

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

PODZIM/2026

PŘÍLOHA
MÁMA A JÁ

LÉČIVÁ SÍLA PŘÍRODY

Brain market

Myslete zdravě

Nová zážitková prodejna BrainMarket

Otevíráme koncem léta

Zjednodušujeme
vám cestu ke zdraví!

Odborné poradenství
Doplňky stravy
Funkční potraviny
Přednášky a setkání
Terapie červeným světlem
InBody měření

Více na
brainmarket.cz



obsah / editorial


20


96


134

4 Když se podzim nevydaří
12 12 kroků k pozitivnímu životnímu stylu
20 Chřipka a nachlazení – Jak virózu zvládnout
26 Podzimní únava
30 Podzimní štít pro imunitu
38 Podzimní úrazy a prevence
46 Léčivé konopí
52 Nohy v pohodě
58 Domácí lékárnička
64 Péče o klouby
72 Péče o pleť a vlasy
84 Zdravé konopí
88 Když břicho bolí
92 Zdravá střeva a silná imunita
96 Proč nemám nohy jako modelka?
100 Bylinky: Léčivá síla přírody
108 Vitální houby proti podzimní únavě
114 Zuby bez kompromisů
120 Když už nestačí zesílit televizi
126 Menopauza – Období změn
130 Intimní péče
134 Podzimní lázně

Dětská příloha

142 Jak vybrat hračku
148 Péče o citlivou pokožku dětí
154 Aby jedlo zdravě

Podzim přináší změnu rytmu. Léto pomalu odchází, dny se krátí a místo spontánních chvil venku se vracíme k pravidelnému režimu, práci, škole a každodenním povinnostem. Právě teď je ale dobrý čas zastavit se a zeptat se, jak se vlastně cítíme – a co můžeme udělat pro to, abychom letošní podzim prožili ve větší pohodě.

V tomto čísle Zdravého životního stylu se proto věnujeme zdraví z mnoha úhlů. Protože dobrá kondice není pouze o tom, kolikrát týdně cvičíme nebo co máme na talíři. Je také o kvalitním spánku, psychické pohodě, dostatku energie, zdravých vztazích a schopnosti postarat se o své tělo ve chvíli, kdy nám začne dávat najevo, že něco není v pořádku.

Podzimní období často přináší únavu, pokles nálady nebo větší psychické napětí. Věnujeme se proto podzimním úzkostem, tomu, co dělat, když se podzim „nevydaří“, i tomu, jak si vytvořit pozitivnější životní styl. Přinášíme také deset jednoduchých kroků, které mohou pomoci nastavit každodenní návyky trochu jinak.

S kratšími dny přichází také období nachlazení a chřipek. Podíváme se na imunitu, vitaminy, minerály, přírodní podporu i na význam pestrého jídelníčku. Nezapomínáme ani na podzimní únavu a hořčík – minerál, který se podílí na celé řadě důležitých procesů v organismu. A protože příroda nabízí mnohem více než jen vitaminy, představíme také svět vitálních a léčivých hub.

A protože zdravý životní styl není jen o prevenci, ale také o radosti, vydáme se na podzimní výlety do lázní. Právě lázeňský pobyt může být příjemnou kombinací odpočinku, péče o tělo a psychického restartu.

Nezapomínáme ani na děti. Přinášíme tipy na hračky podporující fantazii a rozvoj, možnosti jejich půjčování, dětskou kosmetiku i šetrné prací prostředky. A také praktické rady k dětskému jídelníčku nebo drobným potížím, které mohou provázet nejmenší.

Podzim zkrátka nemusí být obdobím, které jen přežijeme. Může být příležitostí něco změnit. Dopřát si více spánku, pohybu, kvalitního jídla, odpočinku i času pro sebe.

Přejeme vám, aby byl letošní podzim zdravý, klidný a plný energie.

Iva Nováková

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Vydává IN Publishing group s.r.o.
Grafické zpracování: Kateřina Krčíková
Obchodní oddělení:
Dominika Kolínská, Petra Matysová,
Eva Kouřilová, František Tomšíček

Doručovací adresa:
IN publishing group s.r.o.,
Boleslavská 139
250 01 Brandýs nad Labem

Obchodní oddělení: tel. 775776690
Předplatné: asistentka@inpg.cz
Registrační číslo: MK ČR E 23359
Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Titulní foto: Shutterstock.com

Text: Michala Jendruchová, **foto:** Shutterstock.com

KDYŽ SE PODZIM NEVYDAŘÍ

PODZIM SI HRAJE S PŘÍRODOU I S NAŠÍ NÁLADOU. A TO MNOHEM VÍC, NEŽ SE MŮŽE ZDÁT. OVLIVŇUJE NAŠI PSYCHIKU I FYZICKÉ TĚLO. VÍME, JAK NA TO, ABYSTE SI HO LETOS UŽILI PLNÍ ENERGIE A DOBRÉ NÁLADY.

Každé roční období má to své. Pozitivní i negativní stránku. Podzim nevyjímaje. Opadla vyčerpávající vedra, venku to hraje všemi barvami a i když se na první pohled zdá, že s podzimem přichází úleva, nemusí to tak být. Chladnější počasí, méně světla, nový režim... Proto mnohdy propadáme podzimním splínům.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

až 15 procent Čechů má na podzim silné výkyvy nálad?

CO ZA TÍM STOJÍ?

SVĚTLO

Na podzim ubývá světla, dny se zkracují a tělo na to reaguje. Produkuje víc hormonu spánku (melatoninu) a míň hormonu dobré nálady (serotoninu). Proto cítíme větší únavu.

ENERGIE

Zrovna tak jako příroda i naše tělo se připravuje na zimní režim. A tak se nám tolik nechce hýbat. Naopak toužíme po odpočinku.

