nadměrný přísun minerálních látek, což se odráží zejména v kvalitě srsti a množství a konzistenci stolice. Proto je velmi důležité, zvolit správné krmivo, co nejdříve a nejlépe.

DRUHY KRMIV

Na trhu nalezneme nepřeberné množství krmiv. Vždy bychom měli vybrat krmivo takové, které odpovídá věku a váhové kategorii psa, i když výběr je podstatně širší.

- krmiva pro štěňata
- krmiva pro dospělé psy
- krmiva pro staré psy

Granule určené štěňatům bývají menší a obsahují více bílkovin, fosforu, vápní-

ku i tuku. Krmiva pro staré psy vynikají vysokou stravitelností živin při nižším energetickém obsahu. Díky upravené koncentraci sodíku a draslíku podporují činnost srdce a ledvin. O prevenci poškození kostí či kloubů se naopak postará zvýšený obsah vápníku a fosforu.

- krmiva se zvýšeným obsahem energie
- krmiva se sníženým obsahem energie

Psi se zvýšenou zátěží (např. březí fenky) potřebují vyšší příjem energie. Ten bývá dán obsahem přes 30 % bílkovin. Pro obézní psy potřebující naopak méně energie jsou k dispozici krmiva se sníženým obsahem tuků.

- hypoalergenní krmiva
- vegetariánská krmiva
- holistická krmiva
- organická krmiva

Trpí-li pejsek alergií, poříďte mu hypoalergenní krmivo. Tato krmiva mohou řešit některé lehčí formy potravní alergie a nesnášenlivosti. Obsahují složky menšího obsahu alergenů a neobsahují suroviny jako je pšenice, vejce, kvasnice, mléčné výrobky či hovězí maso aj. Hlavním zdrojem bílkovin ve vegetariánských krmivech je sója, kukuřice, rýže či oves. Organická a holistická krmiva jsou zase produktem ekologického zemědělství.

JAK ČÍST SLOŽENÍ NA ETIKETÁCH

- Maso

Masožravci potřebují maso. Proto by krmná směs pro psa měla na prvním místě etikety obsahovat údaj o masu v sušině (dehydrované maso) nebo masovou moučku. Maso by tedy mělo tvořit hlavní složku krmiva. Pokud je masa v sušině pod 10 %, měli bychom zbystřit. Nejedná se o kvalitní směs!

Je-li procentní zastoupení masa uváděno v čerstvém, tj. nevysušeném stavu, ideálně by měla být připojena informace také o procentním obsahu masa v sušině. A to z jednoho prostého důvodu. Čerstvé maso obsahuje až 80 % vody, proto objem masa ve vysušeném stavu bude logicky nižší. Je-li tedy čerstvé maso uvedeno na etiketě na prvním místě, následovat by měl údaj o masové moučce.

- Bílkoviny

Již víme, že optimální množství bílkovin v psí stravě vede ke správné činnosti

PRO KOČKY TO NEJLEPŠÍ

TO JE

Naturel

82 % MASA

a výrobků
živočišného původu
V KOUSCÍCH



Naturel, chuť masa, kterou si vaše kočka zamiluje.



PRO KOČKY TO NEJLEPŠÍ

www.prevital.cz

vnitřních orgánů a obnově organismu na buněčné úrovni. Bílkoviny jsou tedy důležité.

- **Obilniny**

Obilniny bývají pro psy hůře stravitelné. V psích slinách není obsažen dostatek enzymu amylázy, který napomáhá k jejich trávení. Proto by na nás krmiva s vysokým obsahem obilnin měla působit varovně. Navíc právě obilniny bývají příčinou nesnášenlivosti určitých potravin.

LAHŮDKY PRO KOČKU

Kočka není pes a proto pravidla, která platí v případě krmení psů, nemůžeme u koček použít. Jedno však zůstává stejné. Strava kočky, stejně jako psa, má být vyvážená. Jak tedy kočku správně krmit?

Zdravou kočku od nemocné je často možné rozeznat pouhým pohledem nebo čichem. Chybí jí lesklá srst, má zalkalený zrak, její výkaly zapáchají a pohyb není zrovna ladný. Nechcete-li, aby se vaše domestikovaná šelma dostala do takového stavu, zaměřte se na její stravu. Volbou vhodného krmení lze mnoha zdravotním problémům totiž předjet.

PŘIROZENÁ STRAVA KOČEK

Kočka je masožravec. Její přirozenou potravou jsou části těl ulovených zvířat – svalovina, vnitřnosti, chrupavky aj. Do kočičího jídelníčku ale nikdy nepatřily tvrdé kosti. Ty mohou kočičí zažívání pěkně potrápiti. Jedná se o nestravitelnou část potravy, která může stěnu střeva vážně poškodit nebo v něm způsobit zánět. Kosti však mohou zapříčinit i velmi nepříjemnou zácpu.

KRMIT JEN SYROVÝM MASEM? JEN PRO ODVÁŽNÉ

Asi není třeba diskutovat o tom, že volně žijící kočky se dožívají nižšího věku než ty chované doma. Příčin je několik, ale mezi ty nejčastější patří onemocnění plynoucí z nekvalitní syrové stravy. Syrové maso může obsahovat nejrůznější parazity, bakterie salmonely, listerie či jiné bakteriální infekce, které se požitím přenesou do těla kočky. A právě to se může stát nejen kočkám divokým, ale i těm domácím, jsou-li často krmené syrovým masem.

VYVÁŽENÁ STRAVA KOČKY

Ať již krmíte jakoukoli stravou, stejně jako u psů i u koček platí, že by měla být vyvážená. Co to ale znamená? Kromě vody by měla v odpovídajícím množství obsahovat všechny potřebné složky:

bílkoviny a aminokyseliny
tuky
minerální látky a vitaminy

ZÁKLADNÍ SLOŽKA ZDRAVÉ KOČIČÍ POTRAVY

Tou jsou především bílkoviny. Tyto organické sloučeniny, sestávající ze základních stavebních jednotek aminokyselin, sehrávají v našem, ale i kočičím těle celou řadu klíčových úloh. Podílejí se na procesu trávení, hojení, rozmnožování nebo na produkci krevních buněk. Jinými slovy – zajišťují obnovu organismu na buněčné úrovni. Aby tento proces správně fungoval, musí být bílkovin ve stravě dostatek.

AMINOKYSELINY

Jedním ze základních stavebních prvků bílkovin (proteinů) je aminokyselina taurin, která je velmi důležitá zejména pro kočky. Ty si taurin neumí samy vyrobit a musí jej přijímat potravou. Jeho nedostatek vede u koček k poruchám zraku, konkrétně k postupné degeneraci sítnice, anebo k poruchám činnosti srdce. Taurin lze nalézt ve speciálních krmných směsích. Zajímavostí je, že jej obsahují i energy drinky pro nás lidi – podporuje činnost nervové soustavy a měl by zlepšovat naši psychickou a fyzickou výkonnost.

TOLIK POTŘEBNÁ ENERGIE

Podíl tuků, těchto nejefektivnějších zdrojů energie, by v krmné dávce dospělé kočky neměl dle odborníků přesáhnout 25 %. Jejich dlouhodobý optimální přísun má vliv nejen na zdravou srst kočky, ale také na celkovou vitalitu organismu. Tuky jsou díky esenciálním mastným kyselinám také důležité pro vstřebávání některých druhů vitaminů.

MINERÁLNÍ LÁTKY, STOPOVÉ PRVKY, VITAMINY

Podávaná strava by měla obsahovat dlouhodobě správně vyvážený poměr mezi vápníkem a fosforem. Převis fosforu nad vápníkem vede k nebezpečné-

mu řídnutí kostí a dalších zdravotních neduhů, proto by mělo být v krmných směsích více vápníku. Ten je zodpovědný za správný vývoj nejen kostí, ale také zubů. Zapomínat bychom neměli ani na stopové prvky a vitaminy, které napomáhají k látkové výměně.

MORČE NEBO KRÁLÍK?

Pokud máte doma morče, nebo králíčka, určitě je také velmi důležité, čím krmíte. Krmiv je dnes na trhu nepřeberné množství a stává se velice často, že zákazník stojí před regálem, dívá se na tu spoustu značek a neví, co by měl vybrat. Pokud si opravdu nejste jistí, je dobré řídit se tím, že čím je na obalu méně hlodavců a krmivo je zaměřené na konkrétní druh, tím je kvalitnější. Některé značky nabízejí kromě klasických směsí i granulované krmivo. Určitě se toho nebojte, tento způsob krmení má své výhody. V každé granulce je naprosto všechno, co zvířátko potřebuje, takže si nemůže vybírat a nestane se, že půlku nespotebovaného krmiva vyhodíte. Dalším způsobem krmení je namíchat si vlastní krmnou směs, pokud už víte, co všechno vaše zvířátko potřebuje. Na trhu je dostupné vše, co potřebujete. Prodává se samostatná slunečnice, kukuřice, oves i ostatní zrniny. Dobré je v takovém případě ke krmivu přidávat i důležité vitamíny.

U hlodavců kromě krmení hraje velkou roli i podestýlka. Na trhu jsou funkční podestýlky, které vydrží i více než dva týdny, stejně jako antialergení, které budou jistě volit chovatelé s alergií na seno.

ČISTOTA MAZLÍČKŮ

Tak jako nám péči o hlodavce velmi usnadní funkční podestýlka, u koček je velkou předností, pokud jsme schopni v koupelně instalovat kočičí toaletu. Již i v Čechách je na trhu kočičí záchod s automatickým splachováním a vymýváním, který uspokojí potřebu vaší kočky hrabat, ale místo steliva na jedno použití poskytuje pohodlné a biologicky rozložitelné omyvatelné granule. Kočičí toaleta funguje zcela samostatně a automaticky, dopřeje pohodlí vám i vaší kočce.

