

# MOJE rodina a já

21. ročník  
KVĚTEN - ČERVEN 2026  
ZDARMA

**Tereza Prucková**

**Děti jsou pro mě velkou sebereflexí**

# Instantní nudle RAMEN NOODLES

Celozrnná rýže a jáhly



- ✓ certifikované **BEZ LEPKU**
- ✓ nudle z **celozrnné rýže**
- ✓ vyrobené z **kvalitních surovin bez GMO**
- ✓ bez přidaného **glutamátu**
- ✓ bez umělých přísad
- ✓ vhodné pro **vegany**



Chutově uvyvážené,  
skvělé na cesty  
nebo když není čas  
na vaření



Kupte výhodně na e-shopu  
[obchod.biolepek.cz](http://obchod.biolepek.cz)

[www.biolepek.cz](http://www.biolepek.cz)

## Obsah

Čtěte nás i online zdarma



4  
zpozornět

Problémy v těhotenství, co je běžné a kdy

10

Výbavička pro miminko

16

Jak zabavit děti v létě

24

Dětský jídelníček bez stresu

28

Bolesti břicha u dětí

34

Imunita pro celou rodinu

42

Mykózy: nepříjemný problém

48

Klíšťata a blechy

54

Jarní detox

60

Cestovní lékárnička

68

Jak si maminky mohou ulehčit každodenní život

80

Tipy na výlety s dětmi

Rozhovor

92

Tereza Prucková

Děti jsou pro mě velkou sebereflexí



## Editorial

Milé maminky, milí rodiče,

blíží se léto a léto je obdobím, na které se děti těší snad celý rok. Prázdniny, výlety, koupání, hry venku, večery na zahradě a společné chvíle bez každodenního školního shonu mají své kouzlo. Zároveň ale právě letní měsíce přinášejí řadu praktických otázek: kam s dětmi vyrazit, jak je zabavit doma i na cestách, co nezapomenout přibalit do lékárničky a jak je chránit před drobnými zdravotními nepříjemnostmi.

V tomto vydání jsme se proto zaměřili na témata, která k létu s dětmi neodmyslitelně patří. Přinášíme tipy na letní výlety, inspiraci na hračky, společenské hry, knížky i venkovní aktivity, které děti zabaví za slunečného počasí i během deštivých dnů. Nezapomínáme ani na cestování s dětmi autem, autobusem nebo vlakem, protože dobře připravená cesta může být stejně příjemná jako samotný cíl. Létá je ale také časem, kdy je dobré myslet na zdraví a prevenci. Věnujeme se proto správně vybavené dětské lékárničce, ochraně před klíšťaty, prevenci boreliózy i nepříjemným mykózám, které se v teplém počasí a po koupání objevují častěji. Praktické rady mohou pomoci předejít zbytečným komplikacím a užít si prázdniny s větším klidem.

Přejeme vám léto plné radosti, smíchu, malých dobrodružství a společných zážitků. Ať už se vydáte na výlet, k vodě, do lesa, na chalupu nebo si užijete prázdninové dny doma, nejdůležitější je čas strávený spolu. Právě z obyčejných letních okamžiků často vznikají ty nejkrásnější vzpomínky.

Iva Nováková

Titulní foto: Ryan Agustin

# Problémy v těhotenství, co je běžné a kdy zpozornět

*Těhotenství je jedním z nejvýznamnějších období v životě ženy. Přináší radost, očekávání i hluboké emoce, ale zároveň klade zvýšené nároky na tělo i psychiku. S postupujícími týdny se mohou objevovat různé obtíže – některé jsou zcela běžné a přechodné, jiné vyžadují větší pozornost. Porozumění těmto změnám pomáhá ženám prožít těhotenství klidněji a s větší jistotou.*





### NEVOLNOSTI A ZAŽÍVACÍ POTÍŽE V PRVNÍM TRIMESTRU

Jedním z nejčastějších problémů na začátku těhotenství jsou nevolnosti, často označované jako ranní, i když se mohou objevovat kdykoliv během dne. Jsou způsobeny především hormonálními změnami, zejména zvýšenou hladinou hormonu hCG. Kromě nevolnosti se může objevit i zvracení, nechutenství nebo naopak zvýšená citlivost na pachy. Tyto projevy bývají nepříjemné, ale většinou odezní kolem konce prvního trimestru.

#### Co může pomoci:

- jíst menší porce vícekrát denně
- vyhnout se tučným, těžkým a aro-

matickým jídlům

- mít po ruce malé občerstvení hned po probuzení
- dostatečně pít

Pokud jsou obtíže velmi intenzivní a vedou k dehydrataci nebo úbytku hmotnosti, je důležité vyhledat lékaře.

### BOLESTI ZAD A ZMĚNY POHYBOVÉHO APARÁTU

S rostoucím břichem se mění těžiště těla, což zatěžuje především bederní páteř. Bolesti zad jsou proto velmi časté, zejména ve druhém a třetím trimestru.

Kromě zad mohou ženy pociťovat i bolest v oblasti pánve nebo kyčlí. Tyto potíže souvisí s uvolňováním vazů vlivem hormonu relaxinu, který připravu-

je tělo na porod.

#### Jak si ulevit:

- pravidelný, šetrný pohyb, například těhotenské cvičení nebo jóga
- správné držení těla
- kvalitní obuv
- těhotenský podpurný pás
- dostatek odpočinku

### OTOKY A ZADRŽOVÁNÍ VODY

Otoky, zejména v oblasti kotníků a chodidel, jsou běžné především v pokročilejším těhotenství. Vznikají v důsledku zadržování tekutin a zvýšeného tlaku na cévy.

Často se zhoršují během dne nebo v teplém počasí. Přestože jsou ve většině případů neškodné, je důležité je sledovat.

#### Co pomáhá:

- vykládání nohou do zvýšené polohy
- omezení dlouhého stání nebo sezení
- dostatečný pitný režim
- pohodlné oblečení a obuv

Pokud jsou otoky náhlé, výrazné nebo se objevují i v oblasti obličeje a rukou, je nutné kontaktovat lékaře.

### PÁLENÍ ŽÁHY A TRÁVICÍ OBTÍŽE

S postupujícím těhotenstvím se mnoho žen potýká s pálením žáhy. Důvodem je uvolnění svalstva trávicího traktu vlivem hormonů a zároveň tlak rostoucí dělohy na žaludek.

Kromě pálení žáhy se může objevit i nadýmání nebo zácpa.

#### Doporučení:

- jíst menší porce
- vyhnout se kořeněným a tučným jídlům
- nejíst těsně před ulehnutím
- spát s lehce zvýšenou horní polovinou těla

#### Nedostatek železa

V těhotenství má tělo větší spotřebu železa, protože ho potřebuje pro tvorbu krve a správný přenos kyslíku k mamince i miminku. Nedostatek železa se může projevovat únavou, slabostí, bledostí, dušností, závratěmi nebo bolestí hlavy.

## ŽELEZO PLUS IBSA

SNÍŽUJE ÚNAVU A VYČERPÁNÍ  
PŘÍSPÍVÁ K FUNKCI IMUNITY  
A KRVETVORBĚ

PODPORUJE RŮST  
ZÁRODEČNÝCH TKÁNÍ  
BĚHEM TĚHOTENSTVÍ

FILMY ROZPUSTNÉ  
V ÚSTECH

Železo 30 mg

Kyselina listová 400 µg

1 film denně

Citronová příchuť



Doplňěk stravy IBSA Železo Plus, 20 filmů rozpustných v ústech. **Železo** a **kyselina listová** přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání a správné funkci imunitního systému. **Železo** přispívá k tvorbě červených krvinek, hemoglobinu a přenosu kyslíku v těle. **Kyselina listová** přispívá k normální funkci psychiky, růstu zárodečných tkání během těhotenství a krvetvorbě.

**K dostání v lékárnách.**

IBSA PHARMA s.r.o., Senovážné nám. 1463/5, 110 00 Praha 1

[www.zelezoplusibsa.cz](http://www.zelezoplusibsa.cz)

IBSA



#### Jak můžeme pomoci při nedostatku železa:

Doporučuje se zařadit potraviny bohaté na železo, například maso, luštěniny, vejce, listovou zeleninu nebo celozrnné potraviny. Vstřebávání železa podporuje vitamin C, proto je vhodné kombinovat tyto potraviny například s ovocem nebo zeleninou. Lékař může podle krevních testů doporučit také doplňky železa.

#### Hemeroidy

Hemeroidy jsou v těhotenství častým problémem. Vznikají kvůli tlaku rostoucí dělohy, hormonálním změnám a častější zácpě. Mohou se projevovat bolestí, svěděním, pálením, otokem nebo krvácením při stolici.

#### Jak můžeme pomoci při hemoroidech:

Důležitý je dostatek tekutin, vlákniny a pravidelný pohyb, aby se předcházelo zácpě. Úlevu mohou přinést studené obklady, jemná hygiena a vhodné masťi nebo čípky po poradě s lékařem či lékárníkem. Pokud se objeví silná bolest nebo výrazné krvácení, je vhodné kontaktovat lékaře.

#### PSYCHICKÉ ZMĚNY A EMOČNÍ VÝKYVY

Těhotenství není jen fyzická změna, ale i velká psychická transformace. Výkyvy nálad, zvýšená citlivost, úzkost nebo obavy z porodu jsou zcela běžné. Roli hrají nejen hormony, ale i nové životní situace a očekávání.

#### Jak pečovat o psychiku:

- mluvit o svých pocitech s partnerem nebo blízkými
- dopřát si odpočinek
- věnovat se aktivitám, které přinášejí radost
- v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc

Duševní pohoda je pro zdravý průběh těhotenství stejně důležitá jako fyzické zdraví.

#### KDY JE POTŘEBA ZBYSTRIT

Přestože je většina těhotenských obtíží neškodná, existují příznaky, které by se neměly podceňovat.

#### Okamžitou konzultaci s lékařem vyžadují:

- silné bolesti břicha
- krvácení
- vysoká horečka

- náhlé zhoršení vidění nebo silné bolesti hlavy
  - výrazné omezení pohybů miminka
- V těchto případech je vždy lepší jednat preventivně a nic nepodcenit.

#### NASLOUCHEJTE SVĚMU TĚLU

Každé těhotenství je jiné a neexistuje univerzální průběh. To, co jedna žena zvládá bez potíží, může být pro jinou náročné. Důležité je naslouchat svému tělu, dopřát si dostatek odpočinku a nebát se požádat o pomoc. Informovanost, klid a důvěra ve vlastní tělo jsou klíčem k tomu, jak toto období zvládnout co nejlépe.

Problémy v těhotenství jsou běžnou součástí tohoto jedinečného období. Přestože mohou být někdy nepříjemné, většina z nich je přechodná a řešitelná.

S vhodnou péčí, podporou okolí a pravidelnými kontrolami u lékaře lze těhotenství prožít bezpečně a s větším klidem. A na jeho konci vás čeká to nejkrásnější – nové životní dobrodružství s vaším miminkem.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

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



[www.kojeni-bez-bolesti.cz](http://www.kojeni-bez-bolesti.cz)

INZERCE

## Sedněte si znovu s lehkostí!



#### Lék Procto-Glyvenol®:

- ♦ ulevuje od bolesti, svědění a zmírňuje záněť
- ♦ lze použít od 4. měsíce těhotenství a během kojení\*



## ÚLEVA OD HEMOROIDŮ

Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g rektální krém. Procto-Glyvenol® 400 mg / 40 mg čípky. Přípravky se používají k léčbě vnitřních i vnějších hemoroidů. Volně prodejné léky k rektálnímu podání. Pro dospělé pacienty. Nepoužívejte v prvním trimestru těhotenství. Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem. Procto-Glyvenol® Soft je kosmetický přípravek pro hygienu anální oblasti (max. 3 ks na jedno spláchnutí). \*Procto-Glyvenol® se může používat od 4. měsíce těhotenství a v období kojení, avšak doporučené dávkování nemá být překročeno. \*\*IQVIA Czech Sales database, 12/2025.



# Výbavička pro miminko

*praktický průvodce pro klidný začátek*

*Příchod miminka patří mezi nejzásadnější životní milníky. Přináší radost, očekávání, ale i nejistotu – zejména pokud jde o přípravu výbavičky. Rodiče často stojí před otázkou, co skutečně potřebují a co je naopak zbytečné. Trh s dětskými produkty je dnes natolik široký, že může být snadné podlehnout dojmu, že bez desítek položek se neobejdete.*



Realita je ale mnohem jednodušší. Dobře sestavená výbavička stojí především na třech pilířích: praktičnosti, kvalitě a pohodlí – jak pro miminko, tak pro rodiče. Níže najdete podrobnější rozpis jednotlivých oblastí, který vám pomůže zorientovat se a připravit se s klidem.

### OBLEČENÍ: ZÁKLAD KAŽDODENNÍ PÉČE

Oblečení tvoří jednu z nejdůležitějších částí výbavičky, protože miminko budete převlékat několikrát denně. Důvodem jsou nejen nehody s plenami, ale i ublíkávání nebo pocení.

#### Co pořídit:

- body, dlouhý i krátký rukáv
- dupačky a polodupačky
- overaly na spaní
- čepičky, zejména pro novorozence
- ponožky nebo capáčky

#### Na co si dát pozor:

- **Materiál:** Ideální je 100% bavlna – je prodyšná, jemná a vhodná pro citlivou pokožku.
- **Střih:** Praktické jsou kousky s patentkami, mezi nožičkami nebo po celé délce.
- **Velikost:** Nekupujte příliš mno-

ho nejmenších velikostí – miminka z nich rychle vyrostou.

Doporučení: Mějte raději méně kusů, ale kvalitních. Průběžné dokupování je efektivnější než přebytek nevyužitého oblečení.

### SPÁNEK: BEZPEČNÉ A KLIDNÉ ZÁZEMÍ

Spánek je pro vývoj miminka naprosto zásadní. Novorozenec prospívá většinu dne, proto je důležité vytvořit mu bezpečné a pohodlné prostředí.

#### Základní vybavení:

- postýlka, kolébka nebo koš
- kvalitní matrace, pevná a prodyšná
- prostěradla, ideálně více kusů

#### Bezpečnost především:

- vyhněte se polštářům, plyšákům a dekoračním prvkům v postýlce
- miminko by mělo spát na zádech
- zavinovačka může pomoci s pocitem bezpečí a klidnějším usínáním

#### Praktické doplňky:

- monitor dechu
- dětská chůvička

Tyto pomůcky nejsou nezbytné, ale mohou rodičům výrazně ulevit psychicky.

### KRMENÍ: INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP JE KLÍČOVÝ

Každé miminko i každá rodina má jiný přístup ke krmení. Proto je důležité zachovat flexibilitu a nepřipravovat se příliš rigidně.

#### Kojení:

- kojící polštář
- odsávačka mléka
- zásobníky nebo sáčky na mléko
- krém na bradavky

#### Krmení z lahve:

- kojenecké lahve
- náhradní savičky
- sterilizátor nebo vyvařovací nádoba
- ohřívač lahví, volitelné

Důležité: Ne všechny pomůcky budete nutně potřebovat. Zjistíte to až podle konkrétní situace po narození miminka.

### PŘEBALOVÁNÍ: KAŽDODENNÍ RUTINA

Přebalování patří mezi nejčastější činnosti v péči o miminko – denně ho budete opakovat i desetkrát.

#### Co budete potřebovat:

- jednorázové nebo látkové pleny
- přebalovací podložka nebo pult

# Výbavička pro maminky: Více volnosti a klidnější každodenní rytmus



*Ráno, kdy se všechno rozběhne rychleji, než by si člověk přál. Miminko, domácnost, někdy i práce. A mezi tím vším snaha dopřát dítěti to nejlepší. Právě proto dnes maminky při výběru výbavičky hledají praktická řešení, která jim usnadní každodenní fungování a zároveň jim dopřejí i trochu času pro sebe.*



Jedním z užitečných pomocníků může být Philips Avent dvojitá elektrická hands-free odsávačka mateřského mléka. Ta zapadá do reálného života maminek a umožňuje odsávání bez nutnosti přerušit běžné činnosti, s volnými rukama a větší volností pohybu. Díky tomu se každodenní tempo zvládá o něco lehčeji.

#### KDYŽ SE VÝBAVIČKA PŘÍZPŮSOBÍ ŽIVOTU

Odsávačky mateřského mléka dnes využívá řada žen, ať už při návratu do

práce, nebo ve chvílích, kdy si chtějí dopřát odpočinek a zároveň chtějí dítěti zajistit mateřské mléko. Některé maminky je zařazují hned od začátku, jiné později, například kolem šestého měsíce, kdy se péče přirozeně více sdílí i s partnerem.

Spánek přitom zůstává jedním z nejdůležitějších faktorů spokojenosti. Průměrná maminka si často dopřeje jen něco málo přes čtyři hodiny nepřerušovaného odpočinku za noc. I proto hrají chytré a flexibilní pomůcky ve výbavičce stále důležitější roli.

**Philips Avent dvojitá elektrická hands-free odsávačka** mateřského mléka vychází z přirozeného chování miminka. Napodobuje jeho rytmus sání a díky až 85 sacím cyklům za minutu pracuje rychle a efektivně. Ve srovnání s běžnými modely je až **2x rychlejší**, což ocení zejména maminky s nabitým programem.

#### POHODLÍ NA PRVNÍM MÍSTĚ

Součástí kvalitní výbavičky je i důraz na komfort. Nástavce s jemnou silikonovou vložkou se přizpůsobují různým tvarům a velikostem prsou a přispívají k příjemnému pocitu při používání. Technologie SkinSense využívá přirozené teplo těla a pomáhá vytvořit jemné a přizpůsobivé přilnutí.

Ultralehká sběrná nádoba se pohodlně vejde do podprsenky, takže ji při nošení téměř nepoznáte. Tichý chod a diskrétní provedení umožňují použití nejen doma, ale i na cestách.

Takové řešení spojuje výkon, pohodlí a volnost pohybu. V každodenním kolotoči může znamenat méně stresu a více prostoru nejen pro dítě, ale i pro maminku samotnou.

#### SDÍLENÁ PÉČE JAKO SOUČÁST VÝBAVIČKY

Ať už maminka s péčí teprve začíná, nebo už má zkušenosti, důležité je nezapomínat i na sebe. Philips Avent podporuje myšlenku sdílené péče Share the Care, která připomíná, že maminka nemusí nést vše sama. Zapojení partnera nebo dalších blízkých přináší úlevu, podporuje zdravý vývoj dítěte a zlepšuje celkovou pohodu celé rodiny.

Výbavička tak dnes není jen o věcech, ale i o tom, jak si nastavit každodenní fungování, tak, aby bylo pohodlné a vyvážené pro všechny.



- vlhčené ubrousky, bez parfemace
- žínky a voda, šetrnější varianta
- krém na opruzeniny

#### Organizace je klíč:

Mějte vše na jednom místě a snadno dostupné. Praktické jsou organizéry nebo košíky, které vám usnadní orientaci i rychlou manipulaci.

#### HYGIENA A PÉČE O POKOŽKU

Pokožka novorozence je velmi citlivá, a proto vyžaduje jemnou a šetrnou péči.

#### Základní vybavení:

- dětská vanička nebo koupací kyblík
  - měkké ručníky, ideálně s kapucí
  - jemná dětská kosmetika
- Jak vybírat kosmetiku:
- bez parfemace
  - bez alkoholu a dráždivých látek
  - hypoalergenní složení

#### Další praktické drobnosti:

- nůžky nebo kleštičky na nehty
- kartáček na vlásky
- teploměr, ideálně digitální

#### NA CESTY I DOMA: MOBILITA A KOMFORT

Pohyb s miminkem vyžaduje kvalitní vybavení, které zajistí bezpečí a pohodlí.

#### Klíčové položky:

- kočárek, hluboký, případně kombinovaný
- autosedačka, tzv. vajíčko

Tyto dvě věci patří mezi největší investice, proto se vyplatí věnovat jejich výběru dostatek času.

#### Alternativy:

- nosítko
- šátek na nošení dětí

Tyto varianty podporují blízký kontakt s miminkem a jsou velmi praktické při domácích činnostech nebo kratších procházkách.

#### DROBNOSTI, KTERÉ USNADNÍ ŽIVOT

Existuje mnoho doplňků, které nejsou nutné, ale mohou výrazně zvýšit komfort:

- lehátka pro miminko
- kolotoče nad postýlku
- noční světýlka
- organizéry

- koše na pleny

Tyto věci doporučujeme pořizovat postupně – až podle reálné potřeby.

#### MÉNĚ VĚCÍ, VÍCE KLIDU

Jednou z nejčastějších chyb je snaha mít připraveno úplně všechno předem. To často vede ke zbytečným výdajům i stresu.

#### Efektivnější přístup:

- začněte se základem
- sledujte potřeby miminka
- postupně doplňujte výbavu

Každé dítě je jiné – univerzální seznam neexistuje.

Výbavička pro miminko nemusí být komplikovaná ani přehnaně rozsáhlá.

#### Klíčové je zaměřit se na:

- funkčnost
- bezpečnost
- kvalitu

Dobře promyšlená výbava vám ušetří čas, energii i starosti. Díky tomu se můžete soustředit na to nejdůležitější – budování vztahu s vaším miminkem a užívání si prvních společných chvil, které jsou jedinečné a neopakovatelné.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

## Ergonomické, nastavitelné nosítko Podpora od hlavy až patě

Patentovaná ve třech směrech vrstvená podpora hlavy

Patentovaný nastavitelný zadní panel podporující dětský růst

Patentované ergonomické podsazení pro zdravou pánev a páteř

Pro novorozence od prvního dne



## Plná podpora. Plně funkční.

TO NEJLEPŠÍ PRO VÁS OBA

Vycpané ramenní popruhy s nastavením do X nebo do H

Nejpropracovanější ergonomie na trhu

Jedna velikost, jednoduše nastavitelná, od XS po XXL

Berderní podpora pro snížení námahy



## 3 ergonomické možnosti nošení

NAVRŽENO PRO ZDRAVÝ VÝVOJ OD MIMINKA PO BATOLE



NA HRUDI



NA ZÁDECH



NA BOKU

 **ergobaby**  
**Adapt**

CRYSTALBABY.CZ

# *Jak zabavit děti v létě*

*prázdniny plné her, fantazie a společných zážitků*

*Léto je pro děti jedním z nejkrásnějších období roku. Dny jsou delší, počasí láká ven a prázdniny přinášejí více volnosti než běžný školní režim. Pro rodiče to ale často znamená každodenní otázku: jak děti zabavit, aby se nennudily, neseseděly celé dny u obrazovek a zároveň měly dost prostoru pro odpočinek i vlastní fantazii?*





Dobře připravené léto nemusí znamenat drahé výlety ani program naplánovaný od rána do večera. Děti často nejvíce baví obyčejné věci — hry na zahradě, společné čtení, stavění domečků pro panenky, vodní hrátky nebo večerní deskovky s rodiči. Stačí mít po ruce pár osvědčených aktivit, které se dají střídat podle počasí, nálady i věku dítěte.

### SPOLEČENSKÉ HRY PRO DEŠTIVÉ DNY I LETNÍ VEČERY

I když léto patří hlavně venkovním aktivitám, společenské hry by doma rozhodně neměly chybět. Hodí se na deštivé odpoledne, klidnější chvíli po obědě, večer na chalupě i dovolenou, kdy je potřeba děti na chvíli zabavit bez telefonu nebo tabletu. Menší děti ocení jednoduché hry s obrázky, pexeso, domino nebo barevné skládačky. Učí se při nich poznávat tvary, barvy, soustředit se a dodržovat jednoduchá pravidla. Starší děti už zvládnou deskové hry, karetní hry, vědomostní kvízy nebo strategičtější hry, při kterých musí plánovat a přemýšlet. Velkou výhodou společenských her

je, že spojují celou rodinu. Dítě se učí vyhrávat i prohrávat, čekat, až na něj přijde řada, spolupracovat a komunikovat. Pro rodiče je to zároveň příjemný způsob, jak s dětmi strávit čas bez složité přípravy. Stačí otevřít krabici, sednout si ke stolu a na chvíli se ponořit do společné hry.

### PANENKY, KOČÁRKY A SVĚT DĚTSKÉ FANTAZIE

Panenky patří mezi hračky, které děti často provázejí dlouhá léta. V létě ale mohou dostat úplně nový rozměr. Panenka nemusí zůstat jen doma v pokojíčku — může vyrazit na procházku, na piknik, do zahradního domečku, na dovolenou nebo třeba „k lékaři“ po dobrodružném dni venku. Hra s panenkami rozvíjí dětskou fantazii, jemnou motoriku i schopnost pečovat o druhé. Děti si vytvářejí vlastní příběhy, napodobují svět dospělých a zpracovávají situace, které samy zažívají. Mohou panenku oblékat do letního oblečení, vzít ji v kočárku, připravovat jí svačinu nebo ji ukládat ke spánku. Skvěle funguje i propojení panenek s dalšími aktivitami. Děti mohou při-

pravit malý piknik pro panenky, postavit jim domeček z dek a polštářů, vyrobit papírové doplňky nebo uspořádat módní přehlídku. Taková hra často vydrží mnohem déle než předem připravený program, protože dítě ji samo vede podle své představivosti.