NÁLADA

S tím vším souvisí sezónní afektivní porucha (SAD), smutek, podrážděnost, ztráta motivace. Není to nic neobvyklého, zažívá ji mnoho z nás.

CHUTĚ

Když jsme unavení, hledáme rychlou energii. Tu nám dodávají sacharidy. Bohužel nás přepadávají chutě na sladké jako zdroj rychlého paliva.

MYŠLENKY

Podzim nás zpomaluje a my máme víc prostoru pro přemýšlení. Obracíme se do sebe, bilancujeme, což někdy může být příjemné, jindy nostalgické nebo náročné.
Pokud tedy máte na podzim horší náladu, je to normální. To ale neznamená, že se s tím nedá něco dělat.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

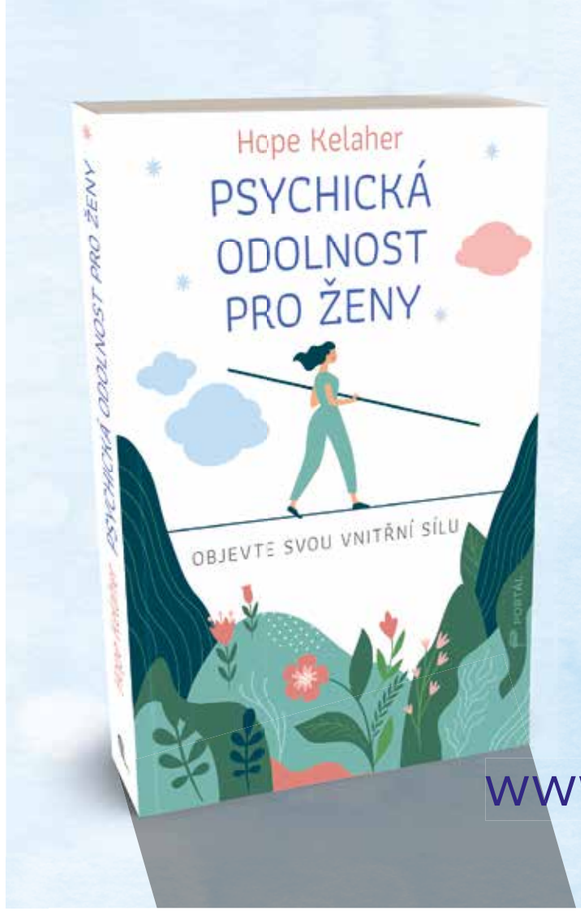
čím dále od rovníku žijeme, tím se riziko podzimního splínu zvyšuje? Může za méně slunečního svitu. Tak co třeba odjet na podzim do Španělska?

Podzimní splíny přicházejí obvykle na podzim, ale můžou trvat i pár měsíců. Vrcholí většinou v zimě. Bohužel na to mnohdy reagujeme opačně, než by bylo vhodné. Víc se izolujeme doma, ven se nám nechce a tím se naše smutná nálada ještě prohlubuje. Pojďme to tedy rozebrat důkladněji a společně najít cestu k lepším zítřkům.

SMUTEK

Přepadá vás na podzim smutek? Jste podráždění? Míváte pocit prázdnoty? Nic neobvyklého, o to ale nepříjemnějšího. Podzimní smutek může přijít bez jasné příčiny. Připadá nám, že všechno kolem ztrácí barvu a smysl. Vytočí nás každá drobnost, která nás v létě nechává chladnými. Lidé nám lezou na nervy, my se cítíme takoví prázdní.
Jak zase najít pevnou půdu pod nohama? Nemusíte dělat hned nějaké velké kroky. Stačí malé krůčky. Vždycky pomůže fyzická aktivita. Úplně slyším, jak říkáte, že na to nemáte čas ani energii. Ale zkuste se malinko přemoct. Stačí krátká procházka nebo pár minut lehkého cvičení. Probudíte endorfiny





Jak najít a dlouhodobě si udržet vnitřní sílu.

HOPE KELAHER

PSYCHICKÁ ODOLNOST PRO ŽENY

HANA ANTONÍNOVÁ

Publikace je určena všem ženám, které procházejí náročnými životními etapami, ať už jde o rozvod, ztrátu blízkého člověka, zdravotní komplikace, vyhoření nebo chronický stres. Stejně tak poslouží čtenářkám, které se chtějí preventivně vybavit funkčními nástroji pro budoucí výzvy. Cenné informace a praktická cvičení v ní však najdou i ostatní, kteří hledají hlubší vhled do specifických aspektů ženské psychiky a zvládání zátěže.

www.portal.cz | PORTÁL

INZERCE

Mojra.cz

80+ ZKUŠENÝCH PSYCHOLOGŮ

40+ DĚTSKÝCH PSYCHOLOGŮ

- termíny do hodiny
- PO-PÁ, víkendy, svátky
- 15 jazykových možností
- 100% diskrétní a anonymní

www.mojra.cz



INZERCE

a smutek odplave. Když vás bude rozčilovat okolí, zastavte se a nereagujte hned. Nepouštějte se do hádky, když ke sporu není důvod. Někdy pomůže situaci rozdýchat, nereagovat hned, třeba se na chvíli vzdálit. A smutek? Jestliže vás přepadl, prožijte ho. Nemá smysl ho uměle zahánět. Naopak kolikrát víc pomůže přiznat si ho, prožít své pocity. Když se mu přestanete bránit, odezní rychleji. Zkuste spíš vnímat, kdy tyhle stavy přicházejí. Jsou konstantní? Trvají celý den? Nebo se objevují v určitých situacích?