Zdroj: spokojenypes.cz, mujmazlik.cz,

foto: Shutterstock.com



VŠECHNO JE MOŽNÉ

Obyčejné životy jsou vždycky neobyčejné

Román v povídkách od jedné z nejuznávanějších amerických spisovatelek současnosti nás zavádí do ospalého městečka v Illinois. Stejně jako jiní lidé i jejich hrdinové touží po štěstí, lásce a bezpečí, které ovšem mohou mít mnoho podob.



S LÁSKOU LUISA

Večer před svatbou Luisa nabourá auto svého snoubence. A sled katastrof na sebe nedá dlouho čekat – snoubenec ji nechá stát před oltářem, Luisa přijde o práci, a ještě o bydlení. Nezbyvá jí než vzít zavděk matčinou polorozpadlou chatou a plánovat, jak se svému ex pomstí. Navíc se ukáže, že Dante, drzý mužský, kterého považovala za údržbáře a s nímž se v jednom kuse hádá, je ve skutečnosti majitel sousedního pozemku. I když jí přitahuje, to poslední, co by si přála, je uvíznout s ním v chatce během hurikánu!



POPELČINY STŘEVÍČKY

Tansy zdědí tetiččin obchod s botami v malebném anglickém městečku a promění ho v Popelčiny střevíčky – místo, kde si každá nastávající nevěsta přijde na své! Úspěch obchůdku je pro ni jedinou radostí od chvíle, kdy zjistila, že její snoubenec asi nebude ten pravý. Na náladě jí nepředávají ani napjaté rodinné vztahy a mrzoutský soused, herec Ivo Hawksley, kterému vadí ruch v obchodě. Tansy ale brzy zjistí, že toho mají s Ivem společného víc, než si oba mysleli...



TAKOVÁ ŽENSKÁ JAKO JÁ

Evelína a Johana mají dost důvodů se nenávidět – zamilovaly se totiž do jednoho muže. Nyní však mají dobrý důvod spojit síly. Věc má ovšem háček. Evelína se krátce po své smrti objeví u Johany jako duch. A v téhle neobvyklé situaci, která s sebou nese řadu komických příhod, se zrodí přátelství, díky němuž se bývalá manželka a bývalá milenka pustí do nelehkého úkolu – znovu získat Alexovu lásku a vyřadit ze hry případné sokyně.



LÁSKA V ŘADĚ 27

Cora se stále vzpomíná na rozchodu, po němž se vzdala naděje na vztah. Aby si ukrátila čas při práci za odbavovací přepážkou na londýnském Heathrow, začne si se svými pasažéry hrát na amora. Místo aby cestující dostali náhodná místa, dva nicnetušící lidé v každém letu zjistí, že sedí vedle své životní lásky – anebo taky ne. Cora se zapřísáhá, že řada 27 je pro ni jen nevinná zábava, ale zatímco je zaneprázdněná hledáním štěstí pro jiné, láska jí samotné možná právě klepe na dveře...



LÁSKA JE JEN PRO BLÁZNY. JAKO JSEM JÁ

Pokud je váš život jedna velká katastrofa – optimisticky řečeno – může realita vypadat třeba takto: s hlavou plnou myšlenek na svůj zoufalý život to na všech frontách přeženete. Vypravíte se na koncert kapely, kterou vlastně nesnášíte, a probudíte se vedle jejího zpěváka, kterého považujete za totálního pitomce. Nepamatujete si, jak jste se tam dostali a k čemu vlastně došlo. Přesně v téhle situaci je teď Viki. Sakra! Jak z téhle překérky ven?



LÁSKA A JINÉ ÚKOLY

Léto sedmnáctileté Abby Turnerové neprobíhá úplně podle jejích představ. A tak si napíše seznam deseti věcí, které musí stihnout za následující měsíc. Musí se naučit postavit svému strachu nebo se také zamilovat. Ví, že když splní všechny položky ze seznamu, stane se z ní ta správná umělkyně. Ale jak se jí krátí čas, zjišťuje, že uskutečnit některé věci je velice obtížné a že možná nezvládne změnit svou tvorbu, když nebude schopná změnit sebe sama.



DESET TISÍC NEBÍ NAD TEBOU

Od chvíle, kdy Marguerite Caineová používá Ohniváka, vynález svých rodičů pro cestování do alternativních dimenzí, se dostala do hledáčku nepřátel. Ti jsou odhodlaní udělat vše, aby ji přinutili ke spolupráci a mohli ovládnout multivesmír. Marguerite jim statečně vzdoruje, dokud se jí však její milovaný Paul nestane obětí útoku. Podaří se jí uspět, překonat složité překážky a zachránit lásku svého života?



VŠECHNO JE V POHODĚ

Od té doby, co Marina nechala celý svůj život za sebou, s nikým ze své minulosti nemluví. Dokonce ani její nejlepší kamarádka Mabel neví pravdu o tom, co se během několika posledních týdnů stalo. Ale přestože je na univerzitě v New Yorku, tisíce kilometrů od domova, stále nemůže zapomenout na svůj domov a tragédii, před kterou se snažila utéct. Teď zůstává Marin v celém kampusu sama. Brzy přijede na návštěvu Mabel a Marin se bude muset vypořádat se vším, čím se tak dlouho trápila.



SVATBA NAOKO

Život není fér. Někdy vyhraješ, jindy prohraješ. A někdy přijdeš domů a nachytáš svého přítele v posteli s jinou. Důležité je se nezhroutit a třeba se jako Annie vydat na dovolenou a užívat si, co to jde. Ale ani to jí nevýjde, protože ve stejném hotelu naráží na svého ex a jeho novou partnerku. A to chce pořádný plán! Jakou roli v něm sehraje sympatický scenárista Chris? A podaří se Annie vybruslit ze situace se ctí?



MARIÁNSKÉ LÉTO

Babet je obyčejná holka. Má ráda svou práci, nerozumí si s matkou a láska se jí vyhýbá. Má ale větší problém – zoufale ji nebaví být naživu a najít ideální způsob sebevraždy není vůbec snadné. I tak dělá všechno pro to, aby se svým životem skoncovala. Tedy až do chvíle, než kartami zamíchají Jakub a zjevení jménem Styx. Najde Babet někde mezi smutně nádherným babím létem a propastí, odkud není návratu to, po čem celý život tak neúnavně pátrá?



MŮJ SYN NENÍ RAIN MAN

Jeden muž, jeden autistický chlapec a milion dobrodružství John Williams cítil, že je něco jinak, že nejsou jako jiná dvojice otec a syn. Jejich svět byl prostě jiný, a ani oni, ani jejich rodina nevěděli proč. Dlouhou dobu jim dokonce i lékaři tvrdili, že je všechno v pořádku, jenže se mylili. U Johnova syna byl později diagnostikován autismus a spastická diplegie a teprve tehdy začaly přicházet odpovědi. Toto je příběh jednoho otce a jednoho syna, kteří se vzájemně učí žít své životy, příběh kde nechybí radost, láska, legrace a touha být součástí společnosti.

PŘÍBĚH SOMAVEDICU MÁ POKRAČOVÁNÍ

Jak jsem slíbila, přináším další osobní zkušenost s přístrojem Somavedic, který jsem začala testovat před více než dvěma měsíci a k jehož působení jsem byla zpočátku velmi skeptická...

Krátké shrnutí na úvod

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

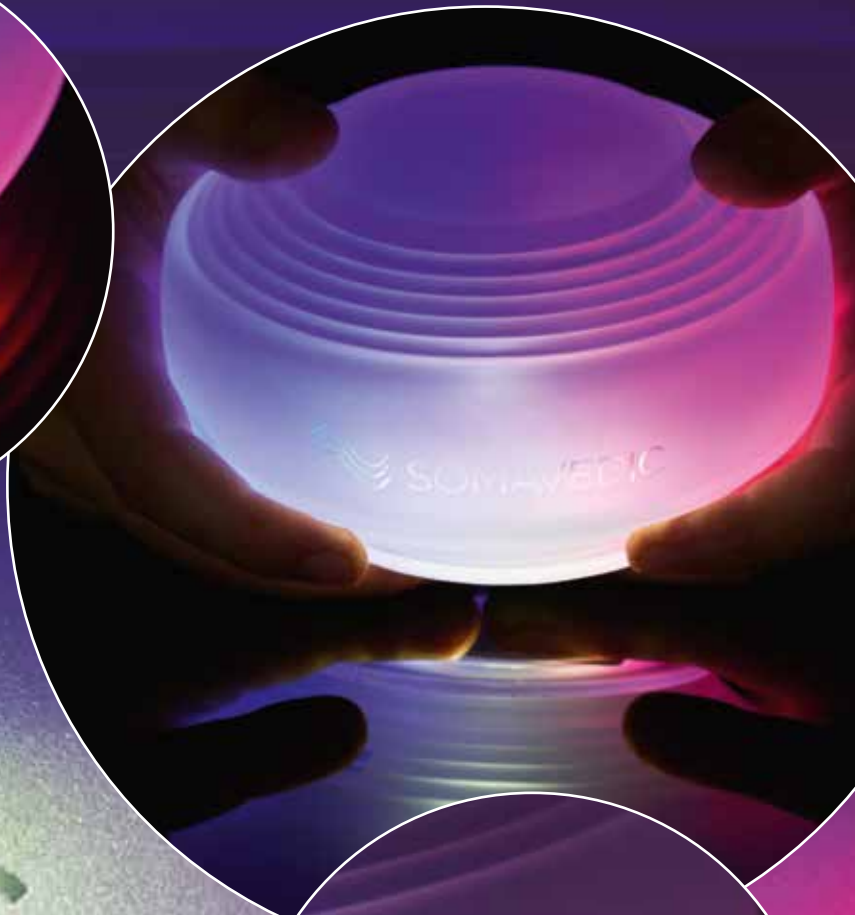
Odpradáвна je známo, že každý konkrétní minerál „vibruje“ na určité frekvenci a má schopnost tuto vibraci vyzařovat do okolního prostředí, a tím ho ovlivňovat. To ostatně platí nejen o minerálech, ale i o všem ostatním. Právě u kamenů je tato energie nebývale silná, z čehož do jisté míry vychází i jejich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

těchto poznatků výrobce využívá pro optimální funkci Somavedicu. Ten by měl člověka vyladit, dostat ho do harmonie, dodat mu energii, pomoci mu s regenerací a hojením. Zlepšit mu kvalitu spánku, zprůchodnit lymfatický systém. Prostě zvýšit kvalitu života. A teď tedy k realitě...