### KNÍŽKY JAKO KLIDNÝ LETNÍ RITUÁL

Léto nemusí být jen o pohybu a neustálé akci. Právě v prázdninovém režimu je dobré myslet i na klidnější chvíle. Knížky jsou ideální aktivitou po obědě, před spaním, na cestách i ve stínu pod stromem. Pomáhají dětem zklidnit se, rozvíjejí slovní zásobu a otevírají jim svět příběhů. U malých dětí dobře fungují obrázkové knihy, leporela, krátké pohádky nebo knihy se zvířátky. Starším dětem můžete nabídnout dobrodružné příběhy, komiksy, encyklopedie nebo knihy podle jejich zájmů. Důležité je, aby čtení nepůsobilo jako školní povinnost. V létě může být knížka součástí příjemného rituálu — třeba deset minut čtení na dece, pohádka před spaním nebo společné listování při cestě autem. Zajímavým nápadem je také vytvořit

# dresy & trička

pro fanoušky i hráče **FOTBAL-DRESY**  
www.fotbal-dresy.cz

**AKCE 10% SLEVOVÝ KUPON FDR2026**



INZERCE

## AMAKids

Akademie pro rozvoj intelektu

NAŠE DĚTI DOKÁŽOU VÍC,

NEŽ SI MYSLÍME



Zaručené výsledky!  
Unikátní metodiky  
Skvělí lektori a učitelé  
Motivační platforma  
Gamifikace



KONCENTRACE  
SEBEVĚDOMÍ  
PAMĚŤ  
POZORNOST

RADOST Z UČENÍ -  
LEPŠÍ VÝSLEDKY VE ŠKOLE I V ŽIVOTĚ



Bezplatné ukázkové lekce v centrech AMAkids nebo online - registrace na [www.amakids.cz](http://www.amakids.cz)

**MENTÁLNÍ ARITMETIKA**  
NEJLEPŠÍ SPORT PRO MOZEK

RYCHLOST  
VNÍMÁNÍ A  
ZPRACOVÁNÍ  
INFORMACÍ



dětem malý letní čtenářský koutek. Stačí deka, polštářek, košík s knížkami a klidné místo ve stínu. Dítě si tak může samo vybrat, kdy si chce odpočinout. A pokud ještě neumí číst, může si knížky prohlížet, vyprávět podle obrázků nebo poslouchat, když mu čte rodič.

### VENKOVNÍ HRAČKY, KTERÉ NIKDY NEOMRZÍ

Jakmile počasí dovolí, je nejlepší přesunout zábavu ven. Děti potřebují pohyb, prostor a možnost trochu se vyřádit. Venkovní hračky jsou v tomto ohledu skvělým pomocníkem. Nemusí jít o nic složitého — často největší úspěch mají míče, křídly na chodník, bublifuky, švihadla, odrážedla, kolo-běžky, formičky na písek nebo kyblíky s vodou.

Na zahradě můžete dětem připravit jednoduchou překážkovou dráhu z toho, co máte doma. Stačí židle, lavička, kužely, provázek nebo obruče. Děti mohou přelézat, podlézat, skákat, házet míčem na cíl nebo běhat slalom. Podobně oblíbené je hledání pokladu, při kterém rodič schová drobnosti po zahradě a dítě je hledá podle indicií. V horkých dnech přijdou vhod vodní hry. Kyblíky, stříkáčkové hračky, malý bazének nebo obyčejná nádoba s vodou dokážou děti zabavit na dlouhou dobu.

Důležité je samozřejmě myslet na bezpečnost a malé děti u vody nikdy nechávat bez dozoru. I malé množství vody ale dokáže proměnit obyčejné odpoledne v letní dobrodružství.

### STRÍDEJTE AKCI, TVOŘENÍ I ODPOČINEK

Nejlepší letní program pro děti je pestrý. Není potřeba vymýšlet každý den velkou událost. Stačí střídat aktivní hry venku, klidné čtení, tvoření, hru s panenkami a společenské hry. Dítě tak má prostor vybit energii, ale zároveň se učí i odpočívat a zabavit se samo.

Rodiče často mají pocit, že musí dítě neustále bavit. Ve skutečnosti je ale

zdravé nechat dětem i chvíle volné nudy. Právě tehdy začíná pracovat fantazie. Z deky se stane stan, z panenek výletní výprava, z křídly na chodníku závodní dráha a z obyčejné zahrady celé království.

Léto s dětmi nemusí být dokonalé, aby bylo krásné. Nejdůležitější jsou společné chvíle, bezpečný prostor pro objevování a jednoduché aktivity, ke kterým se děti rády vrací. Ať už sáhnete po deskové hře, oblíbené knížce, panence nebo venkovních hračkách, podstatné je jediné — aby si děti léto užily naplno, svobodně a s radostí.



## POMŮŽEŠ PĚTOVI NAJÍT CESTU K OFLAJŇÁKOVU ŽETONU?



Český  
pohádkový  
bestseller

## POHÁDKA

### S KTEROU ZAHODÍ MOBIL VAŠE DĚTI I VY

Pohádka o kouzlu skutečného světa a nástrahách světa technologií, která bude inspirovat vaše děti i vás. Pěta je obyčejný osmiletý kluk, který má jediný problém. Tráví až moc času na počítači. A teď se musí naučit znovu si hrát bez něj. Podaří se mu to za pomoci hodného Oflajňáka?

Karolína  
Musím se podělit. Moje devítiletá dcera nikdy nepřečetla ani kapitolu žádné knihy. A to jich chtěla plno! Vždy jsem něco koupila nebo půjčila, nic ji nenadchlo.. na den dětí dostala tuhle knihu a už ji má skoro přečtenou.. jednou ji nemohla najít a to bylo naříkání a slz! Doporučujeme ❤️

24 t Super Odpovědět Skrýt

215

Pro děti od 5 do 10 let a líbí se i dospělým

Najdete na [www.perkshop.cz](http://www.perkshop.cz)





## 10 TIPŮ, JAK ZABAVIT DĚTI BĚHEM LÉTA

Letní prázdniny jsou pro děti splněným snem. Pro rodiče ale někdy také výzvou, jak vymyslet program, který děti zabaví déle než pár minut. Dobrou zprávou je, že ty nejlepší zážitky často vznikají z úplně obyčejných věcí. Přinášíme deset tipů, jak dětem zpříjemnit léto a užít si společný čas bez stresu.

### 1 Vodní bitva na zahradě

K létu voda jednoduše patří. Nemusíte mít velký bazén – postačí hadice, kýbl, vodní pistole nebo balonky. Děti vydrží dovádět celé hodiny a navíc se příjemně ochladí během horkých dnů.

### 2 Piknik v přírodě

Zabalte deku, ovoce, domácí limonádu a vyrazte do parku, lesa nebo k rybníku. Děti milují změnu prostředí a obyčejná svačina venku chutná vždycky lépe.

### 3 Výlet do DinoParku nebo zoo

Prázdniny jsou ideální čas na rodinné výlety. DinoParky, zoologické zahrady nebo farmy se zvířaty bývají pro děti

obrovským zážitkem a zároveň se něco nového dozvědí.

### 4 Domácí tvoření

Když venku prší nebo je příliš horko, přichází čas na kreativitu. Malování kamínků, výroba náramků, modelování nebo tvoření z přírodnin zabaví děti na dlouhou dobu.

### 5 Stanování na zahradě

Nemusíte jezdit daleko. Postavit stan na zahradě, opéct burty a pozorovat večerní oblohu je pro děti malé dobrodružství, na které budou dlouho vzpomínat.

### 6 Honba za pokladem

Připravte jednoduchou hru s úkoly a schovaným pokladem. Děti milují hledání stop, mapy a malé odměny. Skvělé je, že hru můžete přizpůsobit věku i počtu dětí.

### 7 Společné vaření nebo pečení

Zapojte děti do přípravy letních dobrot. Domácí pizza, ovocné nanuky nebo sušenky bývají velkým hitem. A děti mají radost, že mohou pomáhat.

### 8 Cyklovýlet nebo projížďka na koloběžce

Pohyb na čerstvém vzduchu dětem prospívá a zároveň vybijí přebytečnou energii. Nemusíte plánovat dlouhé trasy – často stačí kratší výlet zakončený zmrzlinou.

### 9 Letní kino doma

Večer můžete proměnit zahradu nebo obývák v malé kino. Stačí oblíbená pohádka, popcorn, deky a tlumené světlo. Děti budou nadšené.

### 10 Nechte děti chvíli jen tak být

Možná ten nejdůležitější tip. Děti nepotřebují neustálý program. Někdy je nejlepší nechat je nudit se, vymýšlet vlastní hry, běhat venku nebo jen pozorovat mraky. Právě tehdy často vzniká největší fantazie.

Léto nemusí být o drahých atrakcích ani dokonalém plánu na každý den. Děti si nejvíce pamatují společně strávený čas, smích a obyčejné chvíle pohody. A právě ty bývají nakonec tím největším prázdninovým dobrodružstvím.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com



## Hra pro TŘI SMYSLY.

NOVINKA

Pro děti od 3 let a dospělé do 99 let (1–4 hráči).

Smyslová hra, která spojuje zábavu, učení a hmatové podněty.



Objevuj zvuky



Používej oči



Zkoumej hmatem



Zjistí víc o hře



Multisenzorická paměťová hra s mnoha benefity pro rozvoj vnímání, poslechu, řeči a dalších schopností.



8 nečekaných výzev



Kde najdete PEXESO pro uši a hmat?



... a dalších prodejnách a e-shopech.

www.MilujemeHracky.cz

INZERCE



## JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na  
[www.inpg.cz](http://www.inpg.cz)

INZERCE

IN publishing group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 1588 | 250 01 Stará Boleslav  
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690

# *Dětský jídelníček bez stresu jak na zdravé stravování s klidem a rozumem*

*Dětský jídelníček je téma, které dříve či později začne řešit téměř každá maminka. S přibývajícím věkem dítěte přichází otázky: Co vařit? Kolik toho má dítě sníst? Jak zvládnout období vybíravosti? A jí vlastně „správně“?*



Dobrou zprávou je, že zdravé stravování dětí nemusí být složité ani stresující. Mnohem důležitější než dokonalý jídelní plán je dlouhodobá pestrost, pravidelnost a především klidná atmosféra u stolu. Právě ta má na vztah dítěte k jídlu často větší vliv než samotný obsah talíře.

### PESTROST JAKO ZÁKLAD ZDRAVÉHO VÝVOJE

Základem dětského jídelníčku by měla být pestrost. Dětský organismus roste a vyvíjí se rychleji než u dospělých, a proto potřebuje dostatek všech důležitých živin – bílkovin, sacharidů, zdravých tuků, vitamínů i minerálů.

#### V praxi to znamená nabízet během dne různé skupiny potravin:

- obiloviny, pečivo, rýži, těstoviny nebo brambory
  - dostatek ovoce a zeleniny
  - mléčné výrobky
  - maso, ryby, vejce nebo luštěniny
- Není nutné, aby každé jídlo bylo dokonale vyvážené. Důležitější je celkový obraz jídelníčku v průběhu několika dní. Dítě si postupně vytváří vztah k různým chutím a učí se přijímat rozmanitou stravu přirozeně a bez tlaku.

### PRAVIDELNOST, KTERÁ DÁVÁ DĚTEM JISTOTU

Děti obecně dobře reagují na pravidelný režim. Ideální je struktura tří hlavních jídel denně doplněná o jednu až dvě svačiny. Tento rytmus podporuje nejen správné trávení, ale i schopnost vnímat hlad a sytost.

Pokud dítě během dne často „uzobává“ sladkosti, křupky nebo pije slazené nápoje, může být přirozené, že pak nemá chuť na plnohodnotné jídlo. Často tak nevzniká problém s nechutenstvím, ale spíše s nevhodným načasováním a složením jídel během dne.

#### Jak může vypadat běžný den:

- **Snídaně:** výživná a sytá (kaše, pečivo s pomazánkou, jogurt s ovocem, vejce)
- **Dopolední svačina:** lehčí (ovoce, jogurt, sýr, pečivo, zelenina)
- **Oběd:** hlavní jídlo dne (bílkovina + příloha + zelenina)
- **Odpolední svačina:** doplnění energie
- **Večeře:** lehčí, ale stále plnohodnotná (polévka, pečivo s poma-

zánkou, těstoviny, rizoto)

### PITNÝ REŽIM: ČASTO PODCEŇOVANÝ ZÁKLAD

Správný pitný režim je nedílnou součástí zdravého stravování. Nejvhodnějším nápojem pro děti je čistá voda nebo neslazený čaj.

Naopak slazené limonády, džusy nebo ochucené nápoje by měly být spíše výjimkou. Právě v nich se často skrývá velké množství cukru, které může nenápadně ovlivňovat nejen zdraví dítěte, ale i jeho chuťové preference.

Dítě, které si zvykne na sladké nápoje, může později hůře přijímat přirozené chutě potravin.

### VYBÍRAVOST JAKO PŘIROZENÁ FÁZE

Období, kdy dítě odmítá určité potraviny, je naprosto běžné. Mnoho rodičů v této fázi propadá obavám, ale ve většině případů jde o přirozenou součást vývoje.

Dítě potřebuje čas, aby si na nové chutě zvyklo. Někdy je nutné nabídnout stejnou potravinu opakovaně – klidně i desetkrát nebo vícekrát.

#### Co funguje lépe než nátlak:

- jít příkladem a jíst společně
- nabízet jídlo bez nucení
- zapojit dítě do přípravy jídla
- vytvářet příjemnou atmosféru u stolu

Děti, které se podílejí na vaření nebo servírování, mají často větší chuť jídlo ochutnat.

### KOLIK JÍDLA JE „TAK AKORÁT“?

Velikost porcí je individuální a může se u dítěte měnit ze dne na den. Někdy má větší hlad, jindy menší – a obojí je v pořádku.

Důležité je respektovat signály dítěte a nenutit ho dojít. Tlak na prázdný talíř může narušit jeho schopnost vnímat vlastní sytost, což je dovednost důležitá pro celý život.

Lepší přístup je nabídnout přiměřenou porci a umožnit dítěti si případně přidat.

### SLADKOSTI BEZ ZÁKAZŮ, ALE S MÍROU

Sladkosti a různé pochutiny jsou běžnou součástí života – a není nutné je z dětského jídelníčku úplně vylučovat. Přehnané zákazy mohou naopak vést k tomu, že dítě bude mít k těmto potravinám ještě silnější vztah.

#### Důležité je nastavit zdravý přístup:

- sladkosti nejsou odměna ani treat
  - nejsou každodenní samozřejmostí
  - mají své místo, ale ne hlavní roli
- Dítě se tak učí vnímat sladké jako běžnou, ale příležitostnou součást jídelníčku.

### ZDRAVÝ VZTAH K JÍDLU JE VÍC NEŽ DOKONALÝ PLÁN

Zdravý dětský jídelníček není o perfektních receptech, bio nálepkách ani striktních pravidlech. Mnohem důležitější je dlouhodobá rovnováha, trpělivost a prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Pokud je jídlo přirozenou součástí dne, bez stresu, nátlaku nebo výčitek, dítě si vytváří pozitivní vztah k jídlu, který si nese i do dospělosti.

A právě to je možná ten nejdůležitější cíl – ne dokonalý jídelníček, ale zdravý a přirozený přístup ke stravování, který funguje v každodenním životě celé rodiny.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com



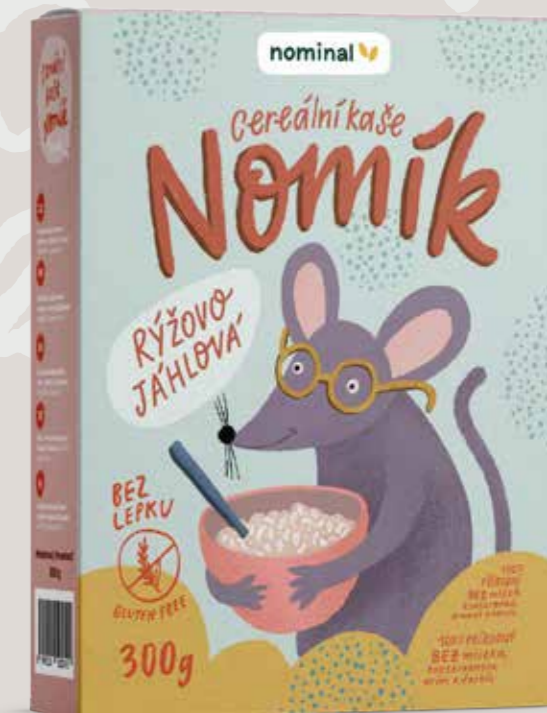
INZERCE

# nominal



## S námi péče začíná.

nominal.cz



# Bolesti břicha u dětí

*Jsou téměř na denním pořádku. Postihují už ty úplně nejmenší a v průběhu let se mění jak jejich vnímání, prožívání, tak jejich příčiny. Pojďme se na bolesti břicha podívat bezbolestně.*





## KOJENCI

Je to noční mūra miminek i všech maminek, děťátko pláče, zvedá nožičky k bříšku, je podrážděné, nechce spát. Kolikrát ho ani nemůžete utiřit? Přemýšlíte, kde jste udělala chybu? Jestli jste nesnědla něco nevhodného, co se prostřednictvím mateřského mléka dostalo miminku do bříška? Určitě zažíváte pocity bezradnosti a strachu. Chce to zachovat klid.

### Věděli jste, že...

kojenecká kolika postihuje přibližně 10 až 30 % kojenců?

Kojenecká kolika je typická a nejčastěji se objevuje mezi druhým až šestým týdnem života a postihuje jak chlapce, tak dívky. Nebojte se, netrvá věčně, obvykle spontánně mizí kolem třetího čtvrtého měsíce. To ale neznamená, že se nemají řešit. Naopak.

Jak ji poznáte? Velmi rychle. Miminko intenzivně pláče, často večer, když by mělo uléhat ke spánku, napíná bříško, krčí nožičky, ale jinak je zdravé a prospívá. Co za tím tedy stojí? Většinou nadýmání, protože malá miminka ještě nemají zralé trávení. Dalším problémem bývá reflux, je to běžné a mívá ho až polovina kojenců kolem třetího měsíce. Typické pro něj je ublinkávání. Do roka nebo do roka a půl se ho většinou dítě zbaví. Zvlášť u nekojených kojenců se může objevit i zácpa.

### Kdy zpozornět

Pokud se u kojence k bolestem přidá horečka, zvrací žluč, má krev ve stolici

nebo nafouklé tvrdé bříško, případně je apatické a vidíte, že neprospívá, běžte k lékaři.

## BATOLATA

Koliky jste zdárně zvládli, ale bolesti břicha i tak přicházejí často? Zachovejte klid, většinou se nejedná o závažné potíže a bývají opravdu přechodné. V batolecím věku, kdy se dítě učí žít bez plenek, vrcholí zácpa. Postihuje něco mezi 5 až 30 procenty dětí. Dítě má bolesti, než se vyprázdní, stolice je tvrdá a dítě ji zadržuje. Běžné jsou i bolesti při virové gastroenteritidě. Průjem, zvracení a s tím související bolesti obvykle poleví po několika dnech. Časté jsou dietní chyby způsobující plynatost. Tady stačí ubrat na sladkostech, džusech a opatrně s nadýmavými potravinami. S nástupem do školky se můžou objevit i stresové bolesti související nejen se změnou prostředí, ale i se změnou režimu.

### Kdy zpozornět

Jestliže dítě opakovaně zvrací, bolest je příliš silná nebo vzniká náhle, případně se objeví ve stolici krev. Zpozorněte, když se přidá horečka, stav se zhoršuje nebo bolest po pár dnech přetrvává. Samozřejmě taky pokud dítě hubne nebo neprospívá.

## PŘEDŠKOLÁCI

Školkové děti si často domů přinesou nějakou infekci. I v tomto věku patří bolesti mezi nejběžnější zdravotní potíže.

### Věděli jste, že...

až 30 procent předškoláků si tu a tam stěžuje na bolest břicha, aniž by k tomu byla příčina?

Asi nejčastější je v tomto věku zácpa. Proč? Jednak kvůli změny režimu, dehydrataci, ale kolikrát dítě nechce jít ve školce „kakat“, a tak zadržuje stolici. Typické jsou také funkční bolesti, ty poznáte, že se objevují ráno, než má dítě odejít do školky, bolí v oblasti pupku, ale dítě je jinak zdravé. Může to souviset se stresem, strachem ze školky. Ale zamyslete se, jestli jste i doma neudělali nějaké změny, které by na dítě mohly mít vliv. Běžné jsou virové infekce, které, jak už jsme se zmínili, si často dítě přinese ze školky.

### Kdy zpozornět

Určitě vyhledejte lékaře, pokud se dítě bolestí budí v noci, objevují se jinde než v okolí pupku, má horečku, zvrací, hubne, přidá se krev ve stolici, nebo když bolest trvá déle než dva týdny.

## ŠKOLÁCI

A jedeme dál, protože i bolest jede dál. Na školáky se valí školní povinnosti, dítě může prožívat úzkosti, stres, zkrátka roli hraje psychosomatika. Jestliže jste tedy neodhalili funkční příčinu, naopak vidíte, že se bolest zhoršuje před písemkami, ráno před školou, nebo když je ve stresu, zřejmě se jedná o psychosomatiku.

I v tomto věku je stále častá zácpa. Ale může ho zasáhnout i syndrom dráždivého trakčníku. Jak se projevuje? Jednou má zácpu, podruhé průjem, bolest se opakuje. Léčí se úpravou stravy, pravidelným režimem, pomůže pracovat se stresem a někdy se podávají probiotika. Nesmíme opomenout další potíže, jako je infekce močových cest, která umí vyvolat opravdu velké bolesti, nebo gastronteritida.

### Kdy zpozornět

Pokud je bolest prudká, náhlá, dítě zvrací, má horečky, budí se v noci, bolí v jednom konkrétním místě. Jestliže dítě dlouhodobě zvrací, méně roste, hubne nebo má krev ve stolici, okamžitě k lékaři.

## TEENEGEŘI

Tady už významnou roli hrají hormony. Více než polovina dívek trpí po ná-

## Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

Jdeme do smíšených a listnatých lesů, do křovin a vysokých trav. Najdete nás i na okrajích cest, potoků, řek, v parcích a zahradách.

Obvyklá aktivita klíšťat je od března do listopadu (vyložená je jen při sněhu a celodenním mrazu).

Tato závažná onemocnění jsou přenášena klíšťaty. Obě onemocnění poškozují klouby a srdce, zasahují nervový systém a mohou vést k ochrnutí.

**LYMSKÁ BORELIÓZA**  
**KLIŠŤOVÁ ENCEFALITIDA**

## Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

Než se vydáte do přírody použijte repelentní přípravky a vhodně se oblékněte.

Vhodné jsou dlouhé kalhoty, pevná a uzavřená obuv, ponožky natažené přes kotníky a v nich zastrčené kalhoty nebo natažené návleky, triko zastrčené do kalhot. Oděv by měl být světlý (klíště bude lépe vidět) a z hladkého materiálu (klíště po něm snadněji sklouzne).

Nelehejte si v přírodě do trávy a držte se pevných cest.

Po návratu domů si prohlédněte celé tělo. Prohlídku je vhodné oprakovat i další den.

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v tříselech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



Tuto část letáku můžete odstranit a poslat jako záločku do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

# NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

## Jak správně odstranit

Místo, kde je přisáté klíště dezinfikujte jódovým či jiným dezinfekčním prostředkem.

Pomocí pinzety lehce s klíštětem pohybujte ze strany na stranu. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.

Místo po odstranění klíštěti znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechejte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

## Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

Po dobu tří týdnů sledujte, zda se neobjeví nějaké příznaky závažného onemocnění po napadení klíštětem.

Blednutí postiženého místa kolem středu, jeho zvětšování nebo zarudnutí. Zvýšená teplota, únava, chřipkové příznaky.