NÁŠ TIP:

vezměte si papír a tužku a zapište si svoje myšlenky, svoje pocity, své prožívání. Buďte chvíli sami se sebou, pusťte si příjemnou hudbu. Však on zase odpluje. Hlavně na sebe netlačte.

MOTIVACE A ENERGIE

Hormony, které jsou na podzim utlumené, nám dodávají energii, chuť a motivaci. Proto o ně nyní přicházíme. Připadá vám, že máte slabou vůli? Omyl. Může za to počasí, změny biorytmu, psychická zátěž i méně světla. Proto věci, které běžně zvládáme s přehledem, jsou pro nás teď mnohem náročnější, trvají nám déle. A tak máme tendenci odkládat úkoly, a to i ty malé. Už po ránu nám připadá, že jsme prázdní a nemáme z čeho brát. Víme, že bychom měli..., ale ono se nám taaaak nechce...

Ja z toho ven? Netlačte na sebe, netlačte na výkon. Nemusíte být stále tak produktivní. Dávejte si jen malé úkoly. Třeba každý den jen malou věc, jeden úkol. To stačí. Zatímco dosud byla vaším pohonem motivace, teď nepřichází? Nevadí. Ona přijde. Dejte jí čas – vydržte třeba pár minut činnosti. Přidejte světlo. To je skvělý hnací motor. Nejlepší je přirozené světlo, to znamená zase vyjít ven. I když se to nezdá, tělo reaguje na světlo intenzivně. Opět nejde o žádné rekordy, i deset dvacet minut se počítá a udělá divy. Hlavně nečekejte na chvíli, až se vám bude chtít. Účinnější je pravidelný režim.

NÁŠ TIP:

Jestliže se vás ztráta smyslu drží dlouhodoběji, prohlubuje se, nebo významně narušuje vaše běžné fungování, obraťte se na odborníky. Není to ostuda. Naopak může významně pomoct.



SPÁNEK

Máte pocit, že byste nejradši celý den prospali? Připadáte si líní a unavení? Opravdu to není lenost nebo nějaký rozmar. Tělo se skutečně hlásí o odpočinek. Může za to úbytek světla a změny biorytmu.

Proto i když spíme delší dobu, nemusíme se cítit vyspalí a odpočatí. Ráno se nám těžce vstává, spánek nás neosvěží. Jako bychom ani nespali. A tak bychom nejraději i přes den vpluli do postele. Je to dáno hormony. Když je méně světla, tělo produkuje víc melatoninu, hormonu spánku. Organismus se celkově zpomaluje a není neobvyklé ani psychické vyčerpání.

Jak z toho ven? Nejlépe co nejdřív po probuzení vyrazit na denní světlo a čerstvý vzduch. Tím se nám nastartuje mozek a začne produkovat správné hormony. Je dobré udržovat pravidelný režim, kdy vstáváte. Pokud už musíte i přes den zalehnout, nepřehánějte to, maximálně 20 minut. Kdybyste se hodně rozespali, váš biorytmus by to narušilo ještě víc. Raději se snažte v průběhu dne o lehkou aktivitu, která vás udrží v bdělosti. Večer už si navoďte klid, ztlumte světlo a odpočívejte.

NEZÁJEM

Tak rádi jste vždycky vyrazili na výlet, chodili na přednášky, kutili nebo dělali ruční práce? Těšili jste se, až se začtete do knížky nebo naučíte pár slovíček z italštiny? Zajímali jste se o dění kolem sebe? A teď? Říkáte si, proč, proč, proč? Jaký to má smysl? Vždyť je to jedno, nebaví vás nic. Nechce se vám pouštět ani do oblíbených aktivit...

To opět souvisí s nedostatkem energie. Mozku teď chybí dopamin a serotonin. Tím, jak jsme unavení, nemáme ani energii prožívat radost. Naše psychika zároveň šetří energii, a tak ji „neplýtvá“ na radosti.

Jak z toho ven? Nečekejte, až přijde chuť. Ona se může objevit, když se do aktivity prostě pustíte. Udělejte třeba jen malé krůčky. Co na tom, že dřív jste u oblíbené činnosti vydrželi hodiny, stačí třeba deset minut. I to má smysl. Nemusíte zhlédnout celý film, klidně jen kousek. Nemusíte přečíst deset stran knížky, stačí jedna. Nemusíte nutně intenzivně sportovat, stačí krátký pohyb. Hlavně si nevyčítejte, že se hned nevrátila radost. Už to, ze jste začali něco dělat, je skvělé. Dejte tomu čas. Ono se to bude zlepšovat postupně.

CO ŘÍKÁTE VY, PANÍ DOKTORKO?

O podzimních problémech jsme si povídali s PhDr. Michaelou Miechovou, majitelkou a psycholožkou online psychologické poradny MOJRA.cz.

Jaké problémy obvykle na podzim vaši klienti řeší?

Podzim bývá obdobím, kdy se po volnějším létě rychle vracíme do pevného režimu. Dospělí řeší pracovní tempo, sladění práce a rodiny, únavu, stres nebo partnerské vztahy. U některých se objevují také úzkosti, pokles nálady či příznaky vyhoření.

Výrazným tématem je návrat dětí do školy a školky. Řešíme adaptační obtíže, strach ze školy, problémy v kolektivu, šikanu, školní výkon, poruchy pozornosti nebo úzkosti. Září je navíc obdobím mnoha změn najednou a může odhalit potíže, které během prázdnin nebyly tolik patrné.

Psychická pohoda se samozřejmě týká i pracovního prostředí. Firmy a města si stále více uvědomují význam psychologické podpory zaměstnanců. MOJRA se dnes stará o psychickou pohodu více než 54 000 zaměstnanců a spolupracuje například se společnostmi a institucemi jako Siemens nebo DHL.

Jakým způsobem pracuje online psycholog?