Výlet za sluncem

Jak jsem slíbila v minulém díle, s přístrojem jsme se vypravili k moři do Chorvatska. V té době jsme ještě neměli adaptér do auta, takže kapitolu Somavedic a jízdu v autě až někdy příště... Tentokrát šlo tedy jen o využití klasického Somavedicu v poněkud zátěžovém prostředí. K moři jsme totiž vyrazili nejen se synem, který minulý rok prodělal těžký imunitní kolaps, ale i se štěnětem, které bylo po těžké operaci střev na dietě s možností návratu průjmového onemocnění. Což by samozřejmě znamenalo náš návrat do Čech.

Po dvanáctihodinové cestě jsme tedy dorazili do Zadaru a během pár hodin, bohužel, zřejmě únavou z ces-



SOMAVEDIC

ty a teplem u pejska průjem propukl. Doufali jsme, že klid, chládek a Somavedic začnou co nejdříve působit. Zapojili jsme přístroj do zásuvky v apartmánu tak, aby svým působením pokrýval i okolní zahradu a terasu, kde jsme nejčastěji pobývali.

Prvním efektem jeho působení bylo, že jsme přestali pociťovat únavu po cestě. Přestože jsme celou noc nespali, strávili jsme v pohodě celý den u moře, večer vyrazili na procházku a necítili se o mnoho unaveněji, než každý běžný večer. Dalším efektem bylo zlepšení pejskova stavu - průjem do večera ustal a už se od té doby neobjevil. A to i přesto, že je štěně zamilovalo do místních oliv a melounů a konzumovalo obojí denně... Naopak. Během dvou týdnů u moře zesílilo a celkově se dostalo do velmi dobré kondice, která naštěstí stále trvá.

Přístroj měl velmi dobrý vliv i na syna. I u něj zmizela únava, bez problémů zvládl i několikakilometrovou túru. Po návratu od moře, na letním táboře, kam s námi Somavedic samozřejmě tak vyrazil, dokonce i dvanácti-

kilometrový běh v letním teplém počasí.

Aby bylo všem líp...

Ale nejen zdravotní efekt je velkou předností Somavedicu. Jak již jsem zmínila výše, pár dní po návratu od moře jsme vyrazili na čtrnáct dní na dětský tábor. Bez Somavedicu by to samozřejmě nešlo. Přístroj jsem nainstalovala doprostřed táborového dění, aniž bych komukoliv z dospělých řekla o jeho existenci, aby nevznikl placeno efekt. Zhruba po týdnu si začali všichni libovat, jaká je letos pohoda, jak se nikdo s nikým nehádá, děti si hrají a jsou spokojené, zkrátka, jak to letos zázračně funguje. Jako by ani neměla přijít ponorka, která obvykle po čtrnáct dnech s nedostatkem spánku, po patnácti hodinách na nohách, v uzavřeném kolektivu lidí, s jistotou přichází. Tentokrát, snad poprvé po patnácti letech, nic takového nedorazilo...

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

LÉTO



NA TÁBOŘE

A je to tu. Prázdniny začaly a s nimi přišel i letní tábor. 14 dní plných sluníčka a přírody, protkaných s každodenní zábavou a hrami. To je to, co nás čekalo...



15.7. - DEN PRVNÍ - PŘÍJEZD

Začalo to na nádraží. Po naložení kufrů jsme chvíli počkali na vlak a vyrazili na cestu. V Železnici jsme byli za necelé 2 hodiny a odtud následovala ještě půlhodinová cesta do tábora. Tam jsme se rovnou rozdělili do skupinek po čtyřech a zabrali si chatičky, které se nám líbily. Po chvíli se už vyhlásil první nástup a po něm přišlo rozdělení do oddílů. A táborové dobrodružství mohlo začít...

16.7. - DEN DRUHÝ - ODDÍLOVÁ TRIČKA A KOUPÁNÍ

Druhý den na táboře. Někomu se přes noc trochu stýskalo, ale to je během první noci normální. Vedoucí nám ale četli pohádky, takže se nám usínalo dobře.

Ráno jsme se probudili do slunného dne, který jsme zahájili rozčvičkou. Po ranní hygieně jsme se přesunuli do jídelny na snídani. Měli jsme švédské stoly – každý si mohl vzít třeba šunku, sýr nebo marmeládu a namazat si pečivo. Po snídani jsme měli nástup, kde jsme se dozvěděli, že budeme vyrábět táborová trička. Každý oddíl tedy vyfasoval fixy na textil a předlohy znaků Úžasňáků, které jsme si obkreslovali na bílá trička. Zezadu jsme si pak napsali ještě jméno v barvě oddílu. Tato trička budeme nosit na každý večerní nástup a zároveň je to památka domů.

Odpoledne jsem strávili u bazénů, povídali si, hráli si a seznamovali se. Prostě užívali si léta a prázdnin.

17.7. - DEN TŘETÍ - DĚDA VŠEVĚDA A ČÍSLA

Dnešní den se nám trochu zakabonil, od rána bylo zataženo. Po snídani jsme se přesunuli do spodní části tábora, abychom zahájili první část celotáborové hry. Hra se jmenovala Děd Vševěd, aneb co není v hlavě, musí být v nohách. Seřadili jsme se po oddílech a po odstartování jsme běželi k vedoucím. Ti nám položili nějakou otázku, např.: „Jakou schopnost měl táta Úžasňák“, nebo: „Kolik oříšků měla Popelka“. Pro ty větší byly ale připraveny otázky složitější. Pokud jsme věděli odpověď, mohli jsme běžet zpátky k oddílu a předat štafetu dalšímu. Pokud jsme ale odpověď nevěděli, museli jsme běžet k Dědovi Vševědovi, kde jsme dostali odpověď. S ní jsme se pak vraceli k ve-



doucím, zodpověděli otázku a až pak jsme se mohli vrátit.

Odpolední hra byla také akční. Na vymezeném prostranství byla rozházená čísla od 1 do 28 pro každý oddíl. Naším cílem pak bylo postupně vybíhat, hledat kartičky s čísly a skládat je po pořadě. Důležitá byla v tomto případě strategie, kdy například ti větší hledali rovnou i následující číslo po tom svém, aby měl další běžec jednodušší hledání. Po večeri jsme pak trénovali na turnaje ve fotbale a přehazce, vylepšovala se souhra týmu a přesnost umístění podání a každý se snažil, jak nejlépe mohl.

18.7. - DEN ČTVRTÝ - TURNAJE A KARNEVAL

Dnešní budiček byl posunutý o hodinu, protože ráno bylo deštivé, takže nemělo smysl dřív vstávat. Po snídani ale našťastí přestalo, takže jsme mohli zahájit turnaje ve fotbale a v přehazce. Kdo nehrál, tak alespoň fandil. Odpoledne jsme pokračovali v turnajích. Aby se nenudily oddíly, které zrovna nehrály, dostali jsme za úkol si vyrobit masky anebo kostýmy na večerní maskární diskotéku. Pustili jsme se tedy do výroby a že někteří z nás byli opravdu kreativní.

Po večeri a večerním nástupu jsme se postupně přemístili do jídelny a oblékli si na sebe vyrobené masky. Odborná porota složená ze čtyř nezávislých vedoucích nás pak hodnotila a prvních 7 nejlepších vyhrálo kupony do táborového krámků.

19.7. - DEN PÁTÝ - AGLÁJA A ÚŽASŇÁCKÉ HRY

Po včerejším deštivém dni bylo dnešní probuzení o mnoho lepší. Od rána nám totiž svítilo sluníčko, takže i ranní rozčvička byla přívětivější. Po snídani jsme ihned začali dopolední hrou, která se odehrávala v lese a kde jsme si ověřili naše superúžasňákovské schopnosti..

K večeri jsme měli lívance, což drtivá většina po takovém náročném dni uvítala s otevřenou náručí a pořádně jsme se nadlábli, abychom dobrali energii. Večer nás totiž ještě čekaly turnaje, ale po nich jsme už naklusali do sprch a po koupání byla už jen večerka. Tak jsme se odebrali do spacáků, abychom si odpočinuli, protože zítra nás čeká výlet do Jičína.

20.7. - DEN ŠESTÝ - VÝLET DO JIČÍNA

Dnešní den byl výletový. Takže jsme si sbalili batohy, vzali si pití a penízky, a postupně se seřadili na nástupu. Během několika dalších okamžiků jsme vyrazili na cestu do Jičína. Moc děkujeme Nadačnímu fondu Veolia, který nám letos pomohl finančně s dopravou na tábor i výletem.

Z nádraží jsme se vydali skrz Valdickou bránu až na náměstí a do zámeckého parku. Ve stínu stromů jsme se uvelebili a chvíli počkali, než přijelo auto s gulášem. Dostali jsme každý misku, lžičku a chleba a dali jsme si oběd.