Pokud se některý z příznaků objeví, navštivte svého lékaře a informujte ho, že jste měli klíště.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky [www.szuz.cz](http://www.szuz.cz)



INZERCE

# BabyCalm

## Spokojené bříško a klidný spánek



Přírodní produkt | Doplněk stravy

[babycalm.cz](http://babycalm.cz)

stupu menstruace bolestmi při svých dnech. Proto v tomto věku bolesti břicha trápí více dívky. To ale neznamená, že kluci jsou v pohodě. Chlapce i dívky běžně provázejí funkční bolesti, které souvisejí se stresem. Na dítě je vyvíjen tlak ve škole, je konfrontované se vztahy, je zde i tlak na výkon. Dítě má průjemy, zácpy, přesto se při vyšetření na nic nepřijde. Stále jsou časté infekce, virózy a s nimi přicházejí i bolesti břicha. Může je ale postihnout i zánět slepého střeva, střevní onemocnění či gynekologické problémy.

#### Kdy zpozornět

Když je bolest taková, že dítě budí ze spánku, zhoršuje se, bolí v pravém podbřišku, má krev ve stolici, hubne, má dlouhodobý průjem nebo při bolestech vynechává menstruace.

#### JAKÉ POTÍŽE ZA BOLESTMI BŘICHA STOJÍ NEJČASTĚJI?

##### TRÁVICÍ POTÍŽE

Známe to. Sedíme u počítače a jíme a jíme, ani nevíme co. To platí i pro děti. Tak rády splácají všechno možné dohromady. Pak přichází nadýmání, zácpa, průjemy. Za trávicími potížemi stojí často infekce střed nebo žaludku. U kojenců už zmíněné koliky spojené s nedokonalým trávením a plynem v bříšku. Malé děti také ještě nemají plně vyvinuté trávení některých sacharidů, což vede k plynatosti. A batolata, která přecházejí na tuhou stravu, nemají zcela stabilní stolici, proto se objevuje zácpa.

Sledujte, co dítě jí. Pokud se láduje příliš tučnými pokrmy, přejídá se, vyhýbá se ovoci, zelenině nebo celozrnným produktům, chybí mu vláknina. Problémy nastávají, když náhle změním jídelníček. Za bolestmi břicha ale může stát i potravinová intolerance například na laktózu či lepek. Častá bývá i alergie, obvykle na ořechy, vejce, mléko... Děti nemají dokonale vyvinutou imunitu, a tak lehko „chytí“ infekci. Ať už je virového nebo bakteriálního původu, vyvolá průjem, zvracení... Také infekce močových cest se projevuje bolestí v podbřišku a trávicími obtížemi. Za trávicími obtížemi mnohdy můžou již tolikrát zmíněný stres.

##### SLEPÁK apod.

Zánět slepého střeva se nejčastěji objevuje mezi 10. a 19. rokem života. To ale neznamená, že člověka nemůže překvapit i jindy. Typická je pro něj bolest kolem pupku, která se postupně přesouvá do pravého podbřišku a zhoršuje se při kašli, při pohybu. Dítě může zvracet, trpět nevolností, nechutenstvím, ale může se přidat i horečka. Chce to okamžitě k lékaři.

##### PSYCHOSOMATIKA

Psychosomatika hraje u dětí velkou roli. Jak si ji představit? Psychika zkrátka souvisí s fyzickým tělem. Strach, stres, napětí může ovlivnit i fyzické funkce. Když je tedy dítě ve stresu, bolí ho břicho, má zácpu, průjem, trpí nadýmáním. Přesto je jinak zdravé. Popovídejte si s ním, co ho trápí, udělejte mu dobré zázemí, poslouchejte, ptejte se a řešte to.

##### MOČOVÉ CESTY

Často na ně my ženy trpíme i v dospělosti. A víme, jak moc to bolí. Co potom u dětí? Poznáme ji bolestí v podbřišku, častým močením nebo nucením k močení, přestože se dítě pořádně

nevyprázdňuje. Při močení to řeže, bolí, může se i změnit barva moči, přidat se horečka, nevolnost, únava. Dodejte dítěti dostatek tekutin a sledujte příznaky. Jakmile se objeví horečka, krev v moči, zvracení, běžte k lékaři. Budou zřejmě nutná antibiotika.

##### ALERGIE

Alergie a intolerance potravin – mluví se o nich stále častěji. A děti na ně trpí. Které potraviny bývají rizikové? Mléko a mléčné výrobky mohou způsobit laktózovou intoleranci, alergii na bílkovinu kravského mléka. Hodně se setkáváme s intolerancí lepku, alergií na vejce, ořechy, ryby či sóju.

##### Náš tip:

*Ved'te si potravinový deník, kam zaznamenávejte, co dítě jedlo a kdy se objevily potíže. Sledujte doprovodné příznaky, třeba vyrážku, otok nebo dýchací potíže. V takovém případě okamžitě k lékaři. Každopádně lékař by vás při podezření měl poslat na alergologii.*

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com



# ABELSON FOTO

umělecké  
fotografie  
těhulek,  
novorozenců,  
miminek a  
dětí

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

email: abelsonstudio@

volny.cz

# *Kosmetika pro děti*

*Dětská pokožka je mnohem citlivější než ta dospělá. Už novorozenci potřebují jemnou, šetrnou a bezpečnou péči, která jejich kůži chrání a zároveň ji nezatěžuje zbytečnými chemickými látkami. Kosmetika pro děti by proto měla splňovat přísné požadavky na kvalitu, složení i bezpečnost. Jak ji vybrat?*





Od narození až po školní věk se dětská kůže teprve vyvíjí a její ochranná bariéra není tak silná jako u dospělých. Proto je důležité vybírat kosmetiku určenou přímo pro děti, tedy jemnou, bezpečnou a bez zbytečných chemických látek.

Dětská pokožka je pětikrát tenčí než pokožka dospělého. Snadno se podráždí, rychleji ztrácí vlhkost a je náchylnější k vysoušení. Proto potřebuje kosmetiku, která čistí, zároveň vyživuje a chrání. Opravdu buďte opatrní a důslední, protože když budete používat nevhodné přípravky, můžete miminku způsobit podráždění, vyrážky nebo dokonce alergii.

### ZÁKLADNÍ DRUHY

Kosmetika je široký pojem. A budete ji používat denně, protože péče o dětskou pokožku je jedním z nejdůležitějších kroků každodenní hygieny. Co ale používat? Na trhu existuje mnoho druhů dětské kosmetiky, které se liší podle účelu – od mycích prostředků až po ochranné krémy.

- **Mycí kosmetika:** Do této skupiny patří dětské šampony, mýdla a sprchové gely. Jemně čistí pokožku i vlásy, aniž by narušily při-

rozený ochranný film. Měly by být bez sulfátů, alkoholu a parfemace. Ideální jsou přípravky s přírodními oleji a výtažky, které pokožku zklidňují.

- **Péče o pokožku:** Po koupání je potřeba pokožku vyživit. Můžete k tomu použít tělové mléko, olej nebo hydratační krém, které ji zvláční a ochrání před vysušením. Určitě mějte po ruce krém proti opruzením. Obsahuje zinek nebo panthenol a chrání citlivá místa pod plenkou.

#### Náš tip

Dětské oleje, např. mandlový nebo slunečnicový, udržují kůži pružnou. Možná také vzpomínáte na starý dobrý Aviril baby, dětský olej s azulenem. Za dob našeho dětství jediný na trhu. Dnes máte na výběr ohromné množství.

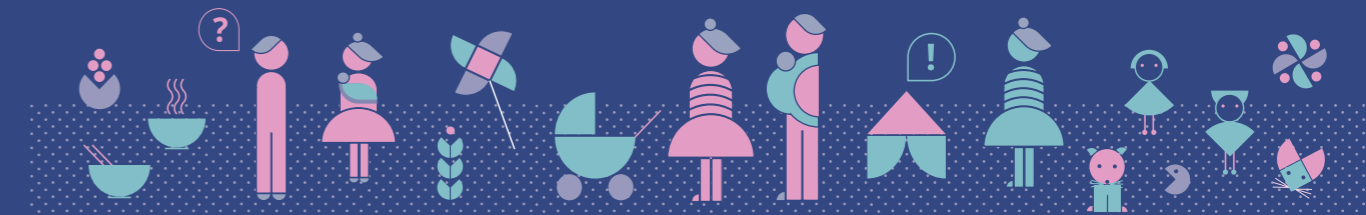
- **Ochranná kosmetika:** Dětskou pokožku musíme chránit. A to nejen před chladem, ale i před sluncem. Zimní krémy jsou mastnější a chrání obličej před mrazem a větrem. Opalovací krémy pro děti mají vysoký ochranný faktor (SPF 30–50) a obsahují minerální filtry, které jsou šetrné

k dětské pokožce.

- **Speciální kosmetika:** Do této skupiny patří produkty určené pro konkrétní potřeby. Například balzámy na rty, které chrání jemné dětské rty před popraskáním. Na ně mnohdy zapomínáme. Užijete také vlhčené ubrousky, které vám usnadní přebalování a rychle s nimi očistíte pokožku.
- **Přírodní dětská kosmetika:** Stále více rodičů volí přírodní a BIO produkty, které neobsahují syntetické konzervanty ani umělou parfemaci. Jsou šetrné k pokožce i k životnímu prostředí. Vždy ale zkontrolujte, jestli mají certifikát kvality a jsou skutečně určeny pro děti.

#### Jak ji používat?

Novorozence a kojence nemusíte koupat každý den, dokonce se to ani nedoporučuje. Stačí dvakrát až třikrát týdně, pokud se dítě výrazně nezašpiní. Naopak příliš časté koupání může narušit ochranný kožní film a pokožku vysušovat. Teplota vody by měla být kolem 36 až 37 stupňů. Do koupele přidejte jen malé množství jemného mycího oleje nebo pěny určené pro



Hnutí za aktivní mateřství  
pořádá 21. ročník

respektkporodu.cz

# Rodinného festivalu RESPEKT K PORODU ČEKÁTE MIMINKO?

Tak přijďte 23. a 24. května 2026 do Holešovické tržnice, HALA 17

Tyto dny budou nabité

- veletrhem porodnic • přednáškami odborníků • předporodní přípravou •
- těhotenským wellnessem • workshopy •

**PŘIJĎTE SI SVÉ TĚHOTENSTVÍ UŽÍT!**

h.a.m

• Hynek Canibal • Veronika Hažlinská • Julie Bischofová • Lilia Khusnoutdinova • Petr Holba • a další



generální partner festivalu



hlavní partneři festivalu

INZERCE

www.festacekfestival.cz

11 měst  
ČR

**Festáček**  
Nejzábavnější dětský festival

# DĚTSKÝ FESTIVAL 2026

**VYSTOUPÍ:**

**Karol a Kvído / Miša Růžičková / Kájuška  
Štístko a Poupěnka / BibiBum / a další!**

- |                 |                       |                    |              |
|-----------------|-----------------------|--------------------|--------------|
| ✦ Praha 6.6.    | ✦ Jihlava 27.6.       | ✦ H. Králové 25.7. | ✦ Brno 29.8. |
| ✦ Plzeň 13.6.   | ✦ Ostrava 11.7.       | ✦ Zlín 8.8.        | ✦ Most 5.9.  |
| ✦ Liberec 20.6. | ✦ Č. Budějovice 18.7. | ✦ Olomouc 15.8.    |              |

HLAVNÍ PARTNEŘI/

SKODA

bobik

Hamánek

HYUNDAI  
HRADEC KRÁLOVÉ



Předprodej  
lístků zde:



děti, o kterých jsme se zmínili výše. Tedy ideálně bez parfemace a s neutrálním pH. Po koupeli dítě osprchujte čistou vodou, jemně osušte ručníkem. Ale opravdu velmi jemně. Rozhodně netřete, jen přikládejte.

Ještě jednou zopakujeme, že dětská kůže má tendenci k vysušování, zejména v zimě nebo v přetopených domácnostech. Proto po každé koupeli naneste hydratační krém nebo tělové mléko či tělový olej, který uzamkne

vlhkost v pokožce. Pokud se objeví šupinky, zarudnutí nebo svědění, kupte speciální dermatologicky testované přípravky bez alkoholu, barviv a silné vůně.

Speciální péči potřebuje zadeček a oblast plenek. Ta je velmi namáhaná, je vystavená vlhku, teplu i tření. Po každém přebalení tedy zadeček omyjte čistou vodou nebo jemným ubrouskem bez alkoholu a následně nechte pár minut „dýchat“ bez pleny. Při podráždění

nebo preventivně při nočním přebalování použijte ochranný krém s oxidem zinečnatým nebo panthenolem, který vytváří ochranný film a zklidňuje kůži. Na obličej miminka nanášejte jen tenkou vrstvu krému. Skvělý je hydratační nebo ochranný proti větru a chladu. V letních měsících nezapomeňte chránit pokožku před sluncem. Kupte opalovací krém pro kojence a děti s minerálními filtry (SPF 30–50). Při větrném nebo mrazivém počasí se hodí tzv. cold cream, který zabraňuje vysušování a chrání pokožku před chladem.

#### Co na pokožku nepatří

Vyhňte se kosmetice s parfém, konzervanty, alkoholem, parabeny nebo esenciálními oleji, které mohou způsobit podráždění. Také není vhodné používat běžné mýdlo, které má příliš vysoké pH a narušuje přirozený ochranný film. Pokud si nejste jisti složením, vybírejte kosmetiku označenou jako hypoalergenní, pro citlivou pokožku nebo klinicky testovanou pro děti od narození.

Častou chybou je snaha „přehnaně pečovat“. Dětská pokožka má přirozenou schopnost regenerace a nemusíte ji neustále ošetřovat různými produkty. Důležitější je udržovat ji čistou, hydratovanou a chráněnou před extrémními teplotami, tedy suchým vzduchem, sluncem nebo chladem.

Pozor také, do čeho miminko oblékáte. Hlavně v čem ho perete. Určitě ho neperte ve stejných pracích práscích jako to pro dospělé. Vybírejte jemné prostředky pro miminka. A nepoužívejte aviváž. Oblečení důkladně vymáchejte a sušte na vzduchu. Slunce navíc přirozeně dezinfikuje. Co se oblečení týče, nejlepší jsou přírodní materiály, bavlna, bambus, které dýchají a nedráždí kůži. Vyhněte se švům, štítkům nebo syntetickým látkám, které také mohou dráždit.

#### Věděli jste, že...

existuje i jakási novorozenecké akné? Jsou to pupínky způsobené přechodným působením mateřských hormonů.

- za typickou vůni kůže miminka může kombinace mazu, potu a látek v plodovém mázku, který dítě chrání v děloze?
- dětská pokožka má skvělé rege-

kii-baa  
organic



probiotika  
+  
prebiotika



## Seznamte se!

Jediná funkční přírodní  
kosmetika pro ty nejmenší

Bez zbytečné  
chemie, parfemace  
i alkoholu.



www.kiibaa.com





nerační schopnosti? Drobná poranění se hojí rychleji a často po nich nezůstávají jizvy.

- plocha kůže novorozence má asi 0,25 m<sup>2</sup>? Oproti tomu pokožka dospělého má cca 1,6 až 2 m<sup>2</sup>.
- existují i parfémy pro děti? Jsou to lehké vůně bez alkoholu, které nedráždí pokožku.

### ATOPICKÁ DĚTSKÁ POKOŽKA: JAK O NI PEČOVAT

Atopická pokožka u dětí je citlivá, suchá a snadno podrážděná. Často se projevuje zarudnutím, svěděním, šupinkami nebo drobnými prasklinkami. Nejčastěji se objevuje na tvářích, v loketních a podkolenních jamkách, na ruce nebo v oblasti krku. Děti může svědění trápit hlavně večer a v noci, což narušuje jejich spánek i celkovou pohodu.

Základem péče je pravidelné promazávání pokožky vhodnými hydratačními a zvláčňujícími přípravky. Pomáhá krátká vlažná koupel, šetrná mycí kosmetika bez parfemace a jemné osušení bez drhnutí. Důležité je také vybírat měkké bavlněné oblečení, vyhýbat se přehřívání

vání a používat prací prostředky vhodné pro citlivou pokožku.

Při výběru kosmetiky je vhodné sahat po přípravcích určených přímo pro atopickou, suchou a citlivou dětskou pokožku. Hodí se jemné mycí oleje, syndety bez mýdla, hydratační krémy, tělová mléka a hutnější balzámy, které pomáhají obnovovat ochrannou kožní bariéru. Praktické jsou produkty bez parfemace, alkoholu a zbytečných dráždivých složek. U velmi suché pokožky bývají vhodné také emolienční přípravky, které se nanášejí pravidelně, ideálně hned po koupeli.

Atopická pokožka se může zhoršovat při stresu, pocení, chladu, kontaktu s dráždivými látkami nebo některými alergeny. Pokud se objeví výrazné zhoršení, mokvání, silné svědění nebo se dítě škrábe do krve, je vhodné poradit se s dětským lékařem nebo dermatologem. Správná kosmetika a pravidelná péče dokážou projevy atopické pokožky výrazně zmírnit a dítěti ulevit.

#### Kdy k lékaři

Mnoho čerstvých maminek si neví rady a bojí se, aby něco nezanedbaly. Kdy

jsou pupínky a reakce normální a kdy už je skutečně potřeba lékařské ošetření? Hlavně v prvních týdnech života se může na kůži miminka objevit řada běžných změn. Bývá to novorozenecké akné, tedy drobné bílé nebo červené tečky, nejčastěji na obličejí. Časté jsou potničky, které vznikají z přehřátí. Objevují se na krku, zádech nebo hrudníku. Po porodu jsou běžné šupinky a suchá pokožka, zejména na ručičkách a nožičkách. A objevují se i opruzeniny, tedy mírné zarudnutí v plenkové oblasti, které reaguje na vzduch a mast s oxidem zinečnatým. Pokud po několika dnech zmizí, nemusíte se obávat. Naopak zpozornět byste měla, když se vyrážka zhoršuje nebo šíří po těle, tvoří puchýřky nebo mokvá, kůže je teplá, bolestivá nebo otéká. Jestliže se přidá horečka nebo malátnost, případně pokud neustupuje a jedná se o dlouhodobý problém. Pozor také na opruzeniny, které přetrvávají déle než tři až čtyři dny. Určitě se vypravte k lékaři i v případě, když dítě oteče nebo se přidá dušnost.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com

## Dar pro vaše miminko na celý život

V době narození vašeho miminka máte jedinečnou příležitost uchovat pupečnickovou krev, tkáň pupečnicku a placentu obsahující jedinečné kmenové buňky, které mají potenciál při léčbě různých onemocnění. Buňky získané z těchto perinatálních tkaniv jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Uchovávají se v parách tekutého dusíku při velmi nízkých teplotách. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

**Pupečnicková krev** je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřížení pupečnicku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které **jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčové pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.**

## Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence s lepšími výsledky než při použití cizích dárců. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro starší dítě. V takovém případě rodiče neplatí náklady za odběr ani uskladnění. Taková **pupečnicková krev již byla v Čechách při léčbě vícekrát využita.**

## Novinka v České republice

**Cord Blood Center Vám jako jediná banka nabízí možnost uchovat nejen pupečnickovou krev a tkáň pupečnicku, ale i placentu.** Placenta obsahuje největší a zároveň nejširší spektrum buněk, které je možné při porodu získat a uchovat. Obsahuje krvetvorné kmenové buňky, které jsou předmětem klinických studií v oblasti hematologie a onkologie. Zároveň je také zdrojem mezenchymálních, endoteliálních či epiteliálních kmenových buněk, jejichž využití se předpokládá v regenerativní medicíně, buněčných terapiích a v tkáňovém inženýrství.

Zvažte uchování pupečnickové krve, tkáň pupečnicku a placenty pro své dítě. Je to úžasná možnost, jak uchovat kousek z prvních chvil života vašeho děťátka ve formě výjimečné zdravotní pojistky, která může být v budoucnu klíčová pro inovativní léčebné postupy. Jsou dostupné pouze při narození, ale s možností využití po celý život.

**Uchováním placenty, pupečnickové krve a pupečnicku při porodu získáte pro své dítě O KAPKU JISTĚJŠÍ BUDOUCNOST.**

Bezplatná infolinka **800 900 138**

✉ [zeptejse@cordcenter.cz](mailto:zeptejse@cordcenter.cz)

[www.cordbloodcenter.cz](http://www.cordbloodcenter.cz)

f [CordBloodCenterCZ](https://www.facebook.com/CordBloodCenterCZ)



# Mykózy

*nepříjemný problém,  
o kterém se vyplatí  
mluvit*

*Mykózy patří mezi potíže, se kterými se během života setká mnoho lidí. Přesto se o nich často nemluví nahlas. Někdo je bere jako kosmetický problém, jiný se za ně stydí a další je zkusí řešit různými domácími metodami. Pravdou ale je, že plísňové infekce mohou postihnout kůži, nehty, chodidla i intimní partie a bez správné péče se rády vracejí.*





Mykóza je infekce způsobená houbami, kvasinkami nebo plísněmi. Tyto mikroorganismy se běžně vyskytují kolem nás i na našem těle, problém ale nastává ve chvíli, kdy se přemnoží. Daří se jim hlavně v teple, vlhku a tam, kde pokožka nemůže dobře dýchat. Proto se mykózy často objevují v létě, po sportu, po návštěvě bazénu, v těsném oblečení nebo při nošení neprodyšné obuvi.

Mezi běžné mykózy patří plísňová onemocnění nohou, nehtů, kožní infekce v tříslech nebo vaginální kvasinkové infekce. Typické příznaky se liší podle místa, kde se mykóza objeví. Na kůži může jít o zarudnutí, svědění, olupování, pálení nebo praskání pokožky. U plísně nohou bývají potíže často mezi prsty, kde je kůže vlhká, bělavá, popraskaná a svědí.

Nehťová mykóza se může projevit změnou barvy nehtu, jeho ztluštěním, lámáním nebo oddělováním od nehtového lůžka. U intimních mykóz bývá časté svědění, pálení, zarudnutí a výtok. Protože podobné příznaky mohou mít i jiné potíže, je vhodné při nejistotě nebo opakovaných problémech navštívit lékaře.

### PROČ SE MYKÓZY VRACEJÍ

Jedním z důvodů, proč jsou mykózy tak nepříjemné, je jejich sklon k návratu. Člověk potíže zaléčí, svědění ustoupí, pokožka vypadá lépe — a za pár týdnů je problém zpět. Často je to tím, že léčba nebyla dokončena, infekce se znovu přenesla z obuvi, ručníku či ponožek, nebo zůstaly stejné podmínky, ve kterých se plísním daří.

Riziko zvyšuje pocení, těsné syntetické oblečení, neprodyšné boty, časté návštěvy bazénů a wellness, oslabená imunita, cukrovka nebo užívání antibiotik. U žen může hrát roli také hormonální změna, těhotenství, nevhodná intimní hygiena nebo narušení přirozené poševní mikroflóry. To ale neznamená, že mykóza je známkou špatné hygieny. Často vznikne jednoduše proto, že se sejde více faktorů najednou.

### MYKÓZA NOHOU: ČASTÝ LETNÍ PROBLÉM

Plíseň nohou, často označovaná jako „atletická noha“, patří k nejběžnějším formám mykózy. Daří se jí ve vlhkém prostředí, například v propocených ponožkách, uzavřených botách, sprchách, šatnách nebo u bazénů. Projevuje se

svěděním, pálením, olupováním kůže a praskáním mezi prsty. Někdy se může přidat i zápach nebo bolestivost. Prevencí je hlavně udržovat nohy suché a čisté. Po sprše je dobré pečlivě osušit i prostory mezi prsty, pravidelně měnit ponožky a nenosit stále stejné boty bez možnosti vyschnutí. Ve veřejných sprchách a u bazénu se vyplatí používat vlastní pantofle. Při sklonu k opakovaným infekcím mohou pomoci také antimykotické zásypy, spreje nebo pudry.

### NEHTOVÁ MYKÓZA SE LÉČÍ POMALEJI

Mykóza nehtů je závažná hlavně tím, že se jí často člověk začne věnovat až ve chvíli, kdy je viditelná. Nehet může žloutnout, bělat, hnědnout, ztlušťovat, drolit se nebo měnit tvar. Mnoho lidí ji dlouho považuje jen za estetickou vadu, ale neléčená infekce se může rozšiřovat na další nehty nebo kůži. Léčba nehtové mykózy bývá delší než u běžné kožní infekce, protože nehet roste pomalu. Používají se speciální antimykotické laky, roztoky nebo v některých případech léky na předpis. Důležitá je trpělivost a pravidelnost. Součástí prevence je také dezinfekce obuvi, vý-

# SARAPIS *plus*



Doplňek stravy určený ženám nejen v období klimakteria

- Obsahuje **včelí mateří kašičku** a **květový a fermentovaný pyl**.
- Včelí mateří kašička je považována za **elixír mládí**, má blahodárné vlastnosti v mnoha směrech lidského zdraví a v kombinaci s pylem má příznivý vliv na **hormonální aktivitu ženy**.
- Oblíbené a osvědčené složení je nově obohaceno o **zinek, biotin a vitamin K<sub>2</sub>**.
- Obsahuje **extrakt ze šalvěje**, koenzym Q10, zinek, biotin a beta-karoten.
- Významný zdroj vitamínu C, vitamínu E, vitamínu K<sub>1</sub> a K<sub>2</sub> a vitamínu D<sub>3</sub>, chromu, železa a selenu.