Z odborného hlediska je základ práce stejný jako při osobní konzultaci. Psycholog nejprve mapuje situaci klienta, jeho obtíže a očekávání a následně společně hledají možnosti, jak situaci zvládat.

Výhodou online formy je především flexibilita, dostupnost a možnost konzultace z prostředí, kde se klient cítí bezpečně. Za deset let fungování jsme zaznamenali, že online psychologická péče už není vnímána pouze jako řešení akutní situace. Pro řadu lidí se stala plnohodnotnou alternativou osobního setkání.

Jde spíše o jednorázové konzultace, nebo dlouhodobou pomoc?

Setkáváme se s oběma variantami. Někdy stačí jedna či několik konzultací, například když člověk potřebuje odborný pohled nebo si ujasnit další postup. U úzkostí, dlouhodobého stresu, vztahových problémů, nízkého sebevědomí či vyhoření bývá vhodnější pravidelnější spolupráce.
Délka terapie by proto měla vycházet z potřeb konkrétního člověka, charakteru jeho obtíží a cíle, na kterém s psychologem pracuje.

Jak moc zátěžovým krokem je nástup dětí do školy?
Pro dítě může být nástup do školy významnou životní změnou. Mění se režim, přibývají požadavky na výkon a samostatnost a dítě se znovu začleňuje do kolektivu. Určitá míra nejistoty a stresu je přirozená.
Pozornost bychom měli zbystřit, pokud dítě dlouhodobě odmítá školu, výrazně se mění jeho chování, trpí poruchami spánku, bolestmi břicha či hlavy bez zjevné příčiny, silnými úzkostmi nebo poklesem nálady.

Proč právě na podzim vzrůstá počet psychických atak?
Podzim sám o sobě psychické obtíže nevyvolává, u citlivějších lidí ale může představovat období zvýšené zátěže. Po létě se mění životní rytmus, přibývají pracovní a školní povinnosti, ubývá volného času a postupně také přirozeného světla.
Pokud člověk vstupuje do podzimu už vyčerpaný nebo se zvýšenou úzkostí, může kombinace těchto faktorů spustit výraznější úzkostnou reakci nebo panickou ataku. Často tedy nejde o jedinou příčinu, ale o souběh dlouhodobého vyčerpání a nových nároků.

Jaká věková kategorie se na vás nejčastěji obrací?
Klienti přicházejí napříč věkovými kategoriemi. Velkou část tvoří dospělí v produktivním věku, u nichž se často kumulují pracovní, partnerské, rodičovské i existenční nároky.
Významnou skupinu představují také děti a dospívající. Řešíme u nich úzkosti, vztahy s vrstevníky, sebevědomí, školní problémy, šikanu, tlak na výkon nebo potíže spojené s dospíváním.
Zároveň pozorujeme, že psychologická pomoc se postupně normalizuje a lidé ji častěji vyhledávají také preventivně.

Liší se práce s mladými lidmi od práce s jejich rodiči?
Ano. Způsob komunikace je potřeba přizpůsobit věku a vývojové úrovni dítěte. Mladší dítě například nemusí říct, že prožívá úzkost. Může začít odmítat školu, špatně spát, být podrážděné nebo si stěžovat na bolesti břicha.
U dospívajících je zase zásadní respekt, bezpečí a důvěra. Rodičům psycholog často pomáhá lépe porozumět chování dítěte, způsobu komunikace a nastavování hranic.

Pracujete s celou rodinou?
Pokud je to vhodné, ano. Někdy pracujeme především s dítětem, jindy s rodiči nebo více členy rodiny. Obtíže jednoho člena totiž často souvisejí s fungováním celé rodiny.
U dítěte s úzkostmi nebo výraznými změnami chování proto nemusí být cílem pouze „změnit dítě“. Důležité může být podívat se také na komunikaci v rodině, vztahy, očekávání a reakce rodičů. Cílem není hledat viníka, ale společně najít způsob, jak situaci zvládnout lépe.





INZERCE

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

12 KROKŮ
K POZITIVNĚJŠÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU

MÁTE NĚKDY POCIT, ŽE SE TOČÍTE V KRUHU POVINNOSTÍ, STAROSTÍ A PROBLÉMŮ? ŽE SE NA VÁS VŠECHNO VALÍ ZE VŠECH STRAN A VY UŽ JEN REAGUJETE, MÍSTO ABYSTE SKUTEČNĚ ŽILI? DOBRÁ ZPRÁVA JE, ŽE I MALÉ ZMĚNY MOHOU PŘINÉST VELKÝ ROZDÍL. NEMUSÍTE HNED PŘEVRÁTIT CELÝ ŽIVOT NARUBY. STAČÍ ZAČÍT POSTUPNĚ, KROK ZA KROKEM.



Spokojený život stojí na několika pilířích. Patří mezi ně zdraví, vztahy, domov, pocit bezpečí, práce, smysluplná činnost, odpočinek i schopnost radovat se z maličkostí. Když jeden z těchto pilířů zeslábne, často nás podrží ty ostatní. Horší je, když se začne drolit víc oblastí najednou. Pak přichází únava, nespokojenost, vnitřní napětí a někdy i dlouhodobý smutek.
Jak z toho ven? Nečekejte na ideální okamžik. Začněte tam, kde právě jste.