Poté jsme měli dvě hodiny na prohlídku města – vyrazili jsme do krámků, na zmrzlinu, nebo jen tak na prohlídku náměstí...

Těšili jsme se na každoroční koupel v zámeckém bazénku, letos jsme ale měli smůlu – čistil se...

21.7. - DEN SEDMÝ - HŘEBÍK A BOJOVKA

Po snídani jsme, dokud ještě nebylo takové vedro, pokračovali v turnajích přehazky a fotbalu, které jsme posledními zápasy dokončili. Před obědem jsme si ještě skočili do bazénů, abychom se trochu ochladili.

Po obědě jsme měli polední klid, který jsme trávili především odpočinkem ve stínu, protože začínalo být opravdu teplo. Po skončení jsme si ale sbalili pití do batůžků a vydali se na cestu do Železnice na zmrzlinu ke svačině. Tam na nás čekala paní cukrářka s domácí zmrzlinou a mohli jsme si dát, jakou zmrzlinu jsme chtěli. Výborná byla jogurtová, ale třeba i citrónová a oblíbená byla i čokoládová. Po svačině jsme se seřadili po oddílech a dozvěděli jsme se program na odpoledne. Začali jsme hrát hru Hřebík, což je hra spočívající v tom, že každý oddíl dostane 3 hřebíky a ty musí u lidí vyměnit za 3 jiné předměty – něco dobrého pro svého vedoucího, něco růžového a něco ručně vyrobeného. Mohli jsme ale třeba získanou věc vyměňovat dál za nějakou lepší, dokud jsme nebyli spokojeni. Následně jsme se vrátili zpět do tábora, kde pro-

běhlo vyhodnocení oddílů, který přinesl nejlepší věci. Protože bylo ale horko, přesunuli jsme se opět do bazénů, kde jsme dováděli až do večera.

22.7. - DEN OSMÝ - PAŠERÁCI A PADOUŠI

Dnešní dopoledne jsme zasvětili hře Pašeráci. Naším úkolem bylo přenášet lístečky z jedné strany cesty na druhou. Problém byl v tom, že na cestě nás chytali vedoucí jako četníci a když nás chytili, museli jsme se vracet pro nový papírek, protože nám ten původní zabavili. Cílem pak bylo takto pronést co nejvíce papírků. Po obědě a poledním klidu jsme měli nástup na odpolední

program. V oddíle jsme si zvolili jednoho zapisovače a zbytek oddílu pak hledal po lese padouchy. Tyto padouchy jsme si měli zapamatovat, jak vypadají, a pak podle knížky popsat jejich vzhled. Tímto způsobem jsme měli najít a popsat na 40 padouchů. Hra nebyla na čas, ale na správnost, takže bylo hodně důležité, aby byl popis co nejpřesnější. A protože nebyla na čas, protáhla se až do večera.

23.7. - DEN DEVÁTÝ - HONBA ZA ŠIFRAMI

Dnešní den byl opět ve znamení padouchů - hra byla ale úplně jiná. Rozdělili jsme se do skupinek, ve kterých jsme si přidělili různé typy útoků podle elementů. V lese pak byli rozmístěni nejrůznější padouši a u nich bylo třeba si zjistit, jaké typy útoků jsou třeba na jejich poražení. Pak jsme museli příběhnout ke svému vedoucímu v takovém složení, abychom měli odpovídající útoky, nahlásit mu jméno padoucha a vedoucí pak zkontroloval, že jsme složení správně. Kdo takto porazil všechny padouchy jako první, vyhrál. Důležitá jsou ale i ostatní umístění, protože jde o body.

Odpolední hru jsme pak měli v táboře. Na určité ploše byly rozmístěny kartičky, které měly vždy 2 symboly a nějaký kousek šifry – morseovka, číslice apod. Bylo třeba si tedy zapamatovat tyto symboly a pak příběhnout k zapisovači, který měl u sebe tabulku. Řádky



a sloupce byly označeny právě různými znaky z kartiček a tím šly určit souřadnice. Do daného místa pak bylo třeba zapsat zapamatovanou šifru. Po vyplnění jsme tak získali zašifrovaný text, který bylo třeba rozluštit. Hodnotila se pak rychlost vylštění a počet správně zapsaných kartiček. Celý den bylo ale velké teplo, takže jsme si po hře vlezli ještě do bazénu.

Po večeri jsme se vypravili do lesa pro dřevo. Večer nás totiž čekal táborák. Připravili jsme buřty, k jídlu jsme si i pustili nějaké táborové písničky a měli jsme se fajn. Pak už ale bylo třeba jít zase spát, abychom byli připravení na další den.

24.7. - DEN DESÁTÝ - KOUPÁNÍ A BEACH PARTY

Od dnešního rána bylo jasné, že bude horké počasí. Rozhodli jsme se proto dopoledne vyrazit na koupaliště do vedlejší vesničky. Cesta byla převážně z kopce, takže se nám šlo dobře. Po chvíli jsme došli do Bradlecké Lhoty, což je krásně upravená vesnička, skrz kterou teče potůček. Šli jsme tedy proti proudu a po pár desítkách metrů jsme došli ke koupališti. To je veřejně přístupné a přírodní. Takže jsme se převlékli do plavek a za asistence vedoucích jsme se šli koupat. Voda byla příjemná, osvěžující. Po chvíli jsme ale vylezli a šli se ohřát na sluníčko. Někteří jsme si vzali i karty, takže jsme trávili čas, jak jsme chtěli.

Odpoledne jsme hráli hru proti praktikantům. Do ohraničené oblasti se



rozházely žetony různých barev, které znamenaly různé hodnoty. Uvnitř tohoto kruhu pak stáli praktikanti. Každý z nás pak dostal 2 životy a po odstartování jsme běhali do kruhu, sbírali žetony a snažili se vyhýbat praktikantům. Pokud nás chytili, museli jsme odevzdat 1 život a odejít mimo kruh. Pak jsme se mohli vrátit zpátky. Hráli jsme, dokud i poslední nepřišel o život. Následně jsme se pak přesunuli do bazénů, protože nám bylo opět teplo.

Jako večerní program jsme měli beach party spojenou s Železnice má talent. Kdo chtěl, mohl se napsat na listinu účastníků, buď jednotlivec, nebo skupina. Poté jsme postupně předcházeli před 4člennou porotu, která rozhodovala, jestli postoupíme do dalšího kola. Představení byla různá – tančil se balet, zpívalo se, hrály se scénky, nebo se předváděl parkur. Následně pak všichni diváci hlasovali pomocí žetonů svého

favorita a ten, který měl žetonů nejvíc, vyhrál. Po vyhlášení soutěže pak pokračovala „after party“ na hřišti pro beach volejbal. Pustila se tedy hudba, začaly se nalévat drinky (nealko, samozřejmě) a tančilo se až do večerky.

25.7. - DEN JEDENÁCTÝ - KÁMEN - NŮŽKY - PAPÍR

Dnešní snídaně byla trochu jiná. Ráno nebyla totiž rozčvička a místo ní jsme si zahráli hru. Seřadili jsme se na začátek vymezené plochy a na odstartování jsme vyběhli. Na zemi totiž byly rozházené kartičky s různým jídlem – pečivo, máslo, nutella, marmeláda, ale i třeba čokoládové kuličky a mléko. A my jsme si měli najít takovou kombinaci, která by nám k snídani vyhovovala. Pak jsme jen u okénka předložili, co jsme našli, a to jsme dostali. Na tomto místě bychom rádi poděkovali sponzorům, díky kterým si na táboře dobroty můžeme vždy dopřávat. Je to jednak firma Alimpex, která nám dodává sýry, paštiky, mléka a spoustu dalších dobrot, pak firma Lidl, díky které máme skvělý pitný režim a která letos přidala i spoustu dalších dobrot. Firma Vítar nám dodala pitíčka Capri-sonne na výlet. Letos se našlo i hodně sponzorů pro kamarády celiaky. Skvělé pizzy dostaly od firmy Jituličiny dobroty, chlebičky jsme upekli díky firmě Eat-fit, perníky a sušenky, které jsme si dávali ke svačinám, ale i na výletě nám dorazily od firmy Perník Těchlovice, firma Damodara nám dodala skvělé zeleninové chipsy, bonbonky a tyčinky. Bez nich bychom to nikdy tak skvěle nezvládli. Děkujeme...

A zpátky k programu....

Dopoledne jsme se pustili do další hry, dřív, než se udělá vedro. Ve hře se proti sobě vždy utkaly 2 oddíly. Každý si stoupl na jeden konec tratě. Potom proti sobě vždy skákal 1 člen z každého týmu snožmo. V místě, kde se potkali, si zahráli kámen – nůžky – papír. Kdo pak vyhrál, pokračoval ve skákání dál. Porazený se vrátil za začátek a začal skákat další v pořadí. Pokud někdo z oddílů překročil hranici na druhé straně, získal bod. Takto se hrálo do zisku 5 bodů.

Odpoledne jsme začali hrát tichou poštu. Háček byl v tom, že jsme slova přenášeli po celém táboře. Na začátku jsme si na kartičce našli slovo s číslem. Slovo jsme si zapamatovali, číslo jsme si



odnesli s sebou. Pak jsme běželi na další stanoviště, kde na nás čekal kamarád. Tomu jsme pošeptali slovo a postavili se na stanoviště místo něj. Kamarád pak pokračoval dál, na další stanoviště. Na konci tratě pak čekal zapisovač, který přenesená slova zapisoval. Když jsme tímto způsobem přenesli všech 39 slov, svolali jsme si oddíl a dali jsme se do skládání. Kdo měl vyřešenou tajenku jako první, vyhrál.