Doplňek stravy

INZERCE

## GYNELLA

Péče stvořená pro ženy při vaginálním diskomfortu

Produkty obsahují **TIAB komplex** – patentované složení na bázi iontů stříbra (Ag+), které **vytváří ochranný film**, izoluje vnější genitální oblast a **podporuje přirozený proces hojení**.



### GYNELLA® Silver Caps

jsou vaginální tobolky ke zmírnění svědění, pálení a jiných nepříjemných pocitů.



### GYNELLA® Silver Foam

je vulvovaginální pěna, která pomáhá při podráždění a zarudnutí vnější genitální oblasti.

Ptejte se ve své lékárně nebo navštivte

[www.gynella.cz](http://www.gynella.cz)

GYNELLA® Silver Caps a GYNELLA® Silver Foam jsou zdravotnické prostředky, proto si před jejich použitím pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Distributor: HEATON k.s., Na Pankráci 14, 140 00 Praha 4, Česká republika, [www.heaton.cz](http://www.heaton.cz). **Zadavatel a šířitel reklamy:** NAT Pharma s.r.o., Na Pankráci 14, 140 00 Praha 4, Česká republika.



měna ponožek, opatrnost v nehtových salonech a používání vlastních hygienických pomůcek.

### INTIMNÍ MYKÓZY: PROBLÉM, KTERÝ NENÍ DOBRĚ PŘEHLÍŽET

Vaginální kvasinková infekce je pro mnoho žen citlivé téma. Projevuje se nejčastěji svěděním, pálením, zarudnutím, bolestivostí a změnou výtoku. Může se objevit po antibiotikách, při stresu, v těhotenství, po koupání, při nošení těsného prádla nebo po narušení přirozeného prostředí v intimních partiích.

NHS upozorňuje, že kvasinkové infekce se obvykle dají léčit antimykotiky, ale je důležité správně rozpoznat příčinu potíží, protože podobné příznaky mohou mít i jiné infekce.

Prevencí je prodyšné bavlněné prádlo, vyhýbání se příliš těsnému oblečení, šetrná intimní hygiena bez agresivních parfémovaných přípravků a převlékání z mokřích plavek co nejdříve po koupání. Při opakovaných potížích je vhodné řešit problém s gynekologem, ne pouze opakovaně kupovat volně prodejné přípravky.

### JAK MYKÓZÁM PŘEDCHÁZET

Základem prevence je suché a čisté prostředí pokožky. Po koupání, spor-



tu nebo sprchování je důležité dobře se osušit, hlavně v kožních záhybech a mezi prsty. Pomáhá nosit prodyšné oblečení a obuv, pravidelně měnit ponožky, nepůjčovat si ručníky, žiletky ani obuv a ve veřejných sprchách používat pantofle.

Důležitá je také péče o imunitu a celkový životní styl. Dostatek spánku, pestrá strava, omezení nadměrného cukru, zvládnutí stresu a léčba chronických onemocnění mohou pomoci tělu lépe udržovat rovnováhu. U lidí s cukrovkou, oslabenou imunitou nebo opakovanými infekcemi je vhodné být obezřetnější a řešit potíže včas.

### KDY JÍT K LÉKAŘI

Lehčí kožní mykózy se často dají zvládnout volně prodejnými antimykotickými přípravky, jako jsou krémy, spreje,

pudry nebo roztoky. Pokud se ale stav nelepší, šíří se, vrací se opakovaně, postihuje nehty, obličej, rozsáhlé části těla nebo intimní oblast, je na místě odborná konzultace.

Lékaře je vhodné vyhledat také při bolesti, hnisání, výrazném zarudnutí, horečce, cukrovce, těhotenství nebo oslabené imunitě.

Mykózy nejsou nic výjimečného a není důvod se za ně stydět. Důležité je nepodceňovat první příznaky, zvolit správnou léčbu a myslet na prevenci. Čím dříve se problém začne řešit, tím snazší bývá cesta zpět ke zdravé pokožce, klidným nohám i pohodlí v každodenním životě.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

# LÉKÁRNY ipc

## Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny bez doplatku**

**Rezervace eReceptu/ePoukazu online na rezervace.ipcgroup.cz**

**SBÍREJTE BODY**  
ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

Bližší informace naleznete na [www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard).



Vše pro zdraví...

Odkaz v QR kódu nebo <https://rezervace.ipcgroup.cz/>



[www.ipcgroup.cz](http://www.ipcgroup.cz)

INZERCE

## Ať vám léto nic nepřekazí!

Svědění, výtok, pálení?  
Tak na to máme *řešení!*

K léčbě **vaginální kvasinkové infekce** je tu **lék LOMEXIN® 600 mg**



Pomoc při vaginální kvasinkové infekci



1 vaginální tobolka = jednodenní léčba\*



1 aplikace = jednoduché řešení

LOMEXIN® 600 mg, 1 měkká vaginální tobolka. Volně prodejný lék. 600 mg fentikonazol-nitrátu v 1 tobolce. K léčbě kvasinkového zánětu pochvy a zevních rodidel (vaginální kandidózy) a smíšené infekce s gram pozitivními bakteriemi u dospívajících dívek od 16 let a dospělých žen. Lék na vaginální podání. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.** \*Pokud příznaky přetrvávají, lze po 3 dnech podat druhou dávku.

Kód materiálu: CZ-LOM-2026-12\_inzerce 210x148 mm. Datum výroby: 05/2026.

RECORDATI

[www.lomexin.cz](http://www.lomexin.cz)



# Klíšťata a blechy

*Konečně je tady jaro, probouzí se příroda, ale bohužel se probouzejí také klíšťata a blechy. Připravte se na ně, aby váš pes nebo kočka domů nepřinesli tyto parazity.*





Sotva jsme se zbavili zimních starostí, prosolených chodníků, zablácené srsťi, odkládáme psí oblečky, přicházejí starosti jarní. S teplejšími dny se hlásí o slovo klíšťata a blechy. Nejčastější parazité, kteří se tak rádi usazují v srsti našich mazlíčků, je dokážou pořádně potrápit. A nejen je, ale celou rodinu. Jsou nepříjemní, nevhlední a můžou zamořit celou domácnost. Psovi nebo kočce kromě svědění můžou přinést i vážnější zdravotní problémy.

## KLÍŠŤATA

Nevidíme je rádi. Zato ony nás ano.

### Věděli jste, že...

na světě existuje přes 900 druhů klíšťat?

U nás nejčastěji potkáme klíště obecné. Samice je větší než samec a když se nasaje, může se až stokrát zvětšit. Možná vás překvapí, jak dlouho může žít. Celý životní cyklus od vajíčka, přes larvu, nymfu až po dospělce trvá dva až pět let. A každé stádium potřebuje krev. Přitom jedna samička dokáže naklásť 2 až 5 tisíc vajíček.

Klíšťata jsou zrádná, protože dokážou přežívat i měsíce bez potravy. A hlavně přenášejí nemoci. Nejčastěji se setkáváme s lymfskou boreliózou a klíšťovou encefalitidou, ale stojí za další stovkou patogenů. Známa je anaplazmóza či babesióza. V místě přisátí můžou způ-

sobit i zánět.

Dobrou zprávou je, že když je okamžitě vytáhneme, riziko nákazy je malé. Roste společně s časem, cca po dvanácti hodinách. Proto po každé procházce pejska důkladně prohlédněte.

### Náš tip

*Kupte si speciální pinzetu nebo háček na klíšťata. Významně vám usnadní práci.*

Klíště jemně uchopte co nejbliž kůže, nemačkejte, netočte, jen vytáhněte. Poté místo vydezinfikujte a pár dnů sledujte, jestli se neobjeví otok nebo nepřírozené zarudnutí.

Při teplé zimě jsou s námi prakticky pořád. Probouzejí se už při 5 až 7 stupních. V dubnu pak začíná vrcholit sezóna a trvá až do podzimu. Podle statistik je u nás 20 až 30 procent klíšťat infikovaných. Číhají hlavně ve vlhkých listnatých lesích a vysoké trávě, přesně tam, kde se tak rádi prohánějí naši mazlíčci.

### Borelióza: co to je a jak se před ní chránit

Typickým příznakem boreliózy bývá červená skvrna v místě přisátí klíštěte, která se postupně zvětšuje. Odborně se jí říká erythema migrans. Nemusí se ale objevit u každého. Mezi další možné příznaky patří únava, zvýše-

ná teplota, bolest hlavy, bolesti svalů a kloubů nebo celková slabost. Pokud se borelióza neléčí, může v některých případech postihnout nervový systém, klouby, srdce nebo oči. Většinu případů lze úspěšně léčit antibiotiky, důležité je ale přijít k lékaři včas.

Prevence začíná už před odchodem do přírody. Pomáhá vhodné oblečení, ideálně dlouhé nohavice, pevnější obuv a světlé barvy, na kterých je klíště lépe vidět. Důležité je také používání repelentu, zejména při pohybu ve vysoké trávě, v lese nebo na loukách. Po návratu domů je vhodné pečlivě prohlédnout celé tělo, hlavně podkolenní jamky, třísla, podpaží, oblast za ušima a vlasovou část hlavy. Klíště je potřeba odstranit co nejdříve, nejlépe do 24 hodin, a místo poté vydezinfikovat.

Pozornost je dobré věnovat i místu po kousnutí. Malé zarudnutí hned po vytažení klíštěte může být jen běžná reakce kůže. Varovné je hlavně zarudnutí, které se v dalších dnech zvětšuje, má větší průměr nebo se objeví spolu s únavou, teplotou či bolestmi. Příznaky se mohou rozvinout během několika dnů až týdnů po přisátí klíštěte. V takovém případě je vhodné kontaktovat lékaře.

Na rozdíl od klíšťové encefalitidy zatím není v EU dostupné běžné očkování proti lymeské borelióze. O to důle-



Mgr. Jarmila Podhorná



KÚRA K24 a pokračovací K24a

# BORELIÓZA

onemocnění přenosné klíšťaty, komáry, muchničkami a jiným hmyzem  
příznaky: velká únava, bolesti kloubů a zad, nervové někdy i zrakové problémy

## Jak se bránit?

Většina z nás si pamatuje na okamžik, kdy po procházce přírodou se jim na některém místě na těle přichytilo klíště. Obavy většiny z nás, zda-li klíště není nějak infikováno, jak jej správně odstranit apod. jsou jistě na místě. Onemocnění o kterém se v posledních letech často hovoří a které je přenášeno různými druhy hmyzu, nejčastěji klíšťaty je právě lymfská borelióza. Letos tomu nebude jinak, neboť již nyní hygienici varují na různé lokality, kde výskyt infikovaných klíšťat je přemnožen a hrozí onemocnění nejen klíšťovým zánětem mozku, ale také lymfskou boreliózou. Onemocnění lymfskou boreliózou, může mít těžké důsledky a následky pro organismus na celý život.

Antibiotika, která zabírají na tuto nemoc nelze brát dlouhodobě a proto je o to lepší, že je možná a účinná pomoc v bylinných prostředcích, zvláště gemmoterapeutikách. Hlavním prostředkem je tinktura zhotovená z topolu, kterou je možno doplnit také tinkturami, jež pomáhají při konkrétních problémech. Výsledky ukazují, že užívání tinktur působí dokonce i jako dobrá prevence.

Doplňek stravy



Objednávky a informace na tel. 582 391 207, 582 391 254  
NADĚJE - Mgr. Jarmila Podhorná, 798 46 Brodek u Konice 3, Česká republika  
e-mail:objednavky@nadeje-byliny.eu www.nadeje-byliny.eu

žitéjší je prevence, rychlé odstranění klíštěte a sledování zdravotního stavu po návratu z přírody. Letní výlety si tak můžeme užít bez zbytečných obav — stačí myslet na několik jednoduchých pravidel.

## BLECHY

Kolují vtípy, že na lidi nejdou. Pravda je ale taková, že dokážou zamořit celou domácnost. A když si je váš mazlíček přinese domů, čeká vás velké praní a dezinfekce.

Na světě je asi 2 a půl tisíce druhů blech, psy a kočky však nejvíce trápí blecha kočičí. Blechy jsou extrémně plodné. Jedna samička naklade až 40 až 50 vajíček denně a během svého života může vyprodukovat 1 000 až 2 000 vajíček. Co je zajímavé, tak až 95 % blech není na zvířeti, ale v okolním prostředí. V napadené domácnosti totiž může být až 20 000 blech v různých vývojových stádiích. Jen 5 procent z nich je dospělých. Proto je tak důležité zahubit je všechny a všude.

### Věděli jste, že...

blecha vyskočí až 200x výš, než je výška jejího těla?

Bez potravy blecha dlouho nepřežije. Jen pár dnů až týdnů. Proto hledá, komu by mohla sát krev. Pokud je silně zblešené malé štěně, může mu to způsobit dokonce chudokrevnost.

Jak je poznáme? Zvíře se intenzivně škrábe, okusuje, protože ho to svědí. V srsti objevíte černé tečky, což je bleší trus. Kůže může být zarudlá, strupatá. Blechy, to není jen estetický problém, ale přenášejí také třeba tasemnice, může se objevit alergie na bleší kousnutí a již zmíněná chudokrevnost.

Když si mazlíček přinese blechy domů, je důležité jednat rychle. Ale nestačí řešit jen srst, budete muset čistit celý dům. Jinak se jich nezbavíte a budou se vracet. Vajíčka a larvy se totiž ukryjí po celém bytě.

### Jak tedy na to?

Jakmile na mazlíčkovi objevíte blechy, na nic nečekejte. Hned aplikujte anti-parazitární přípravek. Okamžitě psa vykoupete v šamponu proti blechám a aplikujte antiparazitární přípravek, může to být tableta, spot-on nebo obojek. Poptejte se po těch rychle

působících. Psa vyčesťte hustým hřebem na blechy. Stejným způsobem ošetřete všechna zvířata v domácnosti. I ta, u kterých jste blechy neodhalili. Tím ale práce nekončí. Vyperte pelíšky, deky, potahy, a to minimálně na 60 stupňů. Bude potřeba vyčistit také sedačky, koberce a spáry v podlaze. Až vše vysajete, hned sáček z vysavače vyhodte. Na všechny povrchy v domácnosti pak aplikujte sprej proti blechám. Počítejte ale s tím, že to není jednorázová záležitost. Budete muset celý proces opakovat, a to hned několikrát. I když dospělé blechy zmizí rychle, než zlikvidujete všechna vývojová stadia, může to trvat i několik týdnů.

## PREVENCE

Ideální je se do tohoto stádia vůbec nedostat. Základem je správná prevence.

- **Spot-on pipety:** Jsou to kapičky, které jednou měsíčně kápnete za krk. Je to snadné řešení pro psy i kočky. Ale výhradně použijte ty určené právě pro vašeho mazlíčka.

- **Tablety:** Působí zevnitř, takže blecha po kousnutí zahyne. Jsou účinné až tři měsíce a nabízejí velmi spolehlivé řešení.
- **Obojky proti parazitům:** Jsou oblíbené, protože nasadíte obojek, který je napouštěný látkou, a nemusíte se o nic starat. Vydrží i několik měsíců, ale vše se odvíjí od hmotnosti i velikosti zvířete.

Tím to ale nekončí. Nic není stoprocentní, a tak pravidelně srst kontrolujte. Po každé procházce prohlédněte tlapky, břicho, uši a krk. Je jasné, že u koček, které běhají celé dny po venku, je to náročnější, ale až se přijde pomazlit, prohlédněte ji. Zvířata vyčesávejte hustým hřebem. A doma pak preventivně pravidelně vysávejte nejen koberce, ale i pelíšky. Deky i pelíšky pak pravidelně perte minimálně na 60 stupňů.

Venku se snažte vyhýbat vysoké trávě, na zahradě často sekejte trávu a případně se poradte s veterinářem, zda by doporučil očkování proti borelióze.

Text: Michala Jendruchová, foto: Shutterstock.com



# Hledáte komplexní ochranu proti vnějším i vnitřním parazitům za příznivou cenu?

Od UŠÍ až po OCAS



**FYPRYST®**  
Fipronilum

**FYPRYST®**  
**COMBO**  
Fipronilum / S-Methoprenum

Účinný proti



Klíšťatům, blechám (jejich vývojovým stádiím)\* a všenkám

\*pouze Fypryst combo



**Ataxxa®**  
Permethrinum / Imidaclopridum

Účinný proti



Klíšťatům a blechám

Repelentní efekt proti



klíšťatům, komárům a muškám

Nevhodný pro kočky



**Dehinel®**  
Pyranteli embonas, Praziquantelum

**Dehinel® Plus**

Febantelum, Pyranteli embonas, Praziquantelum

Účinný proti



Škrkavkám, tasemnicím a měchovcům

**Dehispot®**

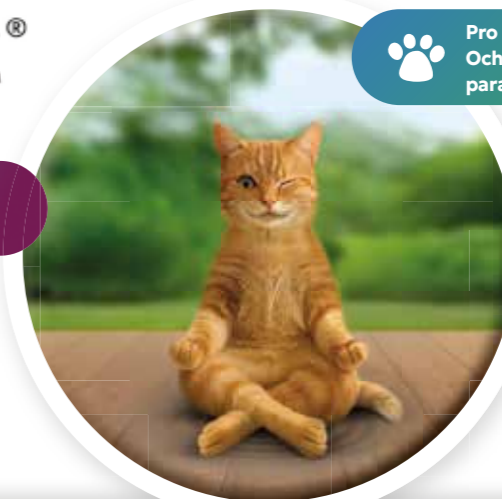
Emodepsidum/Praziquantelum

**NOVINKA**

Účinný proti



Škrkavkám, tasemnicím a měchovcům



Pro kočky. Ochrana před střevními parazity.



Fypryst 50 mg roztok pro nakapání na kůži - spot-on pro kočky, Fypryst 67,134/268,402mg roztok pro nakapání na kůži - spot-on pro psy s účinnou látkou Fipronilum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. Fypryst Combo 50/60 mg roztok pro nakapání na kůži - spot-on pro kočky a fretky, Fypryst combo 67/60,3/134/120,6/268/241,2/402/361,8mg roztok pro nakapání na kůži - spot-on pro psy s účinnými látkami Fipronilum a S-Methoprenum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. Ataxxa 200/40; 500/100;1250/250;2000/400mg roztok pro nakapání na kůži - spot-on pro psy s účinnými látkami Permethrinum a Imidaclopridum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u koček. Dehinel 230 mg/20 mg potahované tablety pro kočky s účinnými látkami Pyranteli embonas a Praziquantelum je volně prodejné veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 2 tabletách. 1 tableta na 4 kg živé váhy. Nepoužívat během březosti. Dehinel plus tablety, 1 tableta na 10 kg živé váhy a Dehinel Plus XL tablety pro psy, 1 tableta na 35 kg živé váhy jsou volně prodejné veterinární léčivé přípravky s účinnými látkami Febantelum, Pyranteli embonas a Praziquantelum dostupné v balení po 2 tabletách. Nepoužívat u gravidních fen v průběhu prvních dvou třetin gravidity. Dehispot 30mg/7,5mg, 60mg/15mg, 96mg/24mg roztok pro nakapání na kůži - spot-on s účinnými látkami Emodepsidum a Praziquantelum. Volně prodejné veterinární léčivé přípravky v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Před použitím všech přípravků si pečlivě přečtěte příbalový leták. Pouze pro zvířata.



# Jarní detox

*Cítíte potřebu, že byste rádi do nového ročního období vstoupili plní energie? Nastartujte po zimě svoje tělo i mysl. Hlavně přirozeně, jemně a rozumně. Poradíme vám, jak na to.*

Jaro tradičně vnímáme jako čas probouzení, očisty a nových začátků. Po zimě, která bývá pro tělo i duši poměrně náročná, je teď ideální čas udělat něco pro své zdraví. Nemusí to být drastický půst ani náročná očistná kúra. Naopak, naplánujte si jemné nastartování organismu, které vám dodá energii a uleví tělu i myslí.

## PROČ PRÁVĚ NA JAŘE?

Jaro je nejpřirozenějším obdobím pro lehkou očistu těla i myslí. Zdůrazňujeme slovo lehkou. Žádné tvrdé diety! Hezky „pianko“.

Po zimě, kdy se metabolismus zpomaluje, tělo ukládá víc zásob, trávíme méně času v pohybu, jsme takoví „rozlenošení“, se s příchodem teplejších dnů mění naše biologické nastavení. Možná to cítíte, že se organismus probouzí do aktivnější fáze, zvyšuje se energetická potřeba a přirozeně roste chuť na lehčí, čerstvá jídla. Jarní detox tyhle přirozené procesy podporuje.

Slunce a delší dny stimulují produkci hormonů dobré nálady. Proto máme větší motivaci ke změnám, pohybu a zdravějším návykům. Játra a ledviny, tedy hlavní orgány, které se podílejí na detoxikaci, jsou v tomto období nejaktivnější a lépe reagují. Opravdu je stačí podpořit pomocí lehké stravy, hydratace a pohybu. Jarní očista pomáhá rozproudit energii, podpořit trávení a zbavit tělo pocitu zimní stagnace. Zároveň je jaro obdobím symbolických nových začátků. Lidé přirozeně cítí potřebu osvěžit svoje tělo i prostředí kolem sebe, zbavit se zbytečností a nadechnout se „nového vzduchu“. Jarní detox proto není jen o tělesné očistě, ale i o psychickém uvolnění, lepší náladě a celkovém restartu.

### V čem nám detox pomůže:

- Podpoří přirozené detoxikační procesy, které provádějí játra, ledviny a lymfatický systém.
- Zlepší trávení a zažívání, které bývá po zimě zpomalené.
- Zvýší hladinu energie a vitalitu.
- Nastartuje zdravější životní styl na následující měsíce.

## JAK NA TO?

Nebudeme vám doporučovat žádné přísné půsty ani radikální omezení.

Naopak doporučíme jemný a laskavý restart, který vás přirozeně naladí na lehkost nadcházejících měsíců.

Stačí pár jednoduchých kroků, které podpoří vitalitu, pročistí organismus a dodají novou energii. To vše bez zbytečného stresu.

Stačí, když budete naslouchat vlastnímu tělu, když budete šetrní a když dáte prostor drobným každodenním rituálům.

## STRAVA

Detox se hodně točí kolem stravy. Nebude to žádné nepřijemné omezování, protože po zimě, kdy přirozeně saháme po hutnějších a vydatnějších pokrmech, si tělo samo začíná říkat o lehčí, svěžší a živinami nabitě jídlo.

Lehčí jarní strava, to není dieta, ale spíš přirozený přechod k pokrmům, které podpoří vaši vitalitu, trávení a celkovou pohodu. A věřte, že to velmi rychle pocítíte.

V chladných měsících je běžné jíst kaloricky bohatá jídla. Jakmile se ale oteplí, metabolismus i trávení začínají znovu nabírat na obrátkách. Lehčí strava dodá tělu víc vitamínů a minerálů, uleví trávicímu systému, zvýší energii a v neposlední řadě podpoří přirozené detoxikační procesy.

- **Čerstvé sezónní suroviny:** Jaro přináší širokou škálu zeleniny, která je lehká, vodnatá a bohatá na vlákninu. Tak směle do ní. Zařadte do jídelníčku ředkvičky, jarní cibulku, polníček, špenát, rukolu, saláty, mrkev, kedlubny, brokolici, květák, první bylinky - pažitku, medvědí česnek, petrželku nebo řeřichu. Sezónní suroviny jsou chutnější, ale i šetrnější pro trávení.
- **Lehčí úprava jídel:** Jarní strava tělu prospívá, ovšem pokud dáme přednost jemnějším technikám přípravy. Zatímco v zimě jsme jedli tučné omáčky a smažená jídla, teď bychom je měli vyměnit za vaření v páře, rychlé restování, pečení, kombinovat syrovou a tepelně upravenou zeleninu. Těžké smažené pokrmy můžete nahradit lehkými variantami, které budou stejně chutné, ale šetrné k trávení.
- **Lehčí bílkoviny:** Je dobré teď také omezit těžké maso a nahradit ho lehčími zdroji bílkovin. Skvělé

jsou ryby, luštěniny, vejce, tofu či tempeh. Když zkombinujete bílkoviny se zeleninou, vytvoříte sytá, ale přitom lehká jídla.