1. DOMOV JAKO BEZPEČNÉ MÍSTO

Domov by měl být místem, kde si můžete vydechnout. Útočištěm, kam se rádi vracíte a kde alespoň na chvíli necháte za dveřmi tlak okolního světa. Nezáleží na tom, jestli bydlíte ve velkém domě se zahradou, v panelákovém bytě nebo v pronájmu. Důležité je, abyste se tam cítili dobře.
Zkuste si prostor kolem sebe zútulnit. Nemusí to znamenat drahou rekonstrukci ani nové vybavení. Někdy stačí uklidit, zbavit se zbytečností, vyprat povlečení, zapálit svíčku, přidat květinu nebo si vystavit pár věcí, které vám dělají radost.
Čisté a příjemné prostředí má na psychiku větší vliv, než si často připouštíme. Když je kolem nás chaos, snadněji se přenáší i do hlavy. Uklizený domov nemusí být dokonalý, ale měl by být takový, abyste se v něm mohli nadechnout.

2. RODINA A VZTAHY

Domov netvoří jen stěny, nábytek a dekorace. Nejvíc ho ovlivňují lidé, se kterými ho sdílíme. Vztahy jsou jedním z nejsilnějších zdrojů radosti, ale také stresu. Když doma vládne napětí, hádky nebo ticho plné výčitek, těžko se tam člověk cítí bezpečně.
Zkuste vědomě pečovat o vztahy s lidmi, na kterých vám záleží. Nemusí jít o velká gesta. Někdy stačí zvednout telefon, napsat zprávu, zeptat se, jak se druhý má, nebo říct: „Mám tě rád.“ Právě drobnosti často rozhodují o tom, jestli se cítíme blízko, nebo vzdáleně.
V rodině pomáhají i malé rituály. Společná večeře, nedělní procházka, večerní povídání, pravidelný telefonát s rodiči nebo chvíle bez mobilů. Vztahy se neutužují samy od sebe. Potřebují čas, pozornost a ochotu naslouchat.

3. POHLED NA SVĚT

Někdo má přirozeně optimistickou povahu, jiný si všímá hlavně problémů. Náš pohled na svět ale není neměnný. Můžeme se učit vnímat věci jinak, laskavěji a s větším odstupem.
To neznamená tvářit se, že je všechno skvělé. Pozitivní přístup není popírání realitu. Je to schopnost hledat, co s danou situací můžeme udělat, co se z ní můžeme naučit a kde máme alespoň malý prostor pro vlastní rozhodnutí.
Svět není černobílý. Není všechno jen dobré, nebo špatné. Čím víc dokážeme přijmout, že život je plný odstínů, tím méně nás semele touha po dokonalosti. Nemusíme být bezchybní. Nemusíme mít všechno pod kontrolou. Stačí se učit reagovat klidněji a s větší důvěrou v sebe.

4. NÁVYKY, KTERÉ VÁS PODRŽÍ

Každý z nás má své návyky. Některé nám prospívají, jiné nás spíš brzdí. Možná chodíte pozdě spát, odkládáte odpočinek, jíte ve spěchu, trávíte příliš času na telefonu nebo si neumíte vymezit čas pro sebe.
Dobrá zpráva je, že návyky se dají měnit. Ne ale všechny najednou. Častou chybou je, že chceme od pondělí změnit úplně všechno: začít cvičit, zdravě jíst, dřív vstávat, nepít kávu, neprokrastinovat a být stále pozitivní. Takový tlak většinou dlouho nevydrží.
Začněte jednou malou změnou. Třeba sklenicí vody po probuzení, desetiminutovou procházkou, vypnutím telefonu hodinu před spaním nebo pravidelnou snídaní. Jakmile se z jedné změny stane přirozená součást dne, přidejte další.
Každý krok se počítá. I ten malý.

5. UMĚT SE OCENIT

Když se vám něco povede, zastavte se u toho. Neodbývejte své úspěchy větou: „To nic nebylo.“ Možná to něco bylo. Možná jste zvládli těžký rozhovor, dodrželi nový návyk, dokončili práci, vyšli ven, i když se vám nechtělo, nebo jste konečně řekli ne.



INZERCE ▸



NA PODZIM VÁM MOŽNÁ NECHYBÍ ENERGIE. CHYBÍ VÁM SVĚTLO.

Co se mění, když se dny krátí a proč na tom našemu tělu záleží?

S příchodem podzimu často začínáme řešit vitaminy, imunitu, únavu nebo horší náladu. Jedna z největších změn se přitom odehrává každý den přímo před našima očima – **mění se světlo.**

Dny se zkracují, ráno vychází slunce později a stále více času trávíme uvnitř. Pro naše tělo ale světlo není jen prostředkem k vidění. Je také důležitou informací o čase, podle které se nastavuje náš cirkadiánní rytmus.

Proto začněte jednoduše – přírodou.
Po probuzení vyjděte co nejdříve ven, během dne využívejte přirozené světlo a večer naopak množství umělého osvětlení postupně snižujte. I zatažené podzimní ráno je pro naše biologické hodiny jiným signálem než světlo v interiéru.

A právě v období, kdy slunce ubývá a více času trávíme uvnitř, může být zajímavým doplňkem také **červené a blízké infračervené světlo.**

Tyto vlnové délky jsou přirozenou součástí slunečního spektra a interagují také s mitochondriemi – strukturami, které se podílejí na tvorbě buněčné energie ATP.
Fotobiomodulace se proto využívá jako podpora přirozené regenerace, vitality pokožky, odpočinku i regenerace po fyzické zátěži.

Mitochondriak® používá kombinaci sedmi červených a blízkých infračervených vlnových délek 630, 670, 760, 810, 830, 850 a 940 nm.