26.7. - DEN DVANÁCTÝ – ORIENTÁK

Předposlední den jsme zahájili tak, že jsme po snídani opustili tábor, aby po něm mohly být ukryty šifry. Po chvíli jsme se do něj vrátili a začali hledat. Když jsme nějakou šifru našli, museli jsme ji vylústit a tím jsme získali jméno vedoucího a heslo. Pokud jsme daného vedoucího našli a řekli mu heslo, dal nám za to kousek mapy. Celkem bylo 6 kousků, které jsme pak složili do jedné. Na mapě byl tábor a okolí. Některým oddílům zabralo hledání a luštění celé dopoledne a někteří pokračovali i během poledního klidu.

Opoledne jsme pak využili složenou mapu, protože nás čekal orientační běh. Počasí se trochu umoudřilo, bylo pod mrakem, takže nebylo takové vedro. Orienták vedl přes okolní vesnice. V každé bylo nějaké určené místo, které jsme museli najít, a u něj pak v plechovce byl sešit s otázkami. Na ně jsme odpověděli a podepsali jsme se, jako důkaz, že jsme na stanovišti byli. Zároveň jsme se v sešitu dozvěděli, kam máme jít dál. Pomocí mapy jsme si tedy našli cestu a vyrazili. Občas se nám ale stalo, že jsme si cestu určili špatně a buď jsme zabloudili a museli se vrátet, nebo jsme šli zbytečně dlouhou oklikou. Časy příchoď oddílů byly tedy různé – od 2,5 hodin až po necelé 4 hodiny. Po cestě byla ale občerstvovací stanice a také jsme měli další vodu s sebou. Po příchoďu do tábora jsme si rovnou vlezli do bazénů, abychom se ochladili a šli rovnou na večeri.

7.7. - DEN TRINÁCTÝ - OLYMPIÁDA A POKLAD

A je to tu. Poslední den tábora je před námi a s ním finále celotáborové hry. Posledním úkolem bylo zneškodnit posledního padoucha. Sečetli jsme si tedy



hodnoty na výbavě a výsledky porovnaly s padouchem. Kdo měl vyšší čísla, porazil ho a mohl se vydat pro poklad. Kdo ne, musel počkat až na konec, když ho porazí všichni ostatní. Poklady pro každý oddíl pak byly rozmístěny po lese a byly schované, takže jsme museli chvíli hledat. Po nalezení jsme se vrátili do tábora a poklad jsme si spravedlivě rozdělili.

Poté už nás čekal krátek – za body získané v celotáborové hře jsme mohli nakupovat dárky pro sebe i pro rodinu. Krásné hračky nám opět dodala firma Zapf creation, pejsky a panenky

nakupovaly převážně holčičky. Kluci si vybírali z nabídky her a stavebnic. Další možností byla trička, knížky, nebo třeba hrnečky...

Večer nás už pak čekala jen závěrečná diskotéka, takže jsme rychle naskákali do sprch, abychom pěkně voněli a pak jsme se přesunuli na taneční parket, kde jsme tancovali až do prodloužené večerky. Večer jsme ještě stihli zahlédnout zatmění měsíce a tím byl tábor pro rok 2018 uzavřen. Zítra nás čeká už jen balení a cesta domů.

Text a foto Tadeáš Varga
a brandýské děti



SPOKOJENÍ NAVZDORY NEMOCI

Když Veronika otěhotněla, znala svého přítele Petra jen krátce. Místo romantických schůzek a bezstarostného užívání si nové lásky byli oba mladí lidé po pár týdnech známosti postaveni před velkou výzvou. Ani jeden z nich ale neváhal a rozhodli stát se rodiči. Po necelém roce známosti se jim narodila Pavlínka a Petr s Veronikou byli plní nadšení a plánů. Jen pár dnů poté, co bylo Pavlínce sedm měsíců, ale události nabraly zcela opačný vývoj.



„Ráno jsme vstali a Pavlínka měla trochu vyšší teplotu. Tou dobou se jí začínal klubat první zoubek, a tak jsme tomu nepřikládali žádnou větší pozornost. Během pár hodin jí ale teplota vystoupala na 40 stupňů a já začala být nervózní. Ještě během dopoledne jsme proto vyrazili na pohotovost a při prohlídce objevili na Pavlínčině bříšku jeden tmavý flíček. Paní doktorka nám řekla, že se asi bude jednat o neštovice, předepsala nám léky a poslala nás domů,“ popisuje Veronika Kirvejová.

V následujících hodinách se Pavlínčin stav začal rapidně zhoršovat. Do té doby čilá dívenka se stávala apatickou a na čele se jí z ničeho nic objevila modrá skvrnka. V ten moment už rodiče neváhali a znovu vyrazili do karvinské nemocnice, kde Pavlínce okamžitě nasadili silná antibiotika a převezli ji do Ostravy. Po dvou hodinách se Petr s Veronikou dozvěděli, že jejich holčička prodělává meningokokovou nákazu.

Následovaly dny, kdy lékaři doslova bojovali o Pavlínčin život. Místo pohodového života a radosti, které jim do té doby velmi aktivní dcerka dělala, trávili Petr s Veronikou i 12 hodin denně v nemocnici a ve chvílích, které jsou pro rodiče jedny z nejtěžších, se snažili být jeden druhému oporou.

ZÁKEŘNĚMU MENINGOKOKU NAVZDORY

Pavlínka v nemocnici strávila celkem tři měsíce a 17 dnů. Onemocnění meningokokem nakonec přežila. Choroba jí ale připravila o část pravé nohy, způsobilá jizvy po těle a poškodila mozek. Kvůli tomu, ačkoli má oči zdravé, téměř nevidí a zastavil se u ní psychický vývoj. Navíc se u Pavlínky projevila epilepsie. „Není to ideální, ale neztrácíme naději. Pořád existuje šance, že se cesty v mozku obnoví a naše holčička začne vidět. To je teď asi největší problém, protože Pavlínka nemá bez zraku motivaci snažit se objevovat svět kolem sebe,“ vysvětluje Veronika Kirvejová s tím, že případné zlepšení stavu bude hodně závislé i na tom, jaká bude Pavlínce věnována péče.

Rodiče s dcerkou čtyřikrát denně cvičí Vojtovu metodu, pracují na rozvoji zraku, hmatu, a vůbec Pavlínce věnují veškerou možnou péči a energii. „Ani po třech letech nechápu, jak Veronika



tohle všechno fyzicky a psychicky zvládá. Ono totiž není snadné být neustále motivovaný, když Pavlínka často nespoulupracuje a pokroky jsou téměř neviditelné. Musím přiznat, že jsem vděčný za to, že musím chodit do práce. Tam se musím soustředit na jiné věci a odpočinku si. Být na místě Veroniky, tak bych se po pár dnech zbláznil,“ přiznává Petr, a skládá tím své přítelkyni velkou poklonu.

„Petr byl od začátku skvělý táta, který po práci hned sedl k Pavlínce, a já někdy skoro až žárlila, že jsem pro něj „ta druhá“. Ani pro mě to není jednoduché a někdy bych raději od všeho utekla, ale rozhodli jsme se s našim osudem vyrovnat a žít v rámci možností co nejlepší život,“ říká Veronika. Oba dva partneři se shodují, že kvůli péči o Pavlínku museli rychle dospět a den za dnem si uvědomují, co jeden pro druhého znamenají.

NEŽ PROPADAT SKEPSI, JE LEPŠÍ RADOVAT SE Z MALIČKOSTÍ

Díky Pavlínčině onemocnění se však Petr s Veronikou seznámili s celou řadou nových lidí, často s podobným osudem, kteří jim pomohli otevřít nové

obzory. „Mezi rodinami, ve kterých je někdo vážně nemocný, jsme našli spoustu kamarádů. Vážíme si nejen toho, že s nimi můžeme společně sdílet zkušenosti, ale taky jejich upřímnosti. Vážné postižení dítěte vám samozřejmě zamíchá s žebříčkem hodnot, a to je na těchto lidech hodně znát,“ říká Petr Josiek. Sám je vděčný také za pomoc od Společnosti pro ranou péči nebo nadačnickému fondu KlaPeTo, který jim věnoval auto. Díky tomu mohou Pavlínku vozit na pravidelné rehabilitace a vyrazet na charitativní akce na pomoc jiným rodinám.

Rodina nechce v nikom vzbuzovat lítost. Sdílením svého osudu se snaží upozornit na riziko onemocnění meningokokovou infekcí a zároveň ukázat, že ani zákeřné onemocnění nemusí znamenat konečnou. „Snažíme se co nejvíc fungovat jako běžná rodina a našim cílem je ukázat lidem, že je to možné. Přesto, že to není snadné, chce to myslet pozitivně, mít radost z maličkostí a plánovat budoucnost,“ uzavírá Veronika Kirvejová.

Propagační článek společnosti GSK

Foto: Jan Branč



V PŘÍPADĚ

INVAZIVNÍHO MENINGOKOKOVÉHO ONEMOCNĚNÍ

JDE O MINUTY. MĚJTE NÁSKOK.

CHRAŇTE SVOJE NEJMILEJŠÍ
VAKCÍNOU BEXSERO.

Využijte
příspěvku pojišťovny
až 2 500 Kč!

Výše příspěvku
a podmínky pojišťoven
se liší.*

*Např. VZP přispívá dětem do 18 let
na očkování proti meningokokovým
nákazám až 2 500 Kč.