### TIPY

- Do každého jídla přidejte hrst čerstvé zeleniny nebo bylinek.
- Nahradte těžké přílohy (knedlíky, hranolky) lehčími alternativami – třeba bramborami, rýží nebo quinoou.
- Sladkosti jezte výjimečně a raději si dejte čerstvé ovoce.
- Večeře udržujte co nejjednodušší – krémová polévka, zeleninový salát nebo restovaná zelenina s leh-

kou bílkovinou a lehkou přílohou. Omezte těžká, smažená a průmyslově zpracovaná jídla, cukr a nadbytek soli.

## HYDRATACE

Když se mluví o očistě těla, většinou si vybavíme právě jen tu stravu. Jenomže přehlízíme základní prvek. A tím je dostatečná hydratace. Díky ní se tělo může přirozeně detoxikovat.

Voda je totiž nejjednodušší a zároveň neúčinnější způsob, jak podpořit metabolismus, trávení i celkovou vitalitu. Lidské tělo tvoří z velké části voda. Každá buňka, každý orgán i každý metabolický proces na ní závisí. Když jsme dobře hydratovaní, ledviny filtrují

odpadní látky, trávení pracuje plynule, zlepšuje se kvalita pokožky, snižuje se únava. Lépe se soustředíme a taky metabolismus funguje efektivněji. Takže lépe spaluje.

Nedostatek tekutin naopak může zpomalit trávení, způsobit bolest hlavy, ospalost nebo přetížení organismu.

### Věděli jste, že...

obecně se doporučuje vypít přibližně 1,5–2 litry vody denně, ale potřeba se liší podle věku, fyzické aktivity, teploty prostředí a celkového zdravotního stavu? Důležitým pravidlem je pít průběžně, ne nárazově. Tělo lépe zpracuje menší množství tekutin během dne než

velké dávky najednou.

### TIPY:

- **Začněte den sklenicí vody:** Ranní hydratace nastartuje metabolismus a podpoří jemné pročistění organismu po noci.
- **Sjednotte pitný režim s jídlem:** Před i po jídle vypijte menší množství tekutin, ale během samotného jídla pijte jen mírně, abyste nezatížili trávení.
- **Voda s příchutí:** Vodu můžete obohatit o citron, pomeranč či okurku, mátu, meduňku nebo rozmarýn, kousek zázvoru. Dodáte jí osvěžující chuť a zároveň mírně



podpoříte očistné procesy.

- **Bylinné čaje:** K jemnému jarnímu detoxu se výborně hodí kopřiva, máta, pampeliška, heřmánek. Působí šetrně, hydratují a podporují trávení i funkci ledvin.
- **Vodnaté potraviny:** Hydrataci podpoří i potraviny, například okurky, meloun, cukety, rajčata, citrusy. Doplní vodu i cenné živiny.
- **Pozor na nápoje, které dehydratují:** Některé tekutiny mohou mít opačný účinek – tělo naopak odvodňují. Pozor na nadměrné množství kávy, alkohol, sladké sycené nápoje, silné černé čaje. Nemusíte se jim vyhýbat úplně, ale je dobré jejich příjem vyvážit čistou vodou.

## POHYB

Pohyb dokáže báječně podpořit detoxikaci organismu. Když se tělo hýbe, aktivuje se krevní oběh, lymfatický systém i dýchání, tedy všechny tři procesy, které přímo napomáhají odstraňování toxinů.

Lymfa, na rozdíl od krve, nemá svou vlastní „pumpu“, ale pohyb ji rozpumpuje. Skákání, svižná chůze, jóga či lehký běh pomáhají lymfu rozhýbat a podpořit odvádění odpadních látek. Intenzivnější cvičení zase podporuje pocení, kterým tělo vylučuje toxiny skrze kůži.

Plynulé, vědomé dýchání během pohybu okysličuje organismus a pomáhá regeneraci buněk.

Pohyb také stimuluje trávení, čímž zlepšuje funkci střev, důležitého detoxikačního orgánu. Je toho dost, co nám pohyb dává.

### Věděli jste, že...

*detox není jen o těle, ale i o mysli? Při pohybu se uvolňují endorfiny, které snižují stres a únavu – dva faktory, které detoxikaci výrazně brzdí.*

### Jaký pohyb je ideální pro jarní očistu?

- **Svižná chůze:** Jednoduchá, dostupná a velmi účinná. Stačí 30 minut denně na čerstvém vzduchu.
- **Jóga:** Pozice jako rotace, most, prkno nebo „pozdrav slunci“ aktivují tělo i mysl.
- **Skákání:** Mini trampolína nebo



- obvyčejné švihadlo patří k nejlepším cvikům pro lymfatický systém.
- **Tanec:** Uvolní napětí, zahřeje celé tělo a navíc je skvělou formou radosti.
- **Lehký běh či nordic walking:** Ideální volba pro ty, kteří chtějí spojit kondici s očistou organismu.
- **Protažení a dechová cvičení:** Vědomý pohyb s hlubokým dýcháním zlepšuje okysličení těla a podporuje regeneraci.

### TIPY:

- Začněte pozvolna, zvláště pokud jste v zimě méně sportovali.
- Cvičte pravidelně, ideálně 3 až 5x týdně.
- Kombinujte dynamické aktivity

s protažením a klidným dýcháním.

- Využijte energii jara: chodte ven, dýchejte čerstvý vzduch, hýbejte se v přírodě.

## RELAX

Detox není jen o těle. Jarní restart je i o psychice, uvolnění a odpočinku. Vyzkoušejte krátké meditace, digitální detox, uklidte si domov, zaveďte nové rituály, zajděte si na masáž a hlavně se dobře vyspěte. Během spánku může tělo regenerovat. Dopřejte si 7 až 9 hodin spánku, vřete před spaním a večer omezte modré světlo. Tělo pak dokáže efektivněji regenerovat a lépe zvládá jarní změny.

Text: Michala Jednruchová,  
foto: Shutterstock.com



## LÉČEBNÉ LÁZNĚ LÁZNĚ KYNŽVART

V LÁZNÍCH KYNŽVART LÉČÍME:

- netuberkulózní nemoci dýchacího ústrojí
- nemoci močového ústrojí a ledvin
- nemoci kožní
- obezitu a vybrané nemoci trávicího ústrojí
- vybrané nemoci pohybového ústrojí

Výhodou lázní je poloha v srdci Slavkovského lesa, s vysokou čistotou vzduchu bez přítomnosti prašných částic a alergenů. Specifické klimatoterapeutické podmínky jsou vyhlášené Ministerstvem zdravotnictví ČR jako přírodní léčivý zdroj. Proto bylo pro oblast areálu Léčebných lázní Lázně Kynžvart vydáno osvědčení MZ ČR „klimatické lázně“.

Rezervace a objednávání pobytů:  
Tel.: +420 354 672 151  
Tel.: +420 354 672 152

[www.lazne-kynzvart.cz](http://www.lazne-kynzvart.cz)

# Lázně v přírody

*Manes*  
lázně Karlovy Vary

V LÁZNÍCH MÁNES LÉČÍME:

- nemoci trávicího ústrojí
- nemoci z poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí, **dětský diabetes** a obezitu
- nemoci pohybového ústrojí

Lázně se nacházejí v blízkosti centra lázeňského města Karlových Varů s kolonádou. Nabízejí krásy přírody a klid karlovarského lázeňského lesa, který areál obklopuje. Karlovy Vary patří mezi jedenáct nejslavnějších lázeňských měst ze sedmi evropských zemí, zapsaných na Seznam světového dědictví UNESCO jako Slavná lázeňská města Evropy.

Rezervace a objednávání pobytů:  
Tel.: +420 353 334 224, 353 334 219

[www.manes-spa.cz](http://www.manes-spa.cz)

**LÁZEŇSKÁ LÉČBA** • Děti od 1,5 roku (Manes od 2 let). Děti do 6 let mají zákonný nárok na doprovod dospělé osoby.  
**JE URČENA PRO:** • Dorost do 18 let věku • Dospělé pacienty

**NABÍZÍME** pobyty hrazené zdravotní pojišťovnou i volně prodejné pobytové balíčky.



# *Cestovní lékárnička*

*co sbalit, aby vás na cestách nic nepřekvapilo*

*Cestování je spojeno s lehkostí, objevováním a odpočinkem. Jenže realita umí být někdy méně romantická – bolest hlavy po dlouhé cestě, spálená kůže od slunce, zažívací potíže z místní kuchyně nebo štípnutí od komára. Právě proto by součástí každé dovolené měla být dobře promyšlená cestovní lékárnička.*





Nejde o to brát s sebou „mini lékárnu“, ale o chytrý výběr toho, co nejčastěji zachrání situaci.

### ZÁKLADNÍ VÝBAVA, KTERÁ NESMÍ CHYBĚT

Každá lékárnička by měla stát na několika univerzálních položkách, které využijete prakticky kdekoli – na horách, u moře i na městském výletě.

#### Léky proti bolesti a horečce

Základ tvoří běžná analgetika a anti-pyretika, například paracetamol nebo ibuprofen. Hodí se při:

- bolesti hlavy z horka nebo cestování
- teplotě při nachlazení
- bolesti zubů nebo svalů

Je dobré mít vždy alespoň dvě různé účinné látky, protože ne každému sedí totéž.

#### Léky na zažívání

Změna stravy, voda, stres z cestování nebo exotická kuchyně mohou snadno rozhodit trávení.

- léky proti průjmům
- rehydratační roztoky pro doplnění tekutin a minerálů

- přípravky proti nadýmání
- případně živočišné uhlí nebo probiotika

#### Ošetření drobných poranění

Na cestách se drobné úrazy stávají častěji, než bychom chtěli – odřeniny z výletů, říznutí u bazénu nebo puchýře z chození.

##### Co mít po ruce:

Stačí chvíle nepozornosti a z bezstarostného výletu je slzičky, boule nebo odřené koleno. Děti jsou zkrátka neustále v pohybu – běhají, lezou, objevují svět. A právě drobné úrazy patří k létu, dovoleným i víkendovým výpravám téměř neodmyslitelně.

Dobře vybavená cestovní lékárnička vám ale může ušetřit spoustu stresu. Co by v ní rozhodně nemělo chybět?

#### Dezinfekce je základ

Odřená kolena, škrábance nebo drobné ranky je potřeba co nejdříve vyčistit. Praktické jsou dezinfekce ve spreji, které neštípou a snadno se aplikují i malým dětem.

Na cesty se hodí také dezinfekční ubrousky, které využijete nejen na rány, ale i na rychlé očištění rukou.

#### Náplasti? Raději víc druhů

Klasické náplasti jsou samozřejmostí, ale zkušené maminky doporučují přibalit:

- voděodolné náplasti,
- větší náplasti na odřeniny,
- a také dětské varianty s obrázky.

Právě veselý motiv často zvládne malé zranění „vyléčit“ skoro okamžitě.

#### Sterilní gáza a obinadla

Ne každé poranění vyřeší náplast. Pro větší odřeniny nebo krvácení je důležité mít:

- sterilní čtverce,
- klasické obinadlo,
- a ideálně i elastické obinadlo.

Elastický obvaz oceníte například při podvrtnutí kotníku nebo nataženém svalu během výletu či sportu.

#### Chlad pomůže při boulich i otocích

Dětské pády často končí bouli na čele nebo nateklým kolénkem. Praktickým pomocníkem jsou instantní chladicí sáčky, které fungují bez lednice – stačí je zmáčknout a okamžitě chladí. Skvělé jsou i gelové polštářky, které lze opakovaně používat.

# Allergodil

**RYCHLÁ ÚLEVA OD ALERGIE**

**SLZENÍ OČÍ?  
UCPANÝ NOS?**



**K zakoupení ve vašich lékárnách a online**

➤ **SLZENÍ**

➤ **VODNATÁ RÝMA**

➤ **SVĚDĚNÍ OČÍ**

➤ **UCPANÝ NOS**

Léčivý přípravek Allergodil 0,5 mg/ml oční kapky je určen k očnímu podání. Léčivý přípravek Allergodil 1 mg/ml nosní sprej je určen k nosnímu podání. Obsahují léčivo azelastin-hydrochlorid. Před použitím čtěte příbalovou informaci nebo se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Zástupce držitele rozhodnutí o registraci v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o., Karla Engliša 6/3201, 150 00 Praha. ALL\_26\_01\_CZE (datum přípravy 1/2026)

**MagnaPharm**  
One Team. One Solution.



**Pinzeta:** malá věc, velký pomocník  
Tříška v prstu, klíště nebo kamínek v ráně. Pinzeta patří mezi nejpodceňovanější vybavení lékárníčky, přitom ji využijete překvapivě často. Pokud vyrážíte do přírody, vyplatí se přibalit i speciální pinzetu nebo kartu na klíšťata.

Pozor na popáleniny a slunce  
V létě nejsou výjimkou:

- spálená ramena od slunce,
- opaření horkým čajem,
- nebo kontakt s rozpáleným povrchem.

Gel na popáleniny dokáže rychle zklidnit pokožku a přinést úlevu. Samozřejmě by měl být i kvalitní opalovací krém s vysokým SPF.

#### Štípance umí potrápiti

Komáři, vosy nebo ovádi dokážou dětem dovolenou pořádně znepříjemnit. Přibalte proto:

- repelent,
- gel po štípnutí,
- případně antihistaminika při větších reakcích.

U alergických dětí je potřeba být obzvláště opatrná a mít léky vždy po ruce.

#### Nezapomeňte na rukavice a nůžky

Jednorázové rukavice pomohou při hygienickém ošetření rány, nůžky s kulatou špičkou zase usnadní stříhání ob-

vazů nebo náplastí.

Možná působí nenápadně, ale právě tyto drobnosti bývají v krizové chvíli k nezaplacení.

Lékárnička pro děti má svá pravidla  
Dětský organismus reaguje jinak než dospělý. Proto je důležité mít:

- léky vhodné pro věk dítěte,
- správné dávkování,

- a ideálně přípravky, které už znáte. Dovolená není nejlepší čas na experimentování s novými léky nebo sirupy.

#### Nejlepší první pomoc? Klid

Děti často reagují hlavně na paniku rodičů. I drobný pád může vypadat dramaticky, když maminka znejistí. Zachovat klid, dítě uklidnit a ošetřit zranění s rozvahou bývá často polovina úspěchu.

A i když si všichni přejeme dovolenou bez nehod, právě dobře připravená lékárníčka dokáže proměnit krizovou situaci v drobnou epizodu, na kterou se brzy zapomenou.

#### SLUNCE: NEJČASTĚJŠÍ DOVOLENKOVÝ „NEPŘÍTEL“

Sluneční záření je příjemné, ale ve vysoké intenzitě dokáže napáchat velké problémy. Spálená kůže, úpal nebo úžeh patří mezi nejčastější dovolenkové komplikace.

#### Co si přibalit:

- opalovací krém s SPF 30–50 ideálně voděodolný
  - krém po opalování s panthenolem nebo aloe vera
  - hydratační sprej na obličej
  - rehydratační nápoje při přehřátí
- Nezapomínejte, že opalovací krém



# KDO JE PŘIPRAVEN NENÍ ZASKOČEN!

UŽIJTE SI LÉTO!



**VALETOL®**  
lék na bolest



**ACYLPYRIN®**  
lék na chřipku a nachlazení



**LOMEXIN®**  
lék na vaginální infekce

**VALETOL®** 300 mg/150 mg/50 mg tablety. Ke krátkodobé léčbě bolesti hlavy (včetně migrény), zubů, při bolesti zad v křížové oblasti (ischias), bolesti po operacích, při bolesti doprovázející nachlazení a při bolestivé menstruaci. Volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Pro dospělé a dospívající od 15 let. Nepodává se v těhotenství a během kojení.

**ACYLPYRIN®** 500 mg tablety. Jedna tableta obsahuje 500 mg kyseliny acetylsalicylové. **ACYLPYRIN® s vitamínem C** 320 mg/200 mg šumivé tablety. Ke snížení horečky a k úlevě od bolesti při chřipce a nachlazení, k potlačení mírné až středně silné bolesti (např. hlavy, zubů, bolesti v zádech a bolesti při menstruaci). Léky jsou určeny pro dospělé a dospívající od 16 let. Nesmí se užívat ve třetí třetině těhotenství. Výjimečně se může užívat v období kojení, při pravidelném užívání vyšších dávek se však kojení musí přerušit. Volně prodejné léky k vnitřnímu užití.

**LOMEXIN®** 600 mg, 1 měkká vaginální tobolka. Lék k léčbě kvasinkového zánětu pochvy a zevních rodidel (vaginální kandidózy) a k léčbě smíšených infekcí pochvy a zevních rodidel způsobených gram pozitivními bakteriemi u dospívajících dívek od 16 let a dospělých žen. Volně prodejný lék na vaginální podání (do pochvy). 600 mg fentikonazol-nitratu v 1 tobolce.

**Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.**  
Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o.

**Datum výroby materiálu:** 05/2026. **Kód materiálu:** CZ-HR-2026-18\_inzerce léto\_VAL\_ACY\_LOM\_210 x 297

[www.valetol.cz](http://www.valetol.cz)  
[www.acylpyrin.cz](http://www.acylpyrin.cz)  
[www.lomexin.cz](http://www.lomexin.cz)



není jednorázová záležitost – je potřeba ho pravidelně obnovovat, zejména po koupání.

### KOMÁŘI: MALÍ, ALE VELMI OTRAVNÍ

Komáři dokážou znepríjemnit večery u vody i klidné spaní s otevřeným oknem. Jejich štípnutí způsobuje svědění, zarudnutí a u citlivějších osob i výraznější reakce.

#### Ochrana před komáry:

- repelenty ve spreji, mléku nebo roll-onu
- přírodní repelenty například s citronelou nebo eukalyptem
- elektronické odpuzovače do zásuvky do ubytování
- moskytiéra pro děti nebo do tropických oblastí

#### Co pomůže po štípnutí:

- chladivý gel nebo krém
- antihistaminikum při silnější reakci
- studený obklad

Důležité je místo neškrábat – jinak se zvyšuje riziko infekce.

### KLÍŠŤATA: RIZIKO, KTERÉ NEPODCENUJTE

Klíšťata se vyskytují nejen v lesích, ale i v parcích nebo na loukách. Mohou přenášet infekční onemocnění, proto je prevence klíčová.

#### Prevence:

- repelenty proti klíšťatům
- dlouhé kalhoty při pohybu v trávě
- světlé oblečení, klíště je lépe vidět

#### Co dělat při nálezu klíštěte:

- použít pinzetu nebo speciální kartu
- odstranit co nejdříve a opatrně
- místo vydezinfikovat
- sledovat reakci pokožky v následujících dnech

Včasná odstranění výrazně snižuje riziko nákazy.

### LÉKY NA ALERGIE A CITLIVOST

Změna prostředí může spustit i alergické reakce – na potraviny, hmyz, pyl nebo slunce.

#### Vyplatí se mít:

- antihistaminika, tablety nebo kapky
- gel na alergické reakce kůže
- případně oční kapky při podráždění

U silných alergiků by neměla chybět ani jejich běžná pohotovostní medikace.

### DĚTI NA CESTÁCH: SPECIÁLNÍ KAPITOLA

Pokud cestujete s dětmi, je potřeba lékárníčku upravit.

#### Hodí se přibalit:

- dětské léky na horečku, sirup nebo čípky
- teploměr
- prostředky na prořezávání zoubků
- dětské náplasti s motivy, pomáhají psychice
- rehydratační roztoky pro děti

Dětský organismus reaguje rychleji na změny prostředí, proto je dobré být připraven.

### EXOTIKA A DELŠÍ CESTY

Při cestách mimo Evropu je vhodné myslet i na specifická rizika:

- konzultace očkování s lékařem
- dezinfekce na vyšší úrovni
- přípravky proti cestovatelskému průjmu
- moskytiéra a silnější repelenty

V některých destinacích může být dostupnost léků omezená, proto je lepší mít základní výbavu s sebou.

### JAK LÉKÁRNIČKU SBALIT CHYTŘE

Nejde o množství, ale o přehlednost. Ideální je:

- mít léky v samostatné kosmetické nebo zdravotní tašce
- rozdělit je podle typu, bolest, trávení, poranění
- zkontrolovat expiraci před cestou
- přibalit příbalové informace u méně známých léků

### KLIDNÁ DOVOLENÁ ZAČÍNÁ PŘÍPRAVOU

Dobře vybavená cestovní lékárníčka není o strachu, ale o praktické jistotě. Většinu času ji ani neotevřete – a právě to je ideální stav.

Když ale nastane situace, kdy ji potřebujete, oceníte, že máte vše po ruce. A díky tomu se můžete soustředit na to nejdůležitější: odpočinek, zážitky a pohodu bez zbytečného stresu.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com



# CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA

- Léky pro celou rodinu, včetně malých dětí a seniorů
- Šetrná léčba
- Přírodní složení



- poranění a bolesti pohybového aparátu
- otoky, modřiny



#### Lymphomyosot®

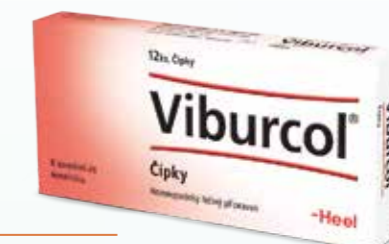
- zadržování tekutin, otoky\*
- zvětšené mízní uzliny a mandle



- 1. pomoc při virových onemocněních
- podpora imunitního systému



- sluneční alergie
- vyrážky, ekzémy



- neklid, teplota, bolesti břicha
- prořezávání zoubků



- virová, alergická rýma
- záněty vedlejších dutin nosních

Engystol jsou tablety k vnitřnímu užití. Traumeel mast je určena k vnějšímu užití. Euphorbium compositum Heel je lék určený k vstříkávání do nosních otvorů. Viburcol je lék k zavádění do konečníku. Lymphomyosot jsou kapky k vnitřnímu užití. Halicar je lék určený k vnějšímu podání s obsahem srdcovnice nadmuté.\* Známeho původu

Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.



**-Heel**  
Healthcare designed by nature

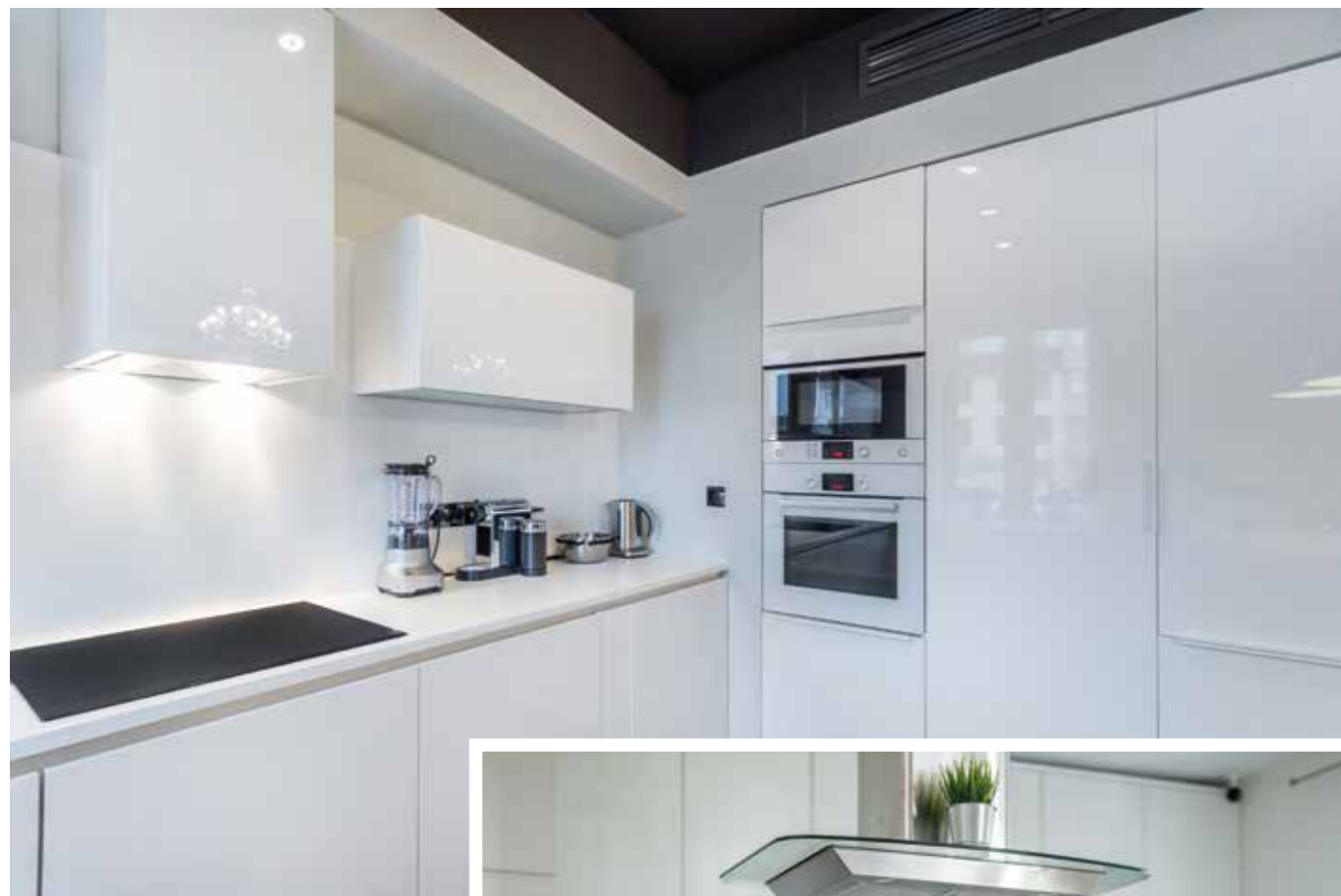
Schwabe Czech s. r. o.  
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5, www.leky-heel.cz





*Jak si maminky mohou ulehčit každodenní život?  
Pomáhají chytré spotřebiče i moderní technologie*

*Být mámou je krásné, ale přiznejme si – někdy také pořádně náročné. Péče o děti, domácnost, vaření, praní, práce, nákupy... a do toho snaha najít si alespoň chvílku sama pro sebe. Není divu, že stále více žen hledá způsoby, jak si každodenní fungování alespoň trochu zjednodušit.*



Dobrou zprávou je, že moderní domácí spotřebiče dnes dokážou ušetřit nejen čas, ale často i energii a nervy. A nejde jen o luxusní výstřelky. Mnohé z nich se stávají běžnými pomocníky, bez kterých si rodiny domácnost už ani neumí představit.