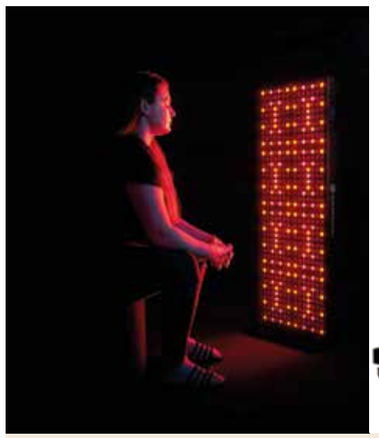
PODZIMNÍ SVĚTELNÉ MINIMUM

RÁNO
denní světlo hned po probuzení

PŘES DEN
co nejvíce času venku

VEČER
méně umělého světla, klidnější atmosféra

RED/NIR
cílený doplněk pro regeneraci a vitalitu





Zařízení Mitochondriak® kombinují červené a blízké infračervené vlnové délky 630, 670, 760, 810, 830, 850 a 940 nm.

- **Podpora energie a přirozené regenerace**
- **Vitalita pokožky a její obnova**
- **Relaxace a odpočinek po náročném dni**
- **Regenerace po sportu, masáži i cestování**

Pamatujte, na světle záleží!

MITOCHONDRIAK®
SVĚTELNÁ TERAPIE PRO KAŽDÝ DEN

MITOCHONDRIAK.CZ

Oslava nemusí být velká. Může to být káva v oblíbené kavárně, dobrá knížka, květina, procházka, vana, nový zápisník nebo večer bez výčitek. Důležité je dát sami sobě najevo: „Vidím, že se snažím.“ Sebepodpora není rozmazlování. Je to palivo, které nám pomáhá pokračovat.

6. PRÁCE A JEJÍ SMYSL

Práce zabírá velkou část našeho života. Když nás dlouhodobě vyčerpává, nebaví nebo je spojená s toxickým prostředím, promítne se to i do nálady, zdraví a vztahů. Ne každý má možnost okamžitě odejít nebo začít dělat vysněnou profesi. Přesto má smysl se ptát: Co mi moje práce dává? A co mi bere? Zkuste si sepsat plusy a mínusy. Peníze, jistota, kolektiv, stres, dojíždění, možnosti růstu, únava, smysl. Někdy zjistíte, že stačí upravit hranice, delegovat, říct si o změnu náplně práce nebo si víc hlídat volný čas. Jindy může dozrát rozhodnutí poohlédnout se po něčem novém.
Nikdy není pozdě na změnu. Nemusí být dramatická. Může začít kurzem, rozhovorem, novou dovedností nebo jen tím, že si připustíte, že takhle už dál nechcete.

7. SEBEREALIZACE NENÍ JEN KARIÉRA

Seberealizace neznamená jen pracovní úspěch. Je to všechno, co nám dává pocit smyslu, radosti a růstu. Pro někoho je to tvoření, pro jiného sport, zahrada, hudba, dobrovolnictví, vaření, studium jazyků nebo péče o rodinu.
Důležité je mít v životě něco, co není jen povinnost. Něco, co děláte proto, že vás to těší. Možná jste kdysi rádi zpívali, malovali, fotili, hráli na kytaru, pekli, tančili nebo se učili nové věci. Možná je čas se k tomu vrátit.
Nebojte se začít nedokonale. Nemusíte být hned dobří. Nemusíte svůj koníček proměnit v výkon. Stačí, že vás živí zevnitř.

8. TADY A TEĎ

Často nám není těžko kvůli tomu, co se děje právě teď, ale kvůli tomu, co si přehráváme z minulosti nebo čeho se bojíme v budoucnosti. Minulost už nezměníme. Budoucnost ještě neznáme. Jediné místo, kde můžeme skutečně žít a něco ovlivnit, je přítomnost.
Zkuste se během dne na chvíli zastavit. Vnímejte dech. Zvuky kolem sebe. Vůni kávy. Teplo vody při mytí nádobí. Kroky při cestě do práce. Barvy stromů. Dotek peřiny. Takové obyčejné okamžiky nás vracejí zpět k sobě.
Nemusíte hned meditovat půl hodiny denně. Stačí pár vědomých minut. I ty dokážou uklidnit hlavu a přerušit nekonečný proud starostí.

9. TŘI VĚCI, KTERÉ POTĚŠILY

Deník vděčnosti může znít jako klišé, ale funguje jednoduše: učí nás všímat si dobrého. Každý večer si zkuste napsat tři věci, které vám ten den udělaly radost. Nemusí být velké. Stačí dobrá káva, úsměv dítěte, slunce za oknem, povedený oběd, milá zpráva nebo chvíle klidu.
Časem si začnete těchto drobností všímat už během dne. A právě to mění nastavení mysli. Ne proto, že by problémy zmizely, ale protože vedle nich začnete znovu vidět i to hezké. Můžete si také ráno napsat tři věci, na které se těšíte. Třeba i úplné maličkosti. Den pak nezačíná jen seznamem úkolů, ale i malou dávkou radosti.

10. „NE“ JE TAKÉ ODPOVĚĎ

Mnoho lidí má problém říkat ne. Ze strachu, že zklamou, budou vypadat neochotně nebo si pokazí vztahy. Jenže neustálé vycházení vstříc všem ostatním vede často k vyčerpání, podrážděnosti a pocitu, že na sebe už nezbývá žádný prostor. Říct ne neznamená být sobecký. Znamená to znát své hranice. Nemusíte všechno zvládnout, všem pomáhat, vždy se přizpůsobit a být neustále k dispozici. I vaše energie má své limity.
Začněte jednoduše. „Teď nemůžu.“ „Potřebuji si to rozmyslet.“ „Tohle už je na mě moc.“ „Ráda pomůžu jindy, ale dnes ne.“ Čím častěji budete své hranice říkat klidně a jasně, tím přirozenější to bude.

11. VYZKOUŠEJTE ČERVENÉ SVĚTLO

Terapie červeným a blízkým infračerveným světlem se v posledních letech dostává stále více do domácí péče. V odborné literatuře se zkoumá například v souvislosti s podporou regenerace, pokožkou a některými procesy spojenými s buněčnou energií. Při domácím používání je důležité vybírat kvalitní certifikované zařízení a dodržovat doporučený způsob použití.