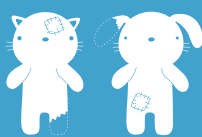
MENINGOKOKOVÉ ONEMOCNĚNÍ:



MŮŽE POSTUPOVAT
VELMI RYCHLE



ONEMOCNĚNÍ SE NA POČÁTKU
ŠPATNĚ DIAGNOSTIKUJE



MŮŽE MÍT
VÁŽNÉ
NÁSLEDKY



OČKOVÁNÍ SE DOPORUČUJE ZEJMÉNA
U MALÝCH DĚTÍ, DOSPÍVAJÍCÍCH
A U OSOB S OSLABENOU IMUNITOU

NEČEKEJTE! OBJEDNEJTE SE NA OČKOVÁNÍ JIŽ DNES!

Podobně jako ostatní vakcíny ani přípravek Bexsero nemusí chránit 100 % očkovaných osob.

Bexsero je vakcína proti invazivnímu meningokokovému onemocnění způsobenému meningokokem skupiny B. Vakcína Bexsero je registrovaný léčivý přípravek a je vázána na lékařský předpis. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění (s výjimkou rizikových skupin). Očkování provádí lékař, vakcína se aplikuje do svalů formou injekce (obvykle do stehna nebo horní části paže). Před použitím si předem pečlivě prostudujte příbalovou informaci, dostupnou též na www.gskkompendum.cz. Aplikace vakcíny může být spojena s nežádoucími účinky, které jsou popsány v příbalovém letáku přípravku. O očkování se poradte s lékařem. Případné nežádoucí účinky, prosím, nahláste na cz.safety@gsk.com. Vakcinační akce č. j.: 59391/2017-11/OVZ je schválena Ministerstvem zdravotnictví ČR.

www.meningokoky.cz

CZ/BEX/0047/18

Schváleno: 8/2018

GlaxoSmithKline s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4, Česká republika
tel.: 222 001 111, fax: 222 001 444, e-mail: cz.info@gsk.com, www.gsk.cz.



BEXSERO

vakcína proti meningokokům skupiny B
(rDNA, komponentní, adsorbovaná)

GS MAMAVIT TO NEJLEPŠÍ PRO MAMINKY A MIMINKA

- Pro období plánování těhotenství, těhotenství a kojení.
- Obsahuje 800 µg kyseliny listové v přirozené formě s vyváženou kombinací 22 vitamínů a minerálů.
- Vyvinuto ve spolupráci s ÚPMD v Praze – Podolí.



AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

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



TRÁPÍ VÁS ALERGIE NEBO OSLABENÁ IMUNITA?

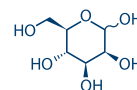
Vsaďte na ověřenou sílu tradiční čínské medicíny. Pod značkou Empower Supplements nyní zakoupíte doplňky stravy ES Reishi PREMIUM, ES Shiitake PREMIUM a ES Cordyceps PREMIUM. Všechny produkty byly testovány v ČR, výsledky analýz jsou volně dostupné a zdarma pro všechny zákazníky.



K dostání také
v drogeriích dm



Palčivé problémy? Podpořte tělo přírodou



Uroval® D-manosa využívá péče šetrné přírody. Obsahuje sáčky s práškem pro přípravu nápoje s nejvyšší dávkou přírodního monosacharidu D-manosy. Je určený pro dlouhodobou a tělu přirozenou podporu, a to dospělých, dětí od 3 let, těhotných a kojících žen. Věřte značce Uroval® – nejprodávanější značce s obsahem D-manosy v ČR.

Doporučená cena: 249 Kč (15 sáčků)
K dostání: v lékárnách nebo na www.uroval.cz



lovi



2-fázová elektronická odsávačka mateřského mléka LOVI EXPERT

Profesionální podpora kojení je pro značku LOVI prioritou, proto uvádíme novou odsávačku LOVI EXPERT, která díky pokročilé technologii pracuje ve fázi stimulace a fázi hlubokého sání. Přirozeně napodobuje sání miminka, je citlivá, tichá a velmi efektivní. Díky baterii a kufříku je praktická a lze ji přeměnit i na odsávačku manuální.



facebook.com/slaskouLOVI

instagram.com/lovi_cesko

KE KOŘENŮM BOLESTI ZAD...

Jednou z příčin chronické bolesti zad může být kořenový syndrom, který se jen v ČR týká 40 tisíc pacientů. Mimo jiné jej poznáte podle vystřelující bolesti do dolních končetin. Tento problém vyžaduje specifickou a cílenou léčbu. Tu vám zajistí na Klinice miniinvasivní a endoskopické léčby zad EuroPainClinics, kde pomocí unikátních miniinvasivních a endoskopických výkonů kořenový syndrom léčí. Během jednoho dne podstoupíte krátký zákrok a odcházíte domů zbaveni dlouhodobých bolestí. **Více na www.europainclinics.cz.**



NOVINKA OD CAPRI-SUN: PŘÍCHUŤ FUN ALARM

Oblíbené ovocné nápoje Capri-Sun přichází s novou, osvěžující příchutí **Fun Alarm**. Novinka Fun Alarm v sobě kombinuje osvěžující druhy ovoce. Díky svému praktickému balení je ideální volbou na cesty, sport a další venkovní aktivity.

www.caprisonne.cz



ENERGIT KIDZ TO NEJLEPŠÍ Z ENERGITU PRO VAŠE DĚTI

Energit KIDZ jsou vitaminové tablety vhodné pro celkové posílení dětského organismu. Obsahují 9 vitamínů včetně vitamínu D3 pro pevné a zdravé kosti. Výborné tablety s mixem tří ovocných příchutí – meruňka, jahoda a borůvka. Potěší také originální plechová krabička, která umožní mít Energit kdykoli u sebe.

www.energitz.cz



Tip Mimi klubu

Lovela White Gel

32 dávek
1 dávka = 6,22 Kč



Platnost nabídky 3. 9. — 30. 9. 2018
www.mimi-klub.cz



199 Kč

Cena pro členy

269 Kč

Běžná cena



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

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

PODZIM V DŽUNGLI S CANPOL BABIES

Jak je to možné? Jednoduše. Kolekce značky Canpol babies se džunglí inspiroje. Nové lahvičky o objemu 120 ml a 240 ml mají pestrý potisk ve verzi pro kluky i pro holčičky. Roztomilí plameňáci a neposedné opičky se dětem určitě zalíbí. Široké hrdo láhve ocení maminky při nalévání tekutin a umývání láhve.

RITUALS....

Objevte novou kolekci **The Ritual of Holi**, která je inspirována indickým svátkem barev Holi, při němž se slaví příchod nové etapy, utužování a napravování vztahů a do života víc, než kdy jindy vstupuje smích a hravost. Také díky tomu můžete v této edici objevit několik fantastických novinek, které nenajdete v žádné jiné kolekci.



www.rituals.cz

ZBAVTE TĚLO PARAZITŮ!

Wurm-Ex[®]



www.wurm-ex.cz

CO SE TO DĚJE?

Naučná krabička "HRA ŠKOLOU[®] - PŘÍBĚHY", pro děti od 4 let, je plná vyprávění. Děti poznávají svět kolem sebe a snaží se správně poskládat logické příběhy ze života. Tři karty tvoří krátký logický příběh. Pomozte jim ho poskládat správně a pak nechte děti příběh vyprávět. Nechte pracovat jejich fantazii a bavte se společně nad jejich originalitou! Děti si zdokonalují základní schopnosti jako pozornost, rozeznání souvislostí, vyjadřování a rozšiřují si slovní zásobu. Vyprávění s rodiči vede ke zlepšení výslovnosti.

Doporučená cena 209,-Kč

Celá nová série

HRA ŠKOLOU[®] obsahuje 6 her pro děti od 2 do 5 let.

Více na www.pexi.cz



Diář pro radost 2019



- denní kalendář
- mandaly k vybarvení
- lunární značky
- motivační články
- inspirativní citáty na každý den

Novinka



Diář pro radost
Girls
září 2018 - srpen 2019



- týdenní diář na školní rok
- moudré citáty pro každý týden
- motivační otázky
- inspirativní témata pro mladé
- prostor pro vlastní plány a cíle

Objednávejte na www.diarproradost.cz nebo na tel. : +420603952368

DĚTI POZNAJÍ DOBRÉ LIDI

S Andreou Růžičkovou, kterou už opět můžeme po mateřské pauze vídat v roli lékařky Mariky Lukáčové v seriálu Ordinace v růžové zahradě 2, jsme rozhovor uskutečnili až na třetí pokus. Poprvé ho překazily neštovice jejího synka Tobiáše a podruhé neskutečné parno letošního léta. Dobrodružný průběh našich setkávání měl nakonec happyend a my si tak mohli popovídat nejen o letošních prázdninách.

Jak jste prožili letošní léto?

Naše první rodinné léto bylo opravdu pestré. Měla jsem měsíc volno, Ordinace v růžové zahradě 2 se totiž netočila, a to jsem myslím využila maximálně. Na začátku července jsem s Tobiášem odjela na Slovensko, tedy odletěla. Byla to naše první společná cesta letadlem, ze které jsem byla trochu vyklepaná, protože jsme letěli sami, ale chtěla jsem u nás na východním Slovensku pobýt

déle, navštívit kamarádku z dětství a celou širší rodinu. Mikoláš si pak pro nás přijel autem. Nakonec byla cesta naprosto v pohodě a Tobiáš se ukázal jako správný cestovatel a parťák. Za celou dobu jsme neměli fakt žádný problém. Cestou krásně spinkal od začátku až do konce. Na Slovensku jsme si pak užívali každý okamžik s rodinou. Celé dny jsme trávili na dvoře před domem s ostatními dětmi. Taky jsme chodili ob-

jevovat různá domácí zvířata na druhý hospodářský dvůr. V té době jsem už přestala být tak striktní k jídlu a Tobiášovi jsem povolila, aby si ochutnal, nač má chuť. A můžu vám říci, že měl opravdu pestrou stravu, výživové poradkyně by z toho asi ale nebyly moc nadšené. Jenže ta radost!