### KUCHYNĚ JAKO CENTRUM DOMÁCNOSTI

Právě v kuchyni tráví maminky obrovské množství času. Příprava snídaní, svačín, obědů, večeří... a mezitím nekonečné mytí nádobí a úklid.

Není proto překvapením, že jedním z největších hitů posledních let jsou multifunkční varné roboty.

#### Varné roboty: pomocník, který vaří téměř sám

Moderní kuchyňské roboty dnes zvládnou:

- sekat,
- mixovat,
- vařit,
- dusit,
- šlehat,
- hníst těsto,
- i připravit polévky nebo dětské příkrmy.

Maminky oceňují hlavně to, že nemusí stát hodinu u sporáku. Stačí vložit in-



gredience a robot většinu práce udělá sám.

Velkým trendem jsou také propojené receptové aplikace, které krok za krokem vedou celým vařením. I unavená maminka tak zvládne rychlou večeři bez zbytečného přemýšlení. A bonus? Méně špinavého nádobí.

#### Robotické vysavače: malý pomocník s velkým efektem

Drobky pod stolem, chlupy domácích mazlíčků, prach v rozích... s dětmi bývá podlaha neustále v permanenci. Právě proto si mnoho rodin oblíbilo robotické vysavače. Zatímco si maminka hraje s dětmi, pracuje nebo odpočívá,

vysavač mezitím uklízí.

#### Moderní modely dnes umí:

- vysávat i vytírat,
- mapovat domácnost,
- vyhnout se překážkám,
- nebo se samy vrátit do nabíjecí stanice.

Některé lze ovládat i přes mobilní telefon.

#### Tyčové vysavače zachraňují rychlý úklid

Vedle robotických vysavačů roste obliba také lehkých aku tyčových vysavačů. Jsou rychlé, skladné a ideální pro každodenní „mikrouklid“.

Rozsypané cereálie? Písek z hřiště?



## NABÍJEJTE DOMA, KDYKOLIV POTŘEBUJETE

Ráno školka, práce, nákup, kroužky a odpoledne zase domů. Rodinný život je plný cest — a právě proto je pohodlné mít nabíjení elektromobilu přímo u domu.

S dobíjecí stanicí **OlifeEnergy WallBox** můžete auto nabíjet bezpečně, jednoduše a bez hledání veřejné nabíječky. Stačí večer zaparkovat, připojit kabel a ráno vyrazit s připraveným autem do nového dne. Wallbox je vhodný do garáže, na fasádu domu i k venkovnímu stání a díky odolnému provedení zvládne každodenní provoz.



**OlifeEnergy je domácí nabíjení pro rodiny, které chtějí mít energii vždy po ruce.**



**Rychlé a bezpečné nabíjení**



**Vhodné do garáže i na fasádu**



**Ekologické řešení pro váš domov**

#### Kontakt:

Olife Energy, a.s.  
[www.olife-energy.com](http://www.olife-energy.com)

[info@olife-energy.com](mailto:info@olife-energy.com)  
+420 606 097 817

Drobky po svačině? Hotovo během pár minut.

#### Maminky oceňují hlavně:

- nízkou hmotnost,
- jednoduché ovládání,
- a to, že není potřeba neustále vytažovat klasický velký vysavač.

#### Sušička prádla jako záchrana rodinného provozu

Jedním z největších pomocníků pro rodiny s dětmi je bezpochyby sušička. Dětské oblečení mizí v koši na prádlo

#### neuvěřitelnou rychlostí a sušička:

- šetří čas,
- změkčuje prádlo,
- omezuje žehlení,
- a pomáhá i alergikům díky odstranění prachu a pylů.

Zvláště během zimy nebo deštivých dnů je pro mnoho rodin doslova neocenitelná.

#### Myčka už dávno není luxus

Ještě před lety byla myčka považována za něco nadstandardního. Dnes ji

mnoho maminek označuje za největšího zachránce domácí pohody. A není divu. Každodenní hromady lahviček, hrníčků, talířků a dětského nádobí dokážou zabrat spoustu času.

#### Moderní myčky navíc nabízejí:

- úsporné programy,
- rychlé mytí,
- tichý provoz,
- i hygienické režimy vhodné pro rodiny s malými dětmi.

#### Kávovar: malý luxus pro maminku

Někdy stačí opravdu málo. Třeba pár minut klidu s dobrou kávou. Automatické kávovary dnes dokážou připravit cappuccino nebo latte stiskem jediného tlačítka a pro mnoho žen představují drobný každodenní rituál, který jim pomáhá zvládnout náročný den.

#### CHYTRÁ DOMÁCNOST ŠETŘÍ ČAS I ENERGII

Moderní technologie pronikají i do běžného fungování domácnosti.

#### Stále více rodin využívá:

- chytré osvětlení,
- automatické vysávání,
- chytré pračky,
- hlasové asistenty,
- nebo aplikace pro plánování domácnosti.

Cílem přitom není „dokonalá domácnost“, ale více času na to důležité – rodinu, odpočinek a společné chvíle.

#### MAMINKA NEMUSÍ ZVLÁDNOUT VŠECHNO SAMA

Dnešní tlak na ženy bývá obrovský. Perfektní domácnost, spokojené děti, práce, zdravé vaření, organizace rodiny... Jenže nikdo nemusí být superhrdina.

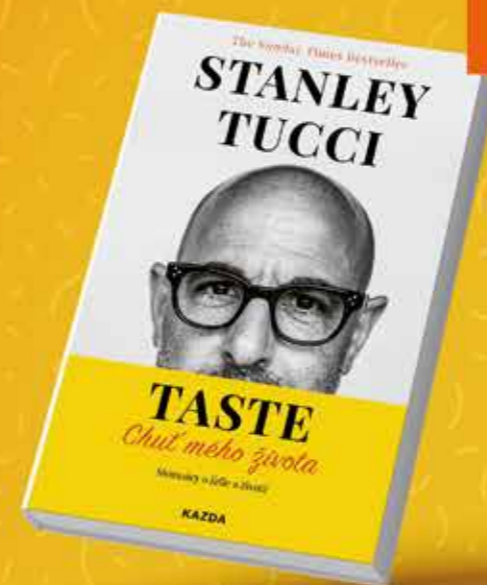
A pokud moderní spotřebiče dokážou ušetřit několik hodin týdně, proč si pomoc neulehčit?

Protože čas, který nemusíme trávit úklidem nebo vařením, můžeme věnovat tomu nejcennějšímu – sobě a svým blízkým.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com



KAZDA



#### NĚKTERÉ ŽIVOTY SE VYPRÁVĚJÍ PŘES UDÁLOSTI. TENHLE PŘES JÍDLO

Jak chutná dětství v italské rodině, herecká kariéra v Hollywoodu, láska, ztráta i radost z obyčejného jídla? Stanley Tucci napsal memoáry, které jsou stejně vtipné, elegantní a podmanivé jako on sám. S humorem a nadhledem vypráví o rodině, vaření, filmech i chvílích, kdy jídlo nebylo jen potěšením, ale i způsobem, jak si udržet blízkost, paměť a chuť do života.



#### MAGICKÁ CESTA K VŠÍMAVOSTI, SEBELÁSCCE A ŠTĚSTÍ

Hledáte klid? Možná stačí přestat hledat. Kolikrát jste si v poslední době řekli, že už toho máte dost? Dost tlaku. Dost očekávání. Dost pocitu, že byste měli být dál, lepší, úspěšnější. Možná nehledáte další motivaci. Možná hledáte klid.



#### ŽIJ, JAKO BY TI ZBÝVAL JEN ROK

Co kdybyste věděli, že vám zbývá jen jeden rok života? Ne jako dramatická představa, ale jako jednoduchý filtr pro každé rozhodnutí: *Stojí tahle věc opravdu za můj čas?* Autorka si tuto otázku položila a rozhodla se podle ní jeden rok žít. Výsledek byl překvapivý. Najednou začaly být některé věci naprosto zbytečné – nekonečné pracovní povinnosti, konflikty, očekávání druhých.



#### PUBERTA VAŠÍ DCERY ZAČNE ZMĚNOU, KTERÁ PŘIJDE DŘÍV, NEŽ ČEKÁTE

Dcera se vám dnes mění před očima a vy si nejste jistí, jak jí být oporou? Puberta dnes přichází dřív a svět kolem je složitější než kdy dřív. Hormony, první menstruace, výkyvy nálad, tlak sociálních sítí i otázky kolem sexuality. Gynekoložka Sheila de Liz otevřeně vysvětluje, co je normální a kdy upozornět. Nabízí konkrétní rady, jak začít citlivě rozhovory, posílit sebevědomí dcery a kdy vyhledat lékaře.

KNIHYKAZDA.CZ

# Léto na zahradě

*domácí pohoda, která voní po grilu, ovoci a prázdninách*



*Léto má zvláštní schopnost zpomalit čas. Najednou nemusíme nikam spěchat, dny jsou delší, večery teplejší a obyčejná zahrada se mění v místo, kde vznikají ty nejhezčí vzpomínky. Stačí otevřít dveře na terasu, zout boty a nechat se pohltit vůní grilovaného jídla, čerstvě posekané trávy a rozpáleného vzduchu.*



Právě zahrada se během letních měsíců stává centrem rodinného života. Někdo relaxuje u bazénu, jiný zve přátele na grilování nebo tráví večery pod pergolou s vychlazeným nealkoholickým pivem v ruce. A není divu. Domácí léto má své jedinečné kouzlo.

### GRILOVÁNÍ JAKO LETNÍ RITUÁL

Kdysi stačil malý přenosný gril a pár špekáčků. Dnes se grilování proměnilo téměř v kulinářský zážitek. Moderní zahradní party připomínají malé venkovní restaurace a lidé si dávají záležet nejen na chuti, ale i na celkové atmosféře.

Velkým trendem posledních let je lehčí a pestřejší grilování. Kromě klasického masa se na roštu stále častěji objevují:

- grilované sýry,
- ryby,
- mořské plody,
- zelenina,
- houby,
- nebo dokonce ovoce.

Oblíbený je například grilovaný ananas, broskve nebo meloun. Výborně chutnají i domácí burgery, tortilly nebo zeleninové špízy.

Mnoho domácností dnes investuje

také do kvalitních venkovních kuchyní. Pergoly s pracovní deskou, lednicí nebo zabudovaným grilem už dávno nejsou výsadou luxusních vil. Zahrada se totiž postupně stává plnohodnotným obytným prostorem.

### NEALKOHOLICKÉ LÉTO JE V KURZU

Zatímco dříve bylo letní posezení automaticky spojeno s alkoholem, dnešní trend je jiný. Lidé chtějí být svěží, aktivní a cítit se dobře. Velký boom proto zažívají nealkoholické nápoje.

A rozhodně už nejde jen o obyčejnou limonádu.

#### Hitem posledních sezon jsou:

- nealkoholická piva,
- ochucené radlery,
- domácí limonády,
- fermentované nápoje,
- ledové čaje,
- nebo perlivé vody s ovocem a bylinkami.

Domácí limonády dnes připomínají spíš drinky z moderní kavárny. Kombinace okurky, limetky, máty, levandule nebo bezového sirupu patří mezi nejoblíbenější letní osvěžení.

Děti milují domácí ovocné tříště, smoothies nebo ledové nanuky z čerstvého ovoce. A dospělí? Ti si často vystačí s dobře vychlazeným nealkoholickým pivem na terase po horkém dni.

### BAZÉN JAKO SRDCE ZAHRADY

Jakmile udeří tropická teploty, stává se bazén hlavním centrem dění. Děti v něm tráví celé hodiny, rodiče odpočívají na lehátkách a večer se voda mění v příjemné ochlazení po rozpáleném dni.

#### Současné možnosti jsou obrovské:

- nafukovací bazény pro nejmenší,
- nadzemní rodinné bazény,
- zapuštěné bazény,
- koupací jezírka,
- nebo vířivky.

Velkým trendem jsou také přírodní biobazény a jezírka bez chemie, která působí přirozeněji a zapadají do moderních zahradních konceptů.

#### S bazénem ale přichází i důležitá témata:

- bezpečnost dětí,
- správná údržba vody,
- zastínění,



# Jodisol<sup>®</sup>

Účinná dezinfekce

Ošetření:

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



Jodisol roztok

Jodisol pero  
3,6 g



Jodisol spray s mechanickým rozprašovačem

Jodisol spray  
7 g, 13 g, 75 g

#### Humánní léčivý přípravek

Přečtěte si pozorně celou příbalovou informaci.  
Složení ve 100 g: léčivá látka: Povidonum iodinum 3,85 g; pomocná látka: Ethanol 95 %.

[www.jodisol.cz](http://www.jodisol.cz)

- a kvalitní protiskluzové povrchy. Maminky stále častěji řeší i ochranu před sluncem. Opalovací krémy s vysokým SPF, UV oblečení pro děti nebo zahradní mlhoviště se stávají běžnou součástí letního vybavení.

### VEČERY POD ŠIRÝM NEBEM

Možná právě večery mají největší kouzlo. Když se zahrada ponoří do šera, rozsvítí se světelné řetězy, lucerny a svíčky, vzniká atmosféra, kterou doma v obýváku jednoduše nevytvoříte.

### Lidé dnes stále více investují do:

- venkovního osvětlení,
- pohodlného posezení,
- zahradních gaučů,
- ohnišť,
- a relaxačních zón.

Velkým trendem jsou venkovní kina. Stačí projektor, bílé plátno nebo světlá zeď, deky a popcorn. Děti mají o zábavu postaráno a dospělí si užijí letní pohodu trochu jinak.

Popularitu získávají i ohniště a večerní opékání marshmallow nebo špekáčků. Jednoduché chvíle, které mají překvapivě silnou atmosféru.

### ZAHRAHA JAKO MÍSTO ODPOČINKU

Moderní zahrada už dávno neslouží jen k pěstování zeleniny. Pro mnoho lidí se stala únikem od stresu a každodenního shonu.

### Stále populárnější jsou:

- závěsná křesla,
- houpací sítě,
- venkovní wellness,
- relaxační koutky,
- nebo meditační zóny.

Trend „slow living“ pronikl i do zahradní architektury. Lidé chtějí přírodní materiály, útulnost, jednoduchost a klid. Obrovský boom zažívají pergoly a zastřešené terasy, díky kterým lze zahradu využívat téměř za každého počasí.

### KLÍŠŤATA A ÚRAZY NA LETNÍ ZAHRADE

Letní zahrada je pro děti místem her, objevování a dobrodružství. Běhání v trávě, lezení, skákání, hry s vodou nebo pomoc rodičům u záhonů ale mohou přinést i drobné nepříjemnosti.



Mezi nejčastější letní rizika patří klíšťata, odřeniny, štípance, pády, popáleniny od slunce nebo drobná poranění při hrách.

Před klíšťaty pomáhá hlavně prevence. Dětem je vhodné dát do vyšší trávy delší kalhoty, pevnou obuv a použít repelent určený pro jejich věk. Po návratu ze zahrady je dobré prohlédnout celé tělo, hlavně podkolenní jamky, třísla, podpaží, oblast za ušima a vlasy. Pokud klíště najdete, je důležité ho co nejdříve opatrně odstranit a místo vydezinfikovat. Následující dny je vhodné sledovat, zda se neobjeví zvětšující se zarudnutí, teplota nebo únava.

Na zahradě jsou běžné také drobné úrazy. Odřeniny stačí omýt čistou vodou, vydezinfikovat a podle potřeby překrýt náplastí. U pádů je dobré sledovat bolest, otok nebo omezený pohyb. Při hrách na slunci nepamenejte na pokrývku hlavy, opalovací krém a

dostatek pití. Zahradní nářadí, chemii, hnojiva i ostré předměty je vhodné ukládat mimo dosah dětí.

Dobře vybavená domácí lékárnička dokáže ušetřit spoustu stresu.

### LÉTO JE HLAVNĚ O SPOLEČNÝCH CHVÍLÍCH

Možná právě to je na léto nejcennější. Ne drahé vybavení ani dokonale upravená zahrada. Ale čas strávený spolu. Společné snídane na terase. Smích dětí v bazénu. Večerní grilování s přáteli. Bosé nohy v trávě. Vůně levandule a teplý letní vzduch.

To jsou chvíle, které si pamatujeme ještě dlouho poté, co léto skončí.

A možná právě proto je zahrada tím nejkrásnějším místem prázdnin.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com



## DEJTE SVÝM ZÁKAZNÍKŮM DŮVOD ZŮSTAT DÉLE

Dobíjecí stanice pro elektromobily už nejsou jen technickým doplňkem. Pro firmy, hotely, penziony, restaurace i obchodní centra se stávají službou, kterou zákazníci stále častěji očekávají. S řešením OlifeEnergy můžete nabídnout spolehlivé AC i DC nabíjení elektromobilů a zároveň zvýšit komfort svých návštěvníků.

OlifeEnergy nabízí odolné wallboxy, doubleboxy i stojanové dobíjecí stanice s výkonem až 22 kW na jeden nabíjecí bod u AC nabíjení a až 400 kW u DC nabíjení. Vybrané varianty lze doplnit o cloudovou správu, platební řešení nebo propojení s fotovoltaikou. Díky tomu může být nabíjení přehledné, efektivní a vhodné pro soukromé i veřejně přístupné provozy.



Ideální pro hotely, resorty a restaurace



AC nabíjení až 22kW/  
DC nabíjení až 400kW



Cloudová správa a platební řešení



Možnost propojení s fotovoltaikou

HOTELY

RESORTY

RESTAURACE

PENZIONY

WELLNESS CENTRA

OBCHODNÍ CENTRA

FIRMY

**OlifeEnergy je chytré nabíjení,  
které dává smysl doma  
i v podnikání.**

### Kontakt:

Olife Energy, a.s.  
[www.olife-energy.com](http://www.olife-energy.com)

[info@olife-energy.com](mailto:info@olife-energy.com)  
+420 606 097 817

# tipy na výlety s dětmi

## Česko křížem krážem všemi kraji

Léto je ideální čas vyrazit s dětmi za dobrodružstvím. Dlouhé dny, teplé počasí a prázdninová atmosféra přímo vybízejí k objevování nových míst, ať už se vydáte do přírody, za zvířaty, k vodě, na hrad, do zábavního parku nebo jen na nenáročnou procházku zakončenou zmrzlinou. Děti nepotřebují vždy velkolepý program - často jim největší radost udělá možnost běhat, zkoumat, ptát se a zažít něco trochu jiného než běžný den doma.

Plánování výletů s dětmi má ale svá specifika. Vyplatí se myslet na délku trasy, dostupnost občerstvení, stín, toalety, možnost odpočinku i záložní plán pro případ deště. Když se výlet přizpůsobí věku a tempu dětí, může být příjemným zážitkem pro celou rodinu. Přinášíme několik tipů, kam v létě vyrazit, aby si den užili malí objevitelé i jejich rodiče.





## CO FUNGUJE S DĚTMI NEJLÍP

- **Vrstvy, ne „jedna bunda“:** ráno zima, v poledne slunce, odpoledne vítr.
- **Plán B do deště:** jeskyně, muzeum, science centrum, skleník nebo hradní interiéry.
- **Cíl po 60-90 minutách:** vyhlídka, hřiště, zvířata, občerstvení. Děti potřebují „odměny po cestě“.
- **Mikroobrodružství:** házení žabek, pozorování pulců, sbírání šišek, „kdo najde největší mraveniště“.

## KAM NA VÝLET S DĚTMI V KAŽDÉM KRAJI

### Praha

- **Petřín a jeho okolí:** krátká jarní procházka, výhledy a místo na piknik, když je hezky.
- **Zoo Praha:** jaro bývá super na pozorování aktivnějších zvířat a rodinný program na celý den.

### Středočeský kraj

- **Mirakulum (Milovice):** pokud hledáte „děti vypustit a rodiče přežít“, je to sázka na jistotu díky spoustě herních prvků.
- **Koněpruské jeskyně + krátká vycházka v okolí:** skvělý

plán do proměnlivého počasí (a děti baví „podzemní svět“).

### Jihočeský kraj

- **Lipno - Stezka korunami stromů:** dlouhý chodník v korunách, výhledy a atrakce, které děti berou jako hřiště (včetně tobogánu).
- **Hluboká nad Vltavou:** zámek a pohodové procházky v okolí (na jaře krásná zeleň).

### Plzeňský kraj

- **Techmania Science Center (Plzeň):** když je venku „na bundu

i deštník“, interaktivní expozice zachrání náladu.

- **Bolevecké rybníky:** pokud chcete víc ven, rovina, kočár friendly, ideální na odrážedlo.

### Karlovarský kraj

- **Diana v Karlových Varech:** lanovka + rozhledna + procházka lesem (děti milují „nahoru-dolů“ kombinaci).
- **Soos u Františkových Lázní:** naučná stezka a „měsíční krajina“ s bublajícími prameny, která zaujme i menší děti.



# Kia K4 Sportswagon

Opravdu velký vůz pro rodinu i podnikání.

Již od  
Kč 489 980



Movement that inspires

Objevte zcela novou Kia K4 Sportswagon, která v sobě mistrně spojuje sportovní design s dynamickým charakterem jízdy. Na každé cestě se můžete opřít o moderní technologie, které zvyšují vaši bezpečnost a usnadňují ovládání vozu. Velkorysý interiér se zavazadlovým prostorem o objemu 604 litrů zajistí pohodlí pro rodinu i dost místa pro vaše podnikání. Objednejte si testovací jízdu ještě dnes!

Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub> (WLTP). Kia K4 Sportswagon: 5,8–7,1 l/100 km, 130–161 g/km. Uvedená cena 489 980 Kč platí pro model K4 Sportswagon Comfort 1.0 T-GDI GPF 6MT, 115 k a zahrnuje slevu 20 000 Kč a výkupní bonus 20 000 Kč. Nabídka platí do 31. 5. 2026 nebo do odvolání. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte [www.kia.com](http://www.kia.com).

### Ústecký kraj

- **Tiské stěny:** krásné skály a kratší okruhy, které se dají přizpůsobit věku dětí.
- **České Švýcarsko (okolí Hřenska):** na jaře bývá méně lidí než v létě; vyberte kratší trasu a počítejte s pauzami.

### Liberecký kraj

- **iQLANDIA (Liberec):** ideální „mokrý varianta“: interaktivní science centrum pro malé i větší školáky.
- **Ještěd:** ikonická vyhlídka a procházky po hřebeni podle kondice (krátké trasy fungují i s menšími dětmi).

### Královéhradecký kraj

- **Adršpašské skály:** rodinný klasik: okruh skalním městem je přístupný celoročně, počítejte s několika „wow zastávkami“ (a o víkendech s větším provozem). Ověřeno rodiči
- **Safari Park Dvůr Králové:** pro děti je to zážitek i mimo hlavní sezónu, navíc se dá dobře dávkovat „kolik ještě zvládneme“.



### Pardubický kraj

- **Dolní Morava:** hory na jaře umí být krásné (a když je zima, aspoň si děti užijí „zimní bonus“).
- **Kunětická hora:** výlet „tak akorát“: kopec, hrad, výhled, a žádná nekonečná túra.