12. POHODLNÉ SEZENÍ JE ZÁKLAD

Velkou část dne trávíme vsedě – u počítače, při práci, řízení auta nebo odpočinku. Kvalitní a ergonomicky vhodná židle proto není jen otázkou pohodlí, ale také zdravého držení těla. Měla by umožnit stabilní oporu zad, správnou výšku sezení a dostatek prostoru pro přirozený pohyb. Ideální je pravidelně měnit polohu a alespoň jednou za hodinu se na chvíli zvednout, projít se a protáhnout. Pohodlná židle totiž není ta, ve které vydržíme nehybně sedět celý den, ale ta, která nám umožní sedět správně a zároveň nás přirozeně vybízí k pohybu.

MALÉ KROKY, VELKÁ ZMĚNA

Dvanáct bodů je jen začátek. Cest k větší spokojenosti je mnohem víc. Dopřejte si pohyb, kvalitní spánek, čas venku, dobré jídlo, méně sociálních sítí, víc skutečných rozhovorů a pravidelný odpočinek. Nečekejte, až budete mít čas. Vytvářejte si ho po malých kouscích.
A hlavně se nezapomeňte smát. Ne proto, že je život vždy jednoduchý, ale proto, že i v obyčejných dnech se dá najít něco, co stojí za úsměv.



INZERCE ▶

Podzim jako čas návratu k sobě: Ritual propojuje péči o tělo i mysl

LÉTO PLNÉ CESTOVÁNÍ, ZÁŽITKŮ A DLOUHÝCH VEČERŮ STŘÍDÁ PODZIM. TEMPO SE ZPOMALUJE, DNY SE KRÁTÍ A PŘICHÁZÍ PŘIROZENÝ ČAS ZAMĚŘIT POZORNOST TAKÉ NA SEBE. PRÁVĚ NA PROPOJENÍ PÉČE O TĚLO A PSYCHICKOU POHODU STAVÍ STUDIO STUDIO RITUAL V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH. PODZIMNÍ NABÍDKA PŘITOM NENÍ JEN O RELAXACI – MYSLÍ TAKÉ NA FORMOVÁNÍ POSTAVY, LYMFATICKÝ SYSTÉM A CELKOVOU REGENERACI.

Studio Ritual vzniklo jako prostor, kde se mohou potkat různé přístupy k péči o člověka. Vedle práce s psychikou, vztahy a osobním rozvojem se zde pozornost věnuje také tělu. Cílem není oddělovat fyzickou a psychickou stránku člověka, ale vnímat je jako celek. Za vznikem studia stály Jana Smolová a Michaela Váchová. Z nápadu dvou kamrádek vzniklo místo, kam už roky lidé chodí relaxovat a nabírat síly. V tuto chvíli studio vede s Janou Smolovu nová posila Markéta Šímová.

Když potřebuje péči tělo i hlava

Podzim bývá pro mnohé obdobím únavy, stresu a menší energie. Právě tehdy můžeme začít více vnímat, co nám během roku chybělo – odpočinek, pravidelný pohyb, péče o tělo nebo jednoduše čas jen pro sebe.
V Ritualu se proto vedle individuální práce a osobního rozvoje nabízí také procedury zaměřené na uvolnění, regeneraci, formování postavy a podporu lymfatického systému.
Jednou z možností je manuální lymfodrenáž, která pracuje s jemnými hmaty a podporuje přirozený tok lymfy. Je příjemným doplňkem péče o tělo zejména v období, kdy se cítíme unavení, těžcí nebo máme pocit zadržování vody.

Formování postavy bez zapomínání na pohodu

Péče o postavu nemusí být pouze otázkou čísel na váze. Může znamenat také lepší pocit ve vlastním těle, péči o pokožku, podporu kontur postavy a chvíli, kdy se můžeme soustředit sami na sebe.
Právě na formování postavy se zaměřují procedury jako Wonder Body Shape, které mohou být součástí komplexnější péče o tělo. Podzim je pro podobný restart vhodným obdobím – po létě se můžeme zaměřit na pravidelnost a vytvořit si rutinu, která bude příjemná a dlouhodobě udržitelná.



Foto: Mia Mirrelli

Body Detox jako chvíle pro restart

Součástí nabídky je také Body Detox, zaměřený na regeneraci a celkový pocit lehkosti. Nejde přitom o náhradu zdravého životního stylu ani o „zázračnou detoxikaci“. Spíše o možnost dopřát tělu péči, zpomalit a věnovat pozornost tomu, jak se cítíme.
A právě v tom se filozofie Ritualu dobře potkává s podzimem. Méně spěchu, více vědomé péče.

Když potřebujeme pracovat i s tím, co není vidět

Péče o tělo ale tvoří jen jednu část nabídky. Jana Smolová se věnuje také regresní a vztahové terapii, individuálním konzultacím, automatické kresbě a práci s kartami.
Tyto přístupy mohou být pro někoho cestou, jak se zastavit, podívat se na určité životní situace z jiné perspektivy a lépe porozumět svým emocím nebo vztahům.
Podzim je k tomu téměř symbolicky stvořený. Přichází období, kdy máme více prostoru bilancovat, uzavírat některé kapitoly a přemýšlet, co chceme změnit.