Tobiáš tedy cestování snáší dobře?

Zatím se jako nejpříjemnější dopravní



prostředek jeví letadlo. Největší asi zvládá auto, je to náš neustálý boj s načasováním, kdy na cestu vyrazit. Když jedeme na Slovensko, vyrazíme zásadně



v noci, aby spal co nejdéle. Baví ho ale být na jiných místech, protože tam jsou prostě nové věci, nové hračky, lidí. Má rád objevování. Největší snáší stereotyp. Možná i proto nemáme žádný pevný režim. Tedy ne, že bychom se o něj nesažili, jenže každý pokus o pravidelnost nás všechny tak rozhodil, že jsme se na to vykašlali a žijeme tak trochu na divoko. Každý den je jiný, Tobiáš chodí spát pokaždé v jinou hodinu, pokaždé jindy jí, ale tak je nejspokojenější.

Vracíte se na Slovensko často?

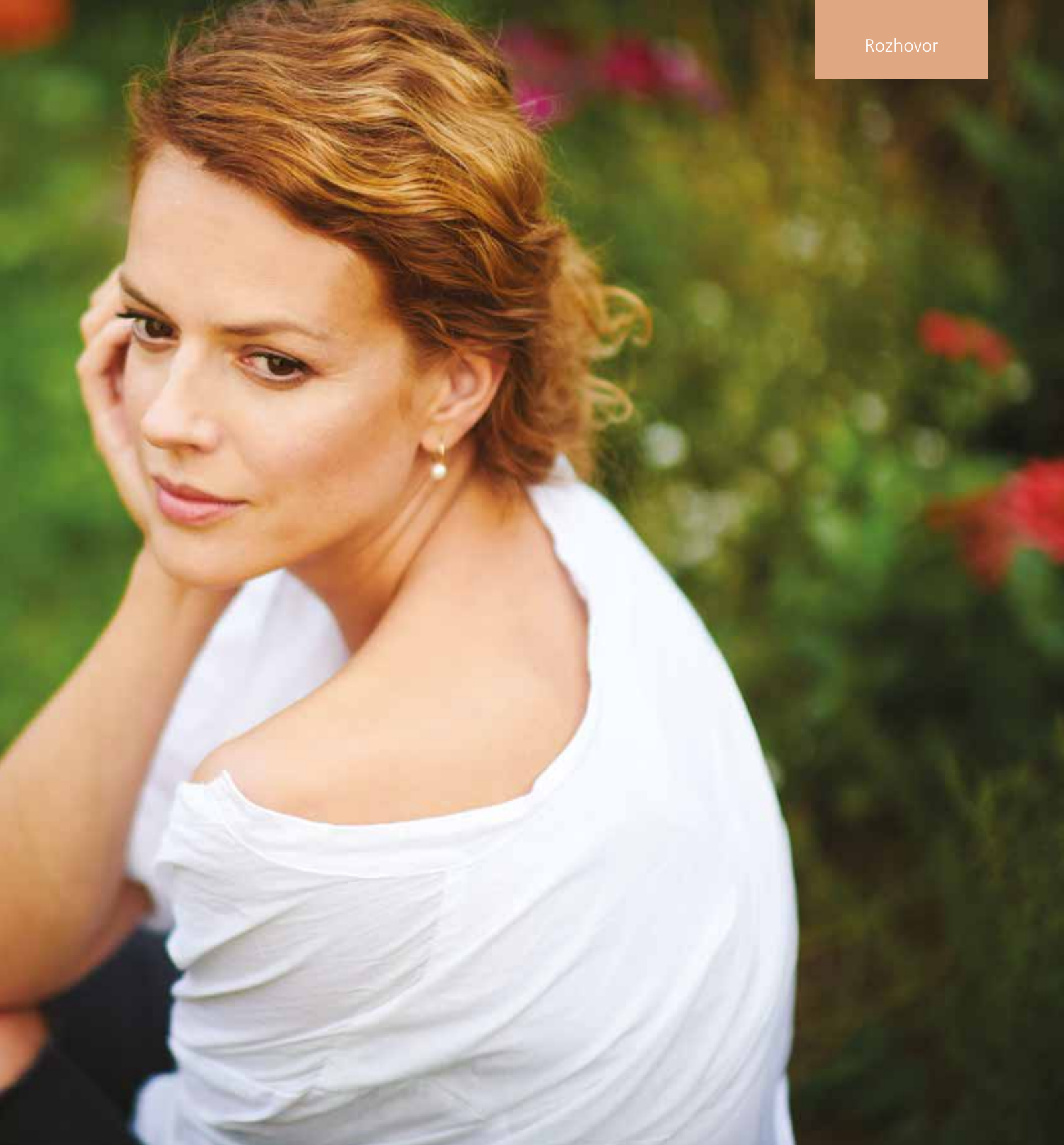
Vracím se moc ráda, je tam moje podstata, moje dětství. Východní Slovensko je velmi specifické, těžko se popisuje, musí se zažít. Patří k němu totiž prožitky, vůně, emoce - a to všechny, které existují. Je to tam hodně živé, zároveň tam velmi pomalu plyne čas, prostě jako na vesnici. Díky tomu si opravdu mentálně odpočinu. Když na Slovensko přijedu, navštěvují nás bráchové, tety, sestřenice, případně se my jdeme podívat za nimi. Většinou jen tak sedí-

me na schodech před domem, na dece nebo v kuchyni, pijeme kafe, čaj a dost hlučně klábosíme. (směje se) Východní Slovensko je opravdu dost temperamentní... Chci, aby toto zažíval i Tobiáš, aby se s ním nezacházelo v rukavičkách, aby se dokázal sám prosadit, projevit a vyjádřit.

Jak se Tobiášovi líbí na venkově?

Jemu se líbí vlastně všude, stačí, že tam

jsme. Pokud jsou lidé, mezi kterými se nacházíme, přátelství, je v pohodě. Není rád v napětí, což je ale přirozené. Děti se řídí pocitem a intuicí. Dítě pozná hned, jestli je mezi dobrými lidmi. Taky miluje zvířata, hlavně psy, což má po mně. (usmívá se) A že si jich tam užil! Baf (v překladu pejsek) bylo snad jeho první slovo. Když teď jedeme s kočárkem, počítáme, kolik psů potkáme. A na Vinohradech je to samé baf, baf.



Osobně bych pejska moc chtěla, ale do našeho malého bytu to prostě nejde, tak možná časem, až budeme mít větší byt nebo třeba dům.

Cestují s vámi i další dva členové vaší domácnosti kočky Kiara a Grace?

Jak kdy, záleží na situaci. Někdy uznáme za vhodné je nechat raději doma, kam se o ně chodí starat Mikolášův brácha nebo naši kámoši. Někdy je be-

reme s sebou. Naposledy jsme je měli na chatě Mikolášovy babičky v jižních Čechách. Ta chata stojí u řeky Lužnice, přímo pod lesem – prostě balzám na nervy, krásně si tam vždycky odpočíváme. V chatě není voda ani elektřina, takže chodíme pro vodu do studánky. Jde o kouzelné místo, kam utíkáme, když cítíme „přetlak“. Tuhle pohodu si náramně užívají i naše kočky. Lidé se mě ptají, jestli neutečou. Nevím, stát se

to asi může, ale zatím to spíš vypadá, že si nás střeží jako oko v hlavě.

Nebála jste se pořekadla, že kočky rády sedají na hrudník dětí?

Obecně nemám moc ráda, když někdo něco říká ve smyslu... no, počkej, až budeš mít děti. Jsem zastáncem toho, ať si každý žije svůj život s vlastními pravidly a spoluobyteli. Každý z nás je zodpovědný za ten svůj píseček. Nikdy



čistá, neuvěřitelně naivní, prostá a trochu nešikovná, takový otloukánek. Zároveň je nejlepší kamarádkou Tobiáše, všechno mu dovolí a je pořád mezi jeho hračkami.

Co vy a letošní extrémní vedra?

Naštěstí nebydlíme v novostavbě, ale v poctivém starém vinohradském bytě s tlustými zdmi. I tak to však bylo náročné, deset dní jsme totiž strávili zavření doma kvůli neštovicím. Tobiáš je chytnul na Slovensku od bratránka, nikdo v té době ještě nevěděl, že i on je nakažený. Nedělali jsme z toho žádné drama, ale těch několik dní nás posílilo. Tahle zkušenost nás zase naučila o něco větší trpělivosti.

Jakou z dětských nemocí jste snášela nejhůře vy?

Jako dítě jsem trpěla na angíny, které jsem mívala hlavně v létě. Nesnášela jsem to, nesnášela jsem bolest v krku. Každá nemoc je prostě nepříjemná, ale zároveň, pokud ji správně pochopíte, nás může posílit. V léčbě čehokoli je dobré nejvíc ordinovat lásku, přítomnost, blízkost a vytvořit pocit, že celý svět kolem se zastaví.

Co všechno už Tobiáš ve věku jednoho roku zvládá?

No, jako každý rodič si i já myslím, že máme velmi moudré a šikovné dítě. (směje se) Jak už jsem se zmínila, jeho první slovo bylo baf a pak také mňam (jídlo). Od sedmého měsíce lezl, teď čekáme, kdy začne chodit. Nic nehrotím, nechávám ho, ať se k všemu dopracuje sám. Už docela rozumí, když mu něco říkáme, přinese konkrétní hračku, sám si řekne, když má hlad nebo žízeň nebo že chce jít spát. Komunikace je velká pomoc! S tátou hodně hraje na hudební nástroje, piano vždycky všechno vyřeší. Taky má moc rád kalimbu a na večer mu pouštím relaxační hudbu, což jsem dělala už v těhotenství a funguje to doteď. Na nás oba. Někdy mu zpívám Černé oči, jenže to většinou uspím jako prvního tatínka. (směje se)

Už je na něm vidět, co zdědil po svých rodičích?