### Kraj Vysočina

- **Jihlavská ZOO:** kompaktní, dobře se plánuje i s menšími dětmi.
- **Telč:** pohádkové náměstí + procházka kolem rybníků (ideální na kočár/odrážedlo).

### Jihomoravský kraj

- **VIDA! science centrum (Brno):** přes 180 interaktivních exponátů, „dotýkat se povoleno“ a program na celé odpoledne.
- **Moravský kras:** Punkevní jeskyně + Macocha: velký rodinný zážitek, který jde spojit s vláčkem/lanovkou a vyhlídkami.

### Olomoucký kraj

- **ZOO Olomouc (Svatý Kopeček):** příjemná jarní klasika, často s programy pro rodiny.
- **Helštýn:** hrad, který děti baví



## KDY JE SEZÓNA KOUPANÍ A VODNÍCH RADOVÁNEK?

Mohlo by se zdát, že toto téma je typicky letní. Ale nemusí tomu tak být vždycky. Objevíme areál, kde můžete trávit dovolenou kdykoliv. V Resortu Lázně Kostelec u Zlína je mnoho možností k pohybovým aktivitám i k odpočinku.

### Nejdříve k těm pohybovým aktivitám

Co by to bylo za relaxaci a ozdravnou kúru, kdyby chybělo sportovní vyžití. Součástí lázeňského areálu jsou vyhřívané bazény. Již od 1.5. je v provozu plavecký bazén. Ovšem celoročně jsou v k dispozici venkovní vířivky s teplotou 38 stupňů. Prohřívání si tělo tak můžete nejen v létě, ale i během zimních měsíců, což může být dokonalá romantika i unikátní zážitek. Koupací sezóna tak vlastně nikdy nezačíná ani nekončí.

Součástí lázeňského areálu je hřiště na tenis a pickle ball, minigolf, venkovní šachy a nechybí ani petanque nebo stolní tenis. V recepci si můžete půjčit kolo a prozkoumat cyklostezku spojující Zlín se zoologickou zahradou Lešná a obcí Lukov se zříceninou hradu. Na své si přijdou i milovníci golfu, ať už se jedná o zkušené hráče nebo nadšené začátečníky. Místní golfový klub, Golf Club Lázně Kostelec, nabízí zázemí kvalitního 9 jamkového hřiště a vnitřní indoor golf.

### A relaxace je v lázeňském resortu samozřejmostí

V kosteleckých lázních si můžete užít nejen sirovodík z místního pramene, ale i mnohem voňavější procedury. Kromě léčby se lázně specializují také na relaxaci, protože bez odpočinku nemůže být nikdo nikdy zdravý a ani šťastný. Masáže, koupele a zábaly si mohou dopřát nejen ti, kdo se v lázních léčí se zdravotními obtížemi, ale úplně všichni. A řada procedur je opravdu zajímavých a netradičních. Například takové, které jsou namíchané z toho nejlepšího, co Valaško nabízí, ze švestek. Pro místní jsou zdrojem zdraví a vitality. Do nabídky patří také procedura pro unavené svaly, jež je založena na extraktech z rakytníku a jalovce. Tahle dvojice přírodních pomocníků je vhodná při léčbě pohybového aparátu, ale také pomáhá při akné a jiných kožních potížích. Mají dezinfekční účinky, ulevují při revmatu, uvolňují svalové napětí, dokáží rozproudit lymfu a zklidnit, zrelaxují celý organismus, odstraňují bolesti hlavy a deprese.

Ať už do Kostelce vyrazíte za odpočinkem, za sportovními aktivitami nebo za obojím tak vězte, že podmínky jsou pro to vhodné po celý rok.

Svůj pobyt si veberte na [www.hotel-kostelec.cz](http://www.hotel-kostelec.cz)



## CHYTRÁ DOVOLENÁ



Náš areál je dokonalým místem pro relaxaci, letní radovánky, báječnou dovolenou i regeneraci. Voda v bazénech teplá 28°C zahřeje, když je zataženo a ochladí, když má slunce svůj den. Vydatný sirný pramen s nejvyšším obsahem sirovodíku v České republice zase pohladí Vaše bolavé tělo. Tři desítky různých pobytů a bezmála sedmdesát typů lázeňských procedur je opravdu slušný výběr.

Sirný pramen plný zdraví

Přijďte k nám a užijte si.

## Doporučujeme vyzkoušet

### MOŘSKÝ VÁNEK

(3 dny / 2 noci)  
2 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze
- 4 650,- Kč

### POHODOVÁ RELAXACE

(5 dní / 4 noci)  
6 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 9 400,- Kč

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem.



[www.hotel-kostelec.cz](http://www.hotel-kostelec.cz)  
E. info@hotel-kostelec.cz, T. 577 152 159



i „jen tak“ (věže, nádvoří, výhledy) a vy dospělí si přijdete na své atmosférou.

#### Zlínský kraj

- **ZOO Zlín-Lešná:** jedna z nevděčnějších rodinných destinací v regionu, dobře zvládnutelná i s menšími dětmi.
- **KOVOZOO (Staré Město):** originální „zvířata z kovu“ a fajn změna, když děti zrovna nemají náladu na dlouhé chození.

#### Moravskoslezský kraj

- **Dolní oblast Vítkovice - Velký svět techniky:** interaktivní expozice, kde se dá snadno strávit půlden až den (a jsou tu i části zaměřené na děti).
- **Pustevny a Beskydy:** jarní hory bez velkých veder; vyberte kratší okruh, aby to nebylo „příliš daleko“.

#### MINI VÝBĚR PODLE VĚKU (RYCHLÁ ORIENTACE)

- **0-3 roky:** rovina, kočár, zvířata, krátké okruhy (rybníky, parky, menší zoo).
- **4-6 let:** „wow místa“ po cestě (skály, rozhledna, hrad, vláček, lanovka).
- **7+ let:** jeskyně, science centra,

delší výšlapy, naučné stezky a šifrovačky.

#### VÝLET DO DINOPARKU: DOBRODRUŽSTVÍ, KTERÉ DĚTI MILUJÍ

Hledáte tip na rodinný výlet, který nadchne malé i velké dobrodruhy? Vydejte se do DinoParku – místa, kde dinosaurů znovu ožívají. Čeká vás svět druhohor plný pohyblivých a ozvučených modelů dinosaurů, zábavných atrakcí i interaktivních zážitků.

#### Kde DinoParky najdeme?

**V České republice můžete navštívit DinoParky například v:**

- Praze,
- Plzni,
- Ostravě,
- Vyškově,
- nebo Liberci.

Oblíbený je například i DinoPark Ostava, který patří mezi oblíbené rodinné cíle na Moravě. Nechybí zde obří dinosauri v životní velikosti ani tematické atrakce pro děti.

#### Co všechno děti uvidí?

Největším lákadlem jsou realistické modely dinosaurů, které se pohybují, vydávají zvuky a působí téměř jako živé. Děti tak mohou zblízka obdivovat slavného T-Rexe, Stegosaura nebo Triceratopse.

#### Součástí areálů bývá také:

- DinoKino,
- dětská hřiště,
- naučné stezky,
- tematické občerstvení,
- nebo kreativní dílničky a zábavné hry.

Novinkou posledních sezón jsou také chodící dinosauri a interaktivní programy pro děti.

#### Zábava i trochu vzdělávání

DinoPark není jen o zábavě. Děti se hrou formou dozvědí zajímavosti o pravěku, jednotlivých druzích dinosaurů i životě na Zemi před miliony let. Právě spojení dobrodružství, pohybu a poznávání dělá z DinoParku ideální výlet pro rodiny s dětmi všech věkových kategorií.

#### Kam s dětmi do lázní

Lázně už dávno nejsou jen místem pro seniory nebo klasickou léčebnou péči. Stále častěji se stávají příjemným cílem pro rodiny s dětmi, které hledají odpočinek, vodní zábavu, klidnější prostředí a možnost strávit společný čas mimo ruch velkých aquaparků. Děti si užijí bazény, brouzdaliště, procházky i výlety po okolí, rodiče zase ocení chvíli relaxace a pohodlné zázemí.

Jedním z příjemných tipů jsou Lázně Kostelec u Zlína, kde se nachází ven-

## BEZLEPKOVÉ TĚSTOVINY

Plná chuť,  
perfektní textura



KUKUŘIČNO RÝŽOVÁ KOLÍNKA



VŘETENA Z CELOZRNĚ RÝŽE



PENNE VÍCEZRNĚ



KUKUŘIČNO RÝŽOVÁ VŘETENA



KUKUŘIČNO RÝŽOVÉ ŠPAGETY

freee



INZERCE

# PLÁN NA LÉTO?

Zažít jízdu na HIGH FIVE

Udělat si fotku na ABYSS a BOOMERANGO

Dát si skvělý drink na LAZY RIVER

Nechat se rozmazlovat v CHILL OUT ZÓNE

Zažít mořské vlny na VLNOBITÍ

Vyhrát soubor s NAFOUKNUTÝM SVĚTEM

Dobýt dětský VODNÍ HRAD

SVĚT VODNÍCH ZÁŽITKŮ

**AQUALAND MORAVIA**



kovní vyhřívané koupaliště, plavecký bazén, menší bazén pro děti i brouzdaliště pro nejmenší. Areál nabízí také sportovní vyžití, například minigolf, tenis nebo volejbal, a okolí Zlína láká k výletům do přírody i za zábavou. Díky kombinaci vody, odpočinku a aktivit jde o místo, které může vyhovovat celé rodině.

Za návštěvu stojí také Luhačovice, které patří mezi nejznámější moravské lázně. Rodiny s dětmi zde mohou spojit procházky po lázeňské kolonádě, ochutnávku minerálních pramenů, výlety do okolí a klidnější pobyt v příjemném prostředí. Pro děti, které potřebují odbornou péči, existují v Česku i specializované dětské lázně a léčebny, například se zaměřením na dýchací potíže, kožní problémy, pohybový aparát nebo rekonvalescenci.

Oblíbenou volbou pro rodiny jsou i lázeňská města a wellness areály s bazény, například Velké Losiny, Teplice, Jeseník nebo další místa s termální či minerální vodou. Při výběru je dobré sledovat, zda má areál dětský bazén, brouzdaliště, hřiště, možnost stravování, stín, bezbariérový přístup pro kočárky a zajímavosti v okolí. Právě tyto detaily často rozhodnou, jestli bude výlet pohodový pro děti i rodiče.

Lázeňský výlet s dětmi nemusí znamenat jen koupání. Může to být den plný pomalejšího tempa, procházek, zmrzliny, her venku a společného odpočinku. Ať už zvolíte Lázně Kostelec u Zlína, Luhačovice nebo jiný lázeňský areál, nejdůležitější je vybrat místo podle věku dětí a toho, co od výletu čekáte — klid, vodu, pohyb, nebo kombinaci všeho dohromady.

### Cestování s dětmi:

#### autem, autobusem i vlakem

Cestování s dětmi může být krásné dobrodružství, ale také malá zkouška trpělivosti. Ať už vyrazíte na dovolenou, výlet k babičce nebo jen na jednodenní cestu, vyplatí se myslet dopředu. Děti potřebují pohodlí, zábavu, pravidelné pauzy a pocit, že cesta není nekonečná. Správná příprava dokáže výrazně ovlivnit, jestli bude cestování klidné, nebo plné nervozity. Při cestě autem máte největší svobodu. Můžete zastavit, kdykoliv je potřeba, přizpůsobit trasu dětem a vzít s sebou více věcí. Důležitá je bezpečná autosedačka, dostatek pití, lehká svačina a jednoduchá zábava na cestu. Hodí se knížky, oblíbená hračka, audiopohádky nebo slovní hry. U delších tras je dobré plánovat zastávky na protažení, toaletu

a krátké vyběhání.

Autobus bývá praktičtější na kratší cesty nebo tam, kde nechcete řešit parkování. Děti ale mají méně prostoru a nelze kdykoliv zastavit, proto je dobré mít po ruce vše potřebné v malé tašce: pití, svačinu, kapesníky, vlhčené ubrousky, náhradní tričko a něco na zabavení. U menších dětí se vyplatí zvolit čas cesty podle spánku, aby část trasy prospaly.

Vlak je pro mnoho rodin nejpohodlnější volbou. Děti se mohou trochu projít, zajít na toaletu a cesta pro ně bývá zajímavější než dlouhé sezení v autě. Výhodou jsou kupé, rodinné vozy nebo místa s větším prostorem. Do vlaku se hodí přibalit knížku, pastelky, malé hry, svačinu a mikinu, protože teplota ve voze nemusí vždy vyhovovat.

Ať už cestujete jakkoliv, nejdůležitější je počítat s tím, že děti mají jiné tempo než dospělí. Pomáhá klidný přístup, dostatek času, pohodlné oblečení a malý plán pro případ nudy. Když se cesta pojme jako součást výletu, ne jen jako nutné přesouvání, může být příjemným zážitkem pro celou rodinu.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

# Joolz Aer<sup>2</sup>

Calming beige

NOVÁ  
Limitovaná  
edice



Exkluzivní dizajn. Prémiová kvalita. Lehkost se kterou se vznesete do oblak  
Ultra lehký kočárek stvořený pro každé vaše dobrodružství.



od narození  
po batole

www.my-joolz.cz



JOO LZ

## S CHUTÍ DO TOHO

Ovocno-obilná tyčinka jablko a banán od babylove (49,90 Kč / 4x 25 g) je chutná svačinka pro děti i dospělé. Tyčinka je vhodná pro děti od 1 roku a je bez přidaného cukru.

**K zakoupení v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.**



## NEBOJUJTE SE ZÁVISLOSTÍ SAMI: S POMOCÍ TO PŮJDE LÉPE

V České republice přijímá nikotin z různých typů výrobků zhruba čtvrtina lidí. Obzvláště ve skupině ve věku 15-24 let jsou čísla alarmující – nikotin v tomto věku užívá necelá polovina. Defumoxan pomáhá překonat závislost díky kompletní 25denní léčbě, během které se pozvolně tlumí abstinenční příznaky a chuť na nikotin. Přípravek obsahuje 100 tablet, přičemž jejich užívání počít se během léčby postupně snižuje. Účinnou látkou je rostlinný alkaloid cytisin, který působí na stejné receptory v mozku jako nikotin, a pomáhá tak překonat abstinenční příznaky. Už během léčebné kúry s Defumoxanem se u uživatelů zmírňuje kašel, zvyšuje kapacita plic a celkově se zlepšuje jejich funkce.

**Defumoxan je volně prodejný v lékárnách nebo na lékárenských e-shopech od 659 Kč a není vázán na lékařský předpis.**



**Jste těhotná a chcete vědět, jak se vyvíjí vaše miminko a kterými změnami právě procházíte?**

HiPP těhotenský kalendář vás provede celým těhotenstvím, od prvních okamžiků početí až po porod.

Objevujte krásu těhotenství s HiPP!



Stačí naskenovat QR kód a začít objevovat fascinující příběh vývoje vašeho miminka.



**2.5x**  
rychlejší obnova pokožky<sup>1</sup>

**CICALFATE+ Avène**  
EAU THERMALE  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EXPERT NA PODRÁŽDĚNOU A NARUŠENOU POKOŽKU CELÉ RODINY VČETNĚ VNĚJŠÍCH INTIMNÍCH PARTIÍ

Účinek již po 1. aplikaci  
Obnova již po 48h<sup>2</sup>  
Bez parfemace

1. Studie reepitelizace lézí. 2. Klinické skóre obnovujícího účinku - 248 osob, 2 aplikace denně po dobu 21 dní.  
[www.aveve.cz](http://www.aveve.cz)

## RŮŽOVÁ NOVINKA DO KAŽDÉ KABELKY BOHEMIA MINI ROSÉ

Život je růžovější, když si dovolíte malé potěšení jen tak. K oblíbené loňské novince letos přibyla veselá kamarádka plná hravých bublinek a svěží ovocné radosti. Bohemia MINI rosé je stvořená pro chvíle, kdy si chcete dopřát něco lehkého, stylového a bez zbytečných příprav. Stačí sáhnout do lednice či batohu, otevřít a užít si spontánní setkání, víkendový výlet nebo večerní posezení pod širým nebem. Zábavu si užijete s MINI na MAX kdekoliv!

Bohemia MINI rosé okouzlí podmanivou vůní zralých jahod a třešní, doprovázenou pikantním nádechem růžového pepře a červeného grapefruitu. Svěží, šťavnatá chuť s příjemnou perlivostí doznívá v jemně smetanovém závěru, který si říká o další doušek. Skvěle doplní ovocné dezerty, mascarpone s jahodami či malinami nebo letní sorbety a naladí příjemně také jako aperitiv. Díky praktickému balení o objemu 0,25 l si můžete dopřát kvalitní bublinky kdykoliv a kdekoliv, bez kompromisů v chuti i stylu.

Doporučená maloobchodní cena je 44 Kč.

Zakoupíte například na [www.osobnivoteka.cz](http://www.osobnivoteka.cz).



## SEZNAMTE SE, PŘIJÍŽDÍ K4

Klasický hatchback K4 od Kia nabízí dynamickou siluetu s charakteristickou plovoucí linií střechy a se skrytými klikami zadních dveří. Zejména pro rodiny a obecně všechny zákazníky, kteří potřebují maximální prostor, je určena varianta Sportswagon.

Společným pro obě verze je důraz na stabilitu a pohodlí. Za pozornost stojí plně nezávislé zavěšení kol již v základní výbavě nebo kompletní sada asistenčních systémů Drive Wise.

Palubní deska nabízí panoramatický displej, který integruje ovládání klimatizace i pokročilý infotainment ccNC. Řidiči jistě ocení bezdrátové spojení s chytrým telefonem i AI hlasového asistenta. Digitální klíč 2.0 navíc umožňuje odemknout a nastartovat vůz pomocí mobilního telefonu nebo hodinek.

Přestože je vůz tak říkajíc nabitý elektronikou a novými funkcemi, Kia sází na prověřenou spolehlivost svých spalovacích a mild-hybridních motorizací.



## KNÍŽNÍ NOVINKY

### PEPPA PIG - PEPPINA KUCHAŘKA

#### Peppa zve do kuchyně!

Naučte se vařit a péct Peppiny nejoblíbenější dobroty v této převlece mňamozní kuchařce! Najdete tu úplně všechno – od sladounkých mléčných koktejlů až po pořádné pečení, jako jsou třeba sušenky z blátivých kaluží nebo Tomovo vesmírné překvapení. Vybere si prostě každý! Se 14 jednoduchými recepty je tahle kuchařka naprosto dokonalá pro všechny začátečníky i budoucí šéfkuchaře.



### PEPPA PIG - ČTI A HRAJ SI S NÁMI 2

#### Veselé čtení s 10 figurkami a hrací podložkou!

Prasátko Peppa je tu s novou parádní knížkou s velkým překvapením! V boxu najdete pěknou knížku, 10 skvělých figurek a podložku na hraní. Čtěte si, hrajte si a vymyslejte vlastní dobrodružství s oblíbenými postavkami.



### PEPPA PIG - ZÁBAVA NA FARMĚ

#### S kouzelným kolečkem

Je tu knížka s kouzelným kolečkem!

Peppa a Tom se vydali s rodiči na statek. Tom je trochu nespůsobilý... Naštěstí je tu ale jeho starší sestra Peppa, aby mu ukázala, jak ÚŽASNĚ je to místo. Přečtěte si příběh, otáčejte kouzelným kolečkem a užijte si zábavu na statku!



## ALICANDO

### SLADKÉ OČEKÁVÁNÍ

Poprvé od chvíle, kdy Holly odkoupila cukrárnu Sladký život, se jí po úspěšném létě daří a budoucnost obchůdku vypadá velice slibně. A nejen to. Za necelý měsíc se totiž Holly narodí miminko. Kéž by stejně hladce plynul i její milostný život. Vztah s Benem je značně rozkolísaný a na scéně se znovu vrací Giles. Holly každopádně čekají změny a nebudou se týkat jen výměny plenek...



### ZTRACENÝ PŘÍBĚH

Grace se po rozvodu přestěhuje do domu po babičce v malebné přímořské vesnici. Při procházení jejích věcí objeví romantické dopisy z druhé světové války, podepsané „Henri“. Babička se jí se vším svěřovala, tak proč Grace tohle jméno nic neříká? Co vlastně tyto tajemné dopisy pro babičku znamenaly? A mohly by být důležité i pro Grace? Rozhodne se požádat o pomoc bývalého přítele a historika Jamese.



## ALPRESS

### KOUZELNÁ KOUPAČÍ KNÍŽKA: ZVÍŘÁTKA

Ponoř knihu do vody a podívej, co se stane! Tato kniha je obzvláště kouzelná. Stačí ji ponořit do vody a černobílé obrázky se promění v krásně barevné! Tak pozvete všechna malá a roztomilá zvířátka z této knížky k sobě do vany a zábava může začít.



## EDIKA

### LÉTO NA SKOTSKÉ VYSOČINĚ

Ještě nedávno měla třicetiletá Paige pocit, že jde všechno přesně podle plánu – pohledný manžel, skvělá práce, roztomilá dcerka. Ale pak se to během jediného roku pokazilo. Po manželově tragické nehodě se Paige s dcerou vrací do rodného domu v malebné skotské vesničce, kde se chce pokusit dát si život opět do pořádku. Rozhodně neplánuje, že zde potká Johnnyho, veselého a vtipného bývalého šéfkuchaře s jiskrou v oku a s doličky ve tvářích. Společně ochutnávají nejrůznější dobroty, hrají si s Johnnyho štěnětem, vyrážejí na výlety – a Paige zase nachází chuť do života. Dokáže se ale odpoutat od minulosti a znovu otevřít své srdce lásce?



### PENZION V PORTUGALSKU

Rebecca potřebuje zmizet. Naprosto se totiž znechotila, když sledovala muže, kterého už roky tajně miluje, jak si klidně odkráčel v doprovodu jiné. Takže jakmile se jí naskytne příležitost pracovat v rodinném penzionu na portugalském pobřeží, bez váhání ji přijme. Slunce, moře a nový začátek? To zní jako plán.

Co ale nečeká, je Felipe Rebelo. Je okouzlující, sebevědomý, až to hraničí s drzostí, a vždy připravený utrousit koketní poznámku, která Rebeccu spolehlivě rozhodí. Felipe má navenek svůj život zcela pod kontrolou, ale za lehkomyšlným úsměvem se skrývá muž, který na svých bedrech nese starost o celou rodinu. A to poslední, co potřebuje, je další komplikace.



### SENDVIČ

Rocky je jako každý rok natěšená na rodinnou dovolenou na Cape Cod. Ošuntělá chata u moře je pro ni útočištěm plným krásných vzpomínek a ona by si přála, aby tenhle dokonalý týden s milovaným manželem, dospělými dětmi a stárnoucími rodiči nikdy neskončil. Zdánlivě harmonická letní idylka se však začne otřásat v základech, když se o slovo kromě menopauzy začnou hlásit i po léta tutlaná rodinná tajemství.



### SKVĚLÉ ČASY

Katje je čtyřiačtyřicet, žije single a má vlastně všechno, co žena potřebuje: pohodlný byt, prestižní práci i přátele, se kterými je jí dobře. A pak jí zavolá kamarádka Doris, že našla její matku, jak bloudí zmateně ulicemi. Katja všeho nechá a vrátí se do rodného města.

Je toho na ni ale trochu moc. Prosadit se v práci, kde jsou všichni mladší než ona, je výzva. V novém bytě na ni téměř každý den čeká nějaké překvapení, a to jak v osobě pana domácího a ostatních obyvatel domu, tak díky nefunkčnímu a zastaralému zařízení. Navíc musí řešit nejen péči o matku, ale i problémy bratra, který opustil rodinu a teď se skrývá před příbuznými své mladé turecké milenky.



### LÁSKA S VŮNÍ CAPPUCCINA

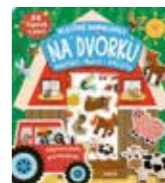
O druhých šancích a lásce po rozvodu  
Lence je přes padesát a má jeden zásadní problém: svého manžela už nemůže ani cítit. Rozvod je tedy logickým koncem – nebo možná začátkem. Jenže zatímco si představovala klidný život, realita jí připraví úplně jinou sérii lekcí: stárnoucí matku potřebující péči, bolestivé běhání, pohledného bývalého spolužáka Radka, příliš moderní snachu... a Honzu, který jí obrátí svět naruby. Ukáže se, že nový život nezačíná tehdy, když člověk podepíše rozvodové papíry, ale až když se přestane bát. Lenka zjišťuje, že život po padesátce není poslední kapitolou, ale spíše jen novou startovní čarou. A někdy stojí za to rozběhnout se, i když nohy protestují.