Tělo a mysl jako jeden celek

Právě propojení péče o tělo a mysl je na konceptu Ritualu zajímavé. Můžete přijít kvůli péči o postavu, lymfodrenáži nebo regeneraci, ale stejně tak kvůli tématu, které řešíte uvnitř.
Protože dobrý pocit ze sebe sama nevzniká jen tehdy, když se nám líbí naše silueta. Stejně důležité je, jak se cítíme, kolik máme energie a zda jsme sami se sebou v rovnováze.
A možná právě podzim je ideální chvíli začít se o obě stránky starat společně.
Ritual Jany Smolové v Českých Budějovicích tak nabízí prostor, kde se potkává péče o tělo, formování postavy, regenerace, relaxace i práce na psychické pohodě. Protože když se dobře cítí tělo, může se lépe nadechnout i mysl – a naopak.

Text: Iva Nováková, foto: archiv Jany Smolové

JANA SMOLOVÁ

Je regresní a vztahový terapeut, kartářka a duchovní průvodce. Věnuje se automatické kresbě a magickým rituálům.
Na duchovní cestu ji přivedla maminka a později teta. S prvními kartami se setkala ve svých 14 letech a od té doby je nedala z ruky. Ze začátku je vykládala kamarádkám, známým a lidem kolem sebe. Později ji osud znova přivedl k myšlence zabývat se duchovnem a odhalit jeho sílu.
Potkala tehdy svého prvního partnera, který měl v té době vážné zdravotní problémy. Hledala cesty a možnosti, jak mu pomoci. Celé období pochopení posunu, karmy, minulých životů a odčinění karmických dluhů trvalo dlouhých 12 let...

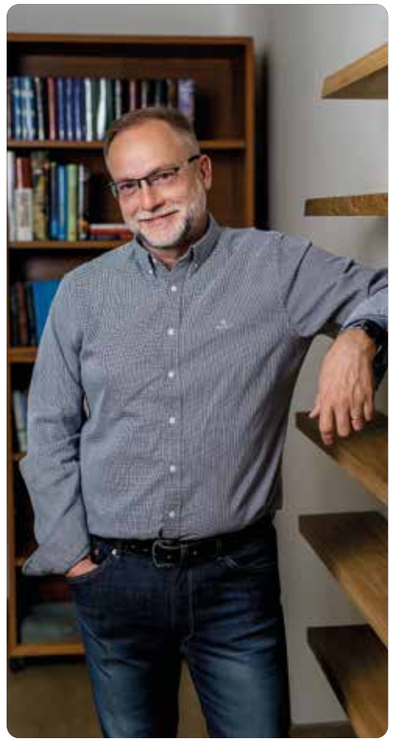
www.janasmolovaterapie.cz

Posílení imunity pro celou rodinu: Vytvořte si doma dokonalou oázu klidu se Somavedic Anthracite

V dnešní hektické době, kdy jsme často obklopeni moderní technologií a spěchem, dostává naše imunita a celkové zdraví pořádně zabrat. Základem silné obranyschopnosti přitom nejsou jen doplňky stravy, ale především **kvalitní spánek**, **hydratace** a **životní prostředí bez nadměrného stresu**. Jak si ale vytvořit absolutní oázu klidu, když trávíme většinu času v uzavřených budovách?

Když trávíme čas v přírodě, regenerujeme se. Čerstvý vzduch, zeleň a přirozené prostředí snižují stres a zlepšují náladu. Lidé jsou v takovém prostředí spokojenější a lépe spí. Přesně s vizí přenést tuto přirozenou harmonii přírody do našich domovů **vyvíjí Ivan Rybjanský unikátní české přístroje Somavedic**.

Od vážných zdravotních potíží k harmonii domova



Abychom pochopili, jak obrovský vliv na nás naše prostředí má, musíme se podívat na samotný začátek tohoto příběhu. K vývoji Somavedicu totiž Ivana Rybjanského nepřivedla touha po technologické inovaci, ale krutá rána osudu a nutnost **zachránit si vlastní zdraví**. Před třiceti lety vyústil jeho neutěšený zdravotní stav v několik závažných onemocnění, včetně akutní pankreatitidy. Když si tehdy od primáře vyslechl velmi temnou prognózu a zdrcující zprávu o tom, že se jeho fyzický stav bude už jen dramaticky zhoršovat, odmítl se s tímto verdiktem smířit.

Právě tato hraniční zkušenost ho přiměla vzít své zdraví do vlastních rukou a hledat cesty mimo klasickou medicínu. Během své více než **třicetileté cesty za lepším zdravím** zkoumal vlastnosti materiálů, krystalických struktur a vliv vnějšího prostředí. Zjistil, že pro silnou imunitu a celkové zdraví nestačí tělu energii jen „dodávat“, ale musíme řešit i to, jak nás ovlivňuje samotný prostor, ve kterém žijeme a spíme.

Největší inspirací a učitelem se mu stala **samotná příroda**. V ní totiž téměř vše funguje na principu vzájemných vztahů, struktur, rezonancí a harmonie. A přesně tyto ucelené principy vložil do prvního Somavedicu, který spatřil světlo světa v jeho dílně **1. dubna 2011**.



Somavedic Anthracite: Harmonizace, která vám pomůže nechat nepotřebné plavat

Dnes, po letech neustálého vývoje, svítí po celém světě už více než **200 000 těchto přístrojů**. Pro ty, kteří však chtějí podpořit svou obranyschopnost na absolutní maximum a posunout harmonizaci svého domova na zcela novou úroveň, nabízí Somavedic unikátní řešení. Pokud chcete své tělo v dnešním přetechnizovaném světě opravdu podpořit, klíčem je minimalizovat zátěž, které musí organismus každý den čelit. Přesně pro tyto účely vznikl speciální doplňkový model Somavedic Anthracite.

Somavedic Anthracite dokáže harmonizovat náš domov i tělo a účinně zmírňovat vlivy elektromagnetického záření či geopatogenních zón. Je **vyvinut primárně pro podporu imunitního systému*** a zklidnění psychiky. Antracit, nejkvalitnější druh