Je to jasný Růžička! Vizáží je zatím nejvíc podobný dědečkovi Růžičkovi, ale v mimice nebo pohledu hodně vidím

nevíte, co jak bude, pokud to nezažijete. Budoucnost je nepředvídatelná. Takže moc neposlouchám, zkouším žít metodou pokus omyl. Když je něco z pohledu jiných nebezpečné, dávám samozřejmě pozor, snažím se vnímat, sledovat. Nikdy jsem třeba malinkého Tobiáše nenechala bez dozoru. Neměli jsme ani monitor dechu ani elektronickou chůvu. Jsme prostě pořád s ním, proto jsem se něčeho podobného nebála.

Je přizpůsobivější Grace nebo Kiara?

Grace je matka Kiary. Je to typická kočka, která působí trochu namyšleně

a nepřístupně. Je zároveň velmi chytrá, řekla bych nadprůměrně, ale taky dokáže být pěkně ješitná. Kiaru jsme zachránili hrobníkovi z lopaty, narodila se nemocná a vypadalo to, že umře. Od pátého dne po narození jí píchali injekce a ona přežila. Grace mi ji pořád nosila a říkala mi: „Dělej něco!“ Jí totiž příroda nedovolila, aby se o ni starala. Kočky nemocné mládě nechávají umřít, nekojí ho. A tak jsem jí každé dvě hodiny stříkala mléko a chovala ji v podpaží. Grace byla pořád u mě a hlídala nás. Když se Kiara dostala z nejhoršího, začala ji znovu kojit, mýt a starat se o ni. Kiara je prostě kočička, která je strašně

i mého tátu. Je hodně citlivý na zvuky, tak věřím, že po Mikolášovi zdědí hudební talent. Po mně zase zdědil vzácnou krevní skupinu Rh-, takže krev je moje. Mikoláš říká, že je velmi chytrý a bystrý – to prý je jasný, že má po mně. Když to shrnu, Tobiáš je tak specifický, že je prostě Tobiáš Augustin Růžička. A moc bych si přála, aby byl vždy jen sám sebou.

Dle vašeho facebookového profilu se často vidáte s Lenkou Zahradnicou. Kdy jste se začaly přátelit?

Lenička je moje první kamarádka, kterou jsem poznala v Praze. Kdysi jsme protančily střevíce, toulaly se Prahou... Je to velmi dobrá a čistá osoba, moje první kamarádka, která mě nikdy nepodrazila, která mi vždy řekla pravdu, i když se mi nelíbila. Je to přímý a hodný člověk. Mám ji moc ráda. I proto je úžasné, že nás naše děti spojily ještě o něco víc. Původně jsme měly od sebe termín měsíc. Jenže já nakonec rodila o dva týdny později a ona o dva týdny dřív, takže máme jen dva dny od sebe staré děti. To člověk nenaplánuje. Asi to tak mělo být. Byla by paráda, kdyby Tobiáš a Jasmínka byli kamarádi a byli si v životě oporou. To ale ukáže čas.

Zintenzivněly se vaše vztahy narozením dětí?

Určitě. Jsme v neustálém kontaktu, často se vidáme, vše spolu řešíme, a taky s Lídou Němečkovou, naší společnou kamarádkou. Jsme na jedné lodi, se stejnými problémy, máme stejné radosti, starosti, vzájemně se držíme nad vodou, když je nám ouvej. Spolu se rozplýváme nad roztomilostí dětí, ale taky máme pěkně drsný humor, když se nejhůř.

Vyměňujete si mateřské postřehy?

Velmi intenzivně, ale zároveň to má každá z nás jinak. Akceptujeme svoji jedinečnost a taky jedinečnost dětí. Neexistuje správná příručka na výchovu, tu si musí přeci každý napsat sám.

Jakým otcem je váš manžel Mikoláš?

Takovým, kterého jsem si celý život přála. Absolutně milující, chápavý, starostlivý, pečující, vnímavý, přítomný – vnímám to jako velký dar!



Jak proběhl váš návrat do seriálu Ordinance v růžové zahradě 2?

Nijak dramaticky, jen jsem si trochu musela zase zvyknout, že mám taky mozek. (směje se) Asi nejtěžší bylo přepnout do režimu „myslí mi to a pamatuji si“. Dnes už všechno zvládám, ale v reálném životě si nepamatuji téměř nic. Jsem chodící okno. Jako mně to až tak nevádí, protože mám, jak se říká, „mentální prázdniny“, ale chvílemi s tím trochu bojují lidé kolem mne. Nikdy jsem si nemusela nic psát, hlava mi jela na 250 %, teď je to jinak, jsem prostě v úplně jiném režimu. 200 % obsahu v mé hlavě je nyní rodina, těch dalších

50 % dělím na práci a běžný sociální život. Vůbec mi to ale nevádí, protože je moje mysl v tom nejlepším stavu, co kdy byla. I když možná působím, že jsem trochu zhloupla, vnitřně se cítím mnohem moudřejší než kdykoli před tím, což je na mateřství úžasné. Tahle moudrost je nepřenositelná, takže ani nemám potřebu ji komukoli dokazovat. Vlastně už nemám potřebu komukoli cokoli dokazovat. Být mámou je moje nejzásadnější životní zkušenost. Jsem moc ráda, že mi to bylo umožněno, mateřství totiž není samozřejmost. Je to zázrak.

Jiří Landa

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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



PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

ABY DĚTI UČENÍ BAVILO...



ZÁŘÍ 2018

13. ročník

MOJE
rodina
a já

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Denisa Syberová

Web 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 1588,
250 01 Stará Boleslav.

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

NOVINKY Z KRUHU



SUPERCENA
1ks/69 Kč,
1 pár samec+ samice 138 Kč

Rakytník řešetlákový „Leikora“
– plody mají skvělé léčivé účinky a vysoký obsah vitamínů



149,- Kč

Ibšiek Jazberry Jam
obrovské růžové květy (až 25cm!) září do dálky, excelentní nádherna, mrazuvzdorný



69,- Kč

Černý maliník Black Jewel
velmi odolný a úrodný maliník s černými sladkými plody, které nehnilí



49,- Kč

Angínovník – Belamcanda
vynikající čínská léčivka na angíny, krásné kvete, nevymrzá



99,- Kč

Fikovník mrazuvzdorný „Peretta“
v teplejších oblastech lze pěstovat i venku. Při pěstování v nádobě dává dokonce dvě úrody ročně.



209,- Kč

Mandarínka Miyagawa
– roubovaná velkoplodá mandarínka, velké a velmi sladké plody.



69,- Kč

Cibule sibiřská poschodová
lahodné velmi aromatické cibulky rostou v patrech a lze je sklízet i v zimě



149,- Kč

Borůvka Hortblue Petite
keřik nižšího vzrůstu je doslova obalený sladoučkými borůvkami.



69,- Kč

Rebarbora -Rheum rhabarbarum – vytrvalá zelenina, která každé jaro přináší lahodné růžové lodyhy



49,- Kč

Sibiřský jilm – nejrychleji rostoucí živý plot, dokáže za rok vyrůst i 2m zasíláme silné kontejnerované sazenice



69,- Kč

Obří brusinka Cranberry Red
opravdu obrovské plody, větší než borůvky, plodí již 2.rokem



89,- Kč

Ostružinomalina Boysenberry
– beztrnná, mrazuvzdorná a velmi úrodná, sladké a šťavnaté plody



129,- Kč

Liska velkoplodá Haiská
– známá také jako „Halský obr“ plodí již druhým rokem. Obří plody a jádra lahodné chuti



149,- Kč

Moruše Bzenecká – plody mají sladkou šťavnatou a velmi lahodnou chuť, lze ji pěstovat jako keř či stromek.



89,- Kč

Muchovník Thiesen
– 10-15kg vynikajících plodů z každého keře, nepotřebuje rašelinu!!



od 249,- Kč

Roubované ořešáky – velkoplodé polopapíráky, které velmi brzy spolehlivě plodí, sazenice v kontejneru



89,- Kč

Obří kanadská borůvka
– jediná opravdová borůvka pro Vaši zahradu, je velmi odolná a bohatě plodící.



99,- Kč

Zimolez Kamčatský Wojtek
– jedna z nejchutnějších a nejurodnějších odrůd, dozrává již v květnu



89,- Kč

Červená ostružina Dorman red – nejodolnější ostružina s překrásnými červenými plody



od 249,- Kč

Ovocné stromky – Jabloně, hrušně, třešně, višně, meruňky, slivoně atd. Kontejnerované stromky

Kompletní nabídku najdete na www.zahradnictvikruh.cz

Zasíláme i poštou. Osobní odběr po-pá 8-15,30 a březen až říjen i v sobotu 9-12hod.

Subtropické zahradnictví Kruh, Kruh 209, 51401 p. Jilemnice, tel.481587225

Sazenice jahod, malin, borůvky, ostružiny, ovocné stromky a keře a mnoho dalšího.

OD NÁS TO ROSTE ...

lovi



**Dynamický dudlík a šidítko LOVI
nenarušují sací reflex miminka.**

**Profesionální
ochrana laktace**



Značka LOVI doporučuje kojení jako nejlepší a nejzdravější formu výživy dítěte. Alternativní formy krmení dítěte vždy konzultujte s pediatrem, porodní asistentkou, dětskou sestrou nebo farmaceutem. Přistupte k němu pouze v případě, že je kojení nemožné nebo nedostačující.

 facebook.com/slaskouLOVI

 instagram.com/lovi_cesko