## GRADA

### PLSTĚNÉ SAMOLEPKY: NA DVORKU

28 figurek z plsti. Stačí ti šikovné prstíky, tato knížka a zábava může začít. Pojď se podívat na dvorek, kde si zvířátka vyprávějí veselé příběhy a farmář se o všechny hezky stará. Díky měkkým plstěným samolepkám, které lze snadno přemísťovat a opakovaně používat, si můžeš dotvářet scény se slepičkami, prasátky, ovečkami a dalšími kamarády ze dvorku. Vytvoříš si tak spoustu vlastních příběhů nejen podle zadání, ale také podle vlastní fantazie.



## JUNIOR

# Děti jsou pro mě velkou sebereflexí

řká tanečnice Tereza Prucková. Z televizních obrazovek ji známe jako energickou profesionální tanečnici, ale doma je především mámou dvou dětí, které jí převrátily život naruby. Dříve se soustředila spíše na sebe a kariéru, s příchodem dětí se však její priority úplně změnily. V rozhovoru otevřeně mluví o své cestě k profesionálnímu tanci, o seznámení s manželem i o tom, jak přistupuje k výchově a rodinnému životu.





**Veřejnost vás zná především jako profesionální tanečnici, ale ne jako maminku dvou dětí. Co vám přinesly do života?**

Přinesly mi do života štěstí a radost a také velké zklidnění, protože předtím jsem řešila spíše sebe a osobní kariéru, ale s příchodem dětí se to úplně otočilo a tohle všechno šlo trochu stranou. Má pozornost se zaměřila na děti a rodinu, takže ty hodnoty byly najednou jasně dané. Děti jsou pro mě velkou sebereflexí, protože díky nim na sebe pohlížím i jinak, a když například vidím, že se chovají jinak, než bych očekávala, tak hledám odpovědi hlavně u sebe, takže jsou mi i takovým zrcadlem.

**Jaká jste měla těhotenství a poro-**

**dy? Patříte mezi ty šťastlivce bez komplikací?**

Ano, obě těhotenství jsem měla naštěstí bez problémů. U toho prvního s Viktorou jsem tančila a vystupovala asi do pátého měsíce, dokud to ještě bylo možné, a pak jsem do osmého měsíce už jen učila. Zato porod trval pěkně dlouho, a tak jsem si řekla, že už nikdy víc! Z toho jsem naštěstí rychle vystřízlivěla a druhý porod byl za odměnu. Mikulášek byl za hodinu a půl na světě a s manželem jsme se dokonce u porodu i nasměli. Život se mi změnil pěkným směrem a za to jsem moc ráda. A hned tūkám na dřevo, protože jsme zdravá a šťastná rodinka.

**Jak jste prožívala období po porodu z hlediska fyzické kondice**

**a návratu k tanečnímu režimu?**

Je asi pravda, že ten, kdo je zvyklý se pravidelně hýbat, tak z toho nechce úplně vypadnout. Takže po prvním porodu jsem po večerech hodně cvičila jógu a občas jsem chodila běhat. Zhruba půl roku po narození dcery jsem se k tanci vrátila a začala jsem vést večerní lekce. Ale s narozením Mikuláška to bylo jiné, protože se narodil do covidu, a tak jsme celá rodina trávili čas společně doma a děti mě naplno zaměstnávaly. Děti jsou od sebe jen dvacet měsíců a Viktorce nebyly v té době ani dva roky.

**První dítě jste měla ve 34 letech. Šlo o vědomé plánování, jak skloubit těhotenství s prací tanečnice?**

Spíše mi zatikaly biologické hodiny! Po „třicítce“ jsem se ještě chtěla věnovat tanečním projektům a měla jsem stále pocit, že nejsem dost vytancovaná a na těhotenství dostatečně připravená. Manžel už by je chtěl i dříve. Já ale teprve kolem svých třiatřicátin ucítila, že jsem vším naplněná a těším se na rodinu. Jsem ráda, že všechno vyšlo tak, jak mělo, a do asi půl roku jsem byla v očekávání! U Mikuláška jsem byla trochu rozčarovaná, protože Viktorce nebyl ani rok, když jsem otěhotněla podruhé. Teď jsem ale ráda, že jsou si věkem tak blízko a že to jsou parťáci.

**Soupeří spolu, anebo jsou spíše parťáci?**

Teď mají zrovna období, kdy se dohadují i trochu perou, ale pevně věřím a doufám, že je to normální a že tohle prožívají všechny rodiny. Jinak jsou na sebe krásně napojení a jsou velcí parťáci.

**V čem vám dělají největší radost?**

Oba jsou pečliví a cílevědomí. A jsem na ně pokaždé hrdá, když vidím, že se vzájemně zastanou, když jeden brání druhého, nebo když na nich vidím, že jsou nejšťastnější ve chvílích, kdy jsme všichni pohromadě, a jak je pro ně důležitá rodinná pospolitost a že dokážou říct: „Maminko - tatínku, mám tě rád.“ Jen doufám, že se to v pubertě neotočí! :-)

**A umějí i pořádně zazlobit?**

To si pište, že umějí! Syn má teď období, kdy je pro něj slovo „ne“ úplně zaklínadlo, takže jsou okamžiky, kdy se umí seknout. Nechápe ve svém naštvání, že je ráno nutné spěchat do školy/školky/práce a není vhodná doba na to hrát si s legem!

**Jakou preferujete rodičovskou výchovu?**

Dnešní doba nabízí spoustu směrů, kam se ve výchově ubírat, což je na jednu stranu fajn oproti předchozím generacím, na druhou stranu to vede ke zmatení a druhému extrému. My si s manželem myslíme, že nejlepší je takový zlatý střed. Děti potřebují mít nějaké mantinely, aby se ve svém světě dokázaly lépe orientovat a zároveň nelpěly na nesmyslech. Někdy, když už oba nevíme, co je správné, řekneme si, že bychom měli začít u sebe a být pro děti dobrými vzory. Když vidí, že je máme rádi a že se k sobě chováme slušně, říkám si, že je to snad ten největší klíč k tomu, aby z nich vyrostli šťastní a slušní lidé. Ale klíč na to nemáme!

**Dokážete už v jejich věku poznat, co mají děti po vás a co po manželovi?**

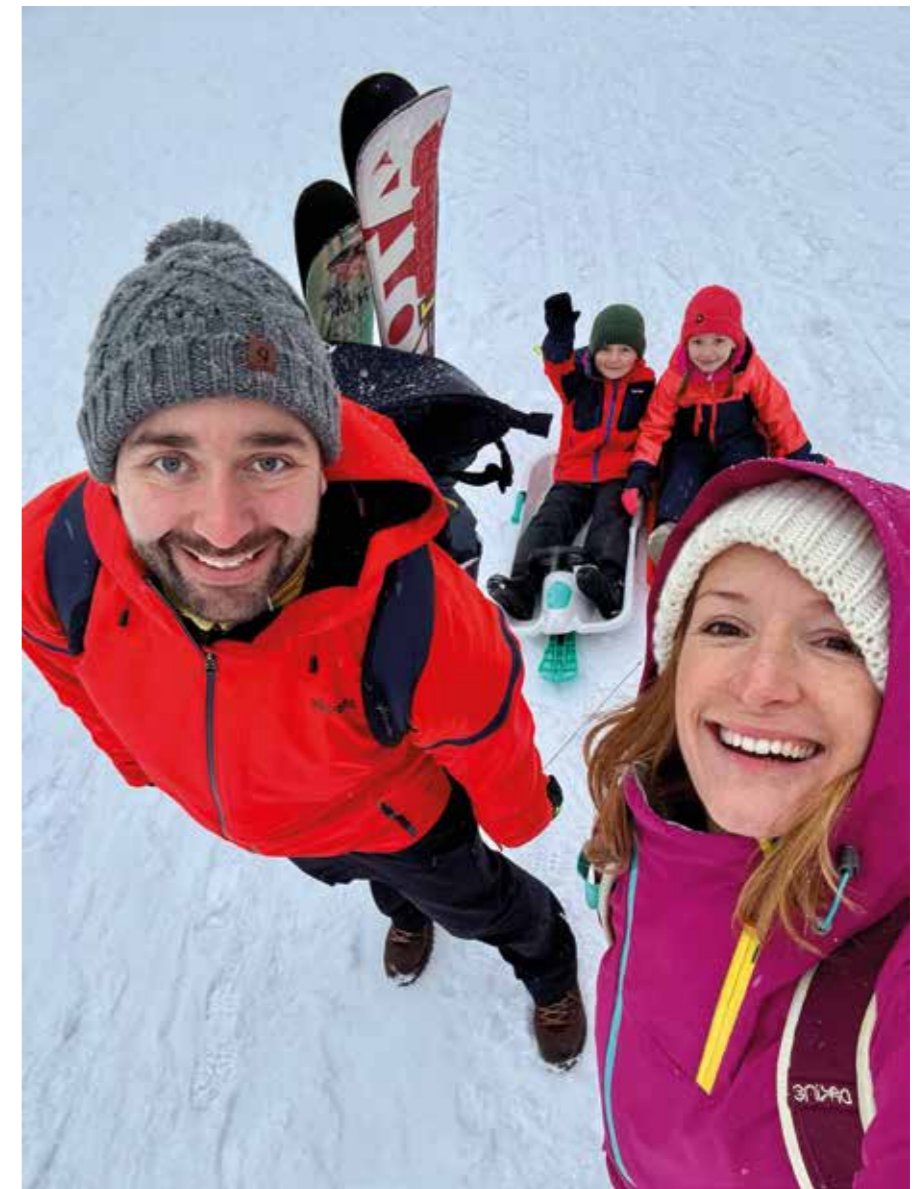
Syn má dobrý hudební sluch po manželovi, který hraje v kapele a také vyučuje hru na hudební nástroje. Odmalinka ho hudba přitahuje, když ji někde slyší. Má doma už i svoje elektrické bicí, ale hraje si, cvičit ho zatím nebaví! S manželem milují Lego, takže to je taková jejich společná zábava. Viktorka má zase navíc uměleckého ducha a baví ji také matematika, kterou jsem vystudovala. Po mně mají snad cílevědomost a pečlivost.

**Mají také rádi tanec?**

Ano, mají rádi tanec a jsou oba pohybově šikovni. Jakmile slyší hudbu, začnou spolu hned tancovat. Při StarDance se oblékali do různých kostýmů a napodobovali choreografie! Viktorka tihne k tanci trochu víc, chodí i ke mně do tanečního kroužku. Mikiho chytí fotbal a oba dělají gymnastiku. Tak se nechám překvapit, kam se budou vyvíjet dál.

**A co jste si naopak vy dva převzali jeden od druhého jako partneři?**

Dříve jsem byla možná trochu uza-



vřená, takže jsem se naučila nebýt tak svázaná a víc komunikovat o osobních věcech. Manžel mi pomohl rozvázat jazyk, otevřít se a celkově mě uvolnit. Za něj mluvit nemůžu, ale myslím, že jsem ho přivedla k pečlivosti a cílevědomosti.

**Prozradíte, jak jste se spolu seznámili?**

S Honzou jsme se potkali na střední škole v tanečních, kde jsem asistovala tanečním mistrům a on tam byl jako účastník kurzu. Znali jsme se ale už ze školy, věděli jsme o sobě a spíš se jen okukovali. Znovu jsme se potkali až na vysoké škole a tehdy jsme se dali dohromady.

**Kdy jste si poprvé všimli jeden druhého?**

Tak to si pamatuju velmi dobře. Bylo to v tanečních. I když jsme spolu tehdy nechodili, přesně si vybavuju

ten moment, kdy jsem ho poprvé uviděla na balkoně kulturního sálu v České Lípě. A on si mě zase všiml na pódiu. Tam se naše pohledy poprvé setkaly a tam proběhlo, myslím, takové první zajiskření.

**Potkali jste se na vysoké škole, čemu se věnuje?**

Vystudoval češtinu a francouzštinu a je učitelem a vedoucím českého týmu na soukromé anglické škole. Kromě toho je i muzikant, hraje v kapele a vyučuje hru na hudební nástroje.

**Když se vrátím zpět k vašemu dětství, v jaké výchově jste vyrůstala?**

Já jsem z učitelké rodiny, a ačkoliv by se zdálo, že budou přísní ve školních povinnostech, tak to bylo skoro naopak. Já jsem byla vždycky taková vzorňačka sama od sebe. I když mi mamka řekla, ať si odpočinu po



náročném tréninku, radši jsem si přivstala, abych měla do školy všechno v pořádku. Měla jsem pořád hodně nabitý program díky tanci, takže i puberta proběhla v klidu a s bráčkou jsme neměli potřebu nějak výrazně blbnout.

#### Co vás vedlo k tanci?

Tancovala jsem ráda odmalička, ale jako dítě jsem to ještě neměla tak vyhraněné. Bavil mě zpěv, tanec, kreslení, divadlo a byla jsem vším tím uměním okouzlená. Asi to byly geny, protože moje babička byla dlouhé roky režisérkou ochotnického divadla, moje maminka v divadle hrála a později po ní režii převzala a dělá to dodnes. V divadle jsem tedy byla odmala, ale s časovou náročností tanečních tréninků jsem musela na nějaký čas všeho ostatního nechat.

#### Takže maminka řekla, že máte talent, a přivedla vás k tanci?

Ne, ne. Chodila jsem tehdy na soukromou základní školu u nás v České Lípě, kde bylo obecně více hudební výchovy, dramataku, jógy a tance. Tam si mě pak vybral taneční mistr a já v tom pokračovala dál. Rodiče mají rádi tanec a táta dokonce je-

den čas chtěl, abych šla na konzervatoř. Mě ale více než balet táhl společenský tanec, a tím to všechno začalo.

#### Kdy jste si uvědomila, že se tanci budete věnovat profesionálně?

Už na střední škole jsem věděla, že bych opravdu chtěla jednou učit tanec, a během vysoké školy jsem začala trénovat taneční páry. Po skončení soutěžní kariéry jsem se také znovu ocitla v divadle, což byl takový můj splněný sen, a spojila jsem všechno, co mám ráda, dohromady. Postupně jsem dostávala nabídky na výuku a začala se tomu

profesně více věnovat. Dnes učím v pražské Taneční škole Vavruška, jsem na to pyšná a cítím se tam jako doma.

#### Jaká byla cesta do Prahy?

Říkala jsem si, že nikdy do Prahy nepůjdu, protože je to moc velké město, a dlouho mi trvalo, než jsem si zvykla na ten hukot. Ale vzhledem k tomu, že jsem se svým tanečním partnerem závodila pod pražským klubem a rozhodla se studovat matematiku a francouzštinu na Pedagogické fakultě, tak byla cesta do Prahy předem jasná. První měsíce byly pro mě těžké, ale postupně jsem si na to město zvykla. A když přišla první nabídka na StarDance a já začala objevovat kulturní život v Praze, zamilovala jsem si ji. Dnes jsem pyšná „Pražka“ a vždy se dojmám pohledem na Staré Město. **Kromě úspěšného účinkování ve StarDance máte také titul mezinárodní třídy. Za jaké úspěchy jste titul získala?**

Mezinárodní třída v podstatě není „titul“ jako takový, je to nejvyšší možná dosažená úroveň ve sportovním tanci, která vám otevírá cestu na zahraniční a titulární soutěže,

jako jsou mistrovství ČR apod. Já jsem vždy tančila tzv. deset tanců, tedy standardní i latinskoamerické tance, a v této kombinaci jsme se s partnerem stali několikanásobnými finalisty MČR, nejvýše jsme skončili čtvrtí.

#### Jak na sobě pracujete, aby tělo dlouhodobě zvládalo vysokou záťaž náročných choreografií? Posilujete?

Do posilovny nechodím, ale ráda běhám a cvičím jógu a občas k tomu přidám posilovací cviky. Musím ale přiznat, že s dětmi a péčí o domácnost jde hodně věcí stranou. Na druhou stranu jsem pořád v pohybu, protože učím taneční kurzy přes týden a někdy si pěkně máknou! Naopak když se nehýbu, tělo mě začne bolet, protože celý život bylo zvyklé tančit.

#### Tančíte i pro relax?

Musím říct, že moc ne, protože tancování mám teď tolik, že mi to úplně stačí. Je ale pravda, že bych si ráda zašla na nějakou lekci jiného tanečního stylu, než které vyučuji. Mám ráda moderní tanec, jazz dance i street dance. Je to pro mě takové taneční zpestření.

#### Jak se promítlo vaše účinkování ve StarDance ve vašich tanečních kurzech?

Mám pocit, že první StarDance spustila taneční boom. Najednou se začaly plnit kurzy v tanečních školách. Když v televizi viděli svého oblíbeného herce v tanečních střevicích, chtěli také zakusit, jaké to je. V současné době zažívá velký rozkvět lady latino pro sólo ženy, které nemají tanečního partnera, ale chtějí se realizovat. Párové kurzy ale nejsou vůbec pozadu. Mám pocit, že dnes už tančí skoro každý, což je krásné. Když přijedete někam do malého města na ples, tak nevidíte jen pohupující se páry, ale skutečné, mnohdy i složité taneční figury. Jsme země, ve které se kurzy společenského tance staly už takovou tradicí.

#### Když se vrátím ke StarDance, na jaká vystoupení vzpomínáte?

Nikdy nezapomenu na exhibici freestyle s hokejistou Martinem Procházkou, kterou jsme předvedli ve

finále. Martin přijel na modře osvětlený parket na bruslích v hokejové výstroji, já byla roztleskávačka a do toho hrál Martin Kumžák mix skladeb, které se hrají na hokejovém stadionu. Martin se úplně proměnil a byl tak sebevědomý a svůj, že na tohle krásné vystoupení nikdy nezapomenu. Ale vzpomenu si například i na sambu a valčík s Radkem Bangou, nebo na waltz se Zdeňkem Godlou. S Janem Čenským mám zase spojenou rumbu a teď naposledy s Patrikem Hartlem jsme měli pěknou čaču i contemporary.

#### Na co jste myslela před vstupem na taneční parket, vědoma si toho, že vás sleduje milion a půl diváků? Byl to velký stres?

Tak to byl vždycky adrenalin a když se odpočítávalo posledních deset minut do přímého přenosu, nervozita u nás všech stoupala. Pořád jsme nervózně poskakovali, já například dělala s Lenkou Návorkovou dřepy a neustále si čistila boty, aby mi to neklouzalo. Co se týče diváků, pro mě bylo osvobozující, že jsem spíše vnímala ten prostor v sále než diváky za kamerou. Druhou věcí je, že jste zodpovědná za tanečníka, se kterým vystupujete. Nemůžete řešit sebe, stále vnímáte jeho, pomáháte mu, vedete ho.

#### Pokud máte čas jen pro sebe, čím si děláte radost?

Nejčastěji si jdu zaběhat nebo jdu do bazénu. To si opravdu umím užít. A mám ráda takové ty radovánky, které má ráda většina žen, zajdu na kosmetiku nebo pedikúru a u toho si odpočinu. I když někdy mám co dělat, abych tam neusnula, protože ten týden je náročný! A když si potřebuji vyčistit hlavu, doma pořád něco uklízím anebo vařím.

#### Jaká jídla nejčastěji vaříte?

Hodně jsme jídelniček přizpůsobili dětem, takže často vařím těstoviny s červenou omáčkou, rizoto, rajskou, svíčkovou, různé vývary a snažím se do všeho přidat co nejvíce zeleniny, protože ji moc nejedí, takže ji musím různě maskovat. Co ale milují, je řízek s bramborovou kaší.

#### Musíte se hodně hlídat v jídelničce, nebo si i zahřešíte sladkostmi?

Já musím zařukat, že jsem nikdy

nemusela řešit jídlo. Mám postavu po tatínkovi, který je atlet a celoživotní běžec, a navíc mám dobrý metabolismus. Samozřejmě s dětmi člověk občas zajde i do mekáče, bohužel milují hranolky, a já si ráda dám zákusek ke kávě. Tím, že ale celý život pracuji s tělem, cítím, kdy a co moje tělo vyžaduje a co mi třeba v jídlu nedělá dobře. Je to takový můj kompas.

#### Jak vypadá váš ideálně strávený den s rodkou?

My rádi výletujeme a sportujeme, takže si zjišťujeme různé akce v okolí a tipy na výlety, abychom ten společný čas něčím pěkným naplnili a načerpali zážitky, na které můžeme vzpomínat. V zimě vyrážíme na lyže a boby, v létě jezdíme rádi na kole a na výlety spojené s koupáním. Když jedeme někam v Čechách, tak nejraději do Krkonoš nebo Jizerek, ty máme hodně rádi. Myslím, že dnes jsou už všechny destinace hodně zaměřené na děti, což rodičům usnadňuje plánování.

#### A běžný pracovní týden?

Ráno se s manželem střídáme v odvozu dětí do školy a školky, podle toho, jak pracujeme. Já učím některé dny dopoledne, jiné odpoledne a večer. Do toho občas přijde nějaký umělecký projekt, který všechny časové díry zaplní. Zároveň vedu sportovní taneční klub, takže mám zase spoustu administrativy. To pak sedím u počítače a všechno spravuji.

#### A jak to máte s hlídáním dětí?

Rodiče máme v České Lípě a v Novém Boru. Hlídací paní nemáme, takže se nejčastěji střídáme s manželem, ale když jsou nějaké nárazové situace a důležité akce, přijedou pomoci rodiče. Moji rodiče už jsou v důchodu, takže naštěstí mohou přijet, když potřebujeme.



#### Máte práci, která vás baví, zdravé děti, co byste si chtěla ještě splnit?

Moje práce je takový můj splněný sen, a i když se mi někdy nechce hýbat, tak nakonec stejně přicházím domů nabitá a naplněná a to je pro mě důležité. Co se týče nějakého snu, dlouho jsme uvažovali o domečku, ale děti už zapustily kořeny tady v Praze, takže by dnes bylo stěhování náročnější. Nicméně možná nás čeká alespoň rekonstrukce a renovace víkendové chaty, takže by to mohl být takový náš malý projekt.

#### Na co se letos nejvíce těšíte?

S dětmi jsme byli o jarních prázdninách v Itálii na lyžích a to jsme si moc užili. Na jaře poprvé letíme i s dětmi za teplem na Kanárské ostrovy a dcera tam zároveň oslaví své narozeniny, tak to bude fajn. Všechny společné dovolené a výlety si hodně užíváme a jsme vždycky rádi, když na chvíli vypadneme ze stereotypu a věnujeme se jen sobě.

Text: ALZE,

zdroj fotografií: soukromý archiv T. Pruckové, Michala Homolová, Česká televize - Autor: David Raub

# PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

Ano, objednávám roční předplatné titulu *Moje rodina a já* za 449 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 24783935/2010)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu provedte na účet: 24783935/2010. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na [www.rodinaaja.cz](http://www.rodinaaja.cz) V případě dotazů pište na e-mail: [info@rodinaaja.cz](mailto: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.



Čtěte nás  
online zdarma

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ



TĚHOTENSTVÍ  
NENÍ NEMOC

KVĚTEN - ČERVEN 2026

MOJE  
rodina  
a já

### 21. ročník

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  
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](mailto:inzerce@rodinaaja.cz)  
Předplatné e-mail: [předplatne@rodinaaja.cz](mailto:předplatne@rodinaaja.cz)  
Registrační číslo: MK ČR E 17058  
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X  
**Za obsah inzerce odpovídá inzerent**

# Joolz Geo<sup>5</sup>

Kočárek bez omezení



Jakýkoliv terén. Více dětí.  
Naprostá pohoda.



JOOLZ

## Vířivý bazén, ochlazovací bazén a další

**cena 13 900,- bez DPH**

Cena zahrnuje: dopravu a pracovní čas techniků, čističí chemii.



## Privátní bazén do 25m<sup>2</sup>

**cena 19 900,- bez DPH**

Cena zahrnuje: dopravu a pracovní čas techniků, čističí chemii.



## Privátní bazén nad 25m<sup>2</sup>

**cena 800,- Kč / 1 m<sup>2</sup>**



## Termíny servisů dle krajů:

**Královéhradecký a Pardubický 30.3. - 10.4.**

**Jihočeský a Vysočina 13.4. - 24.4.**

**Praha a Středočeský 27.4. - 8.5.**

**Zlínský a Jihomoravský 11.5 - 22.5.**

**Moravskoslezský a Olomoucký 25.5. - 5.6.**

**Ústecký a Liberecký 8.6. - 19. 6.**

**Karlovarský a Plzeňský 8.6. - 19. 6.**

V případě, že si zvolíte termín servisu mimo uvedené, cena se bude počítat individuálně

### **Cena nezahrnuje:**

- Navíc použité čističí prostředky při hrubě znečištěném bazénu
- Těsnění
- Mytí lamelového zakrytí
- Výměna spotřebních dílů

V případě zájmu je nutné si servis objednat do 15.2. 2026  
na e-mailové adrese: [servis@berndorf-bazeny.cz](mailto:servis@berndorf-bazeny.cz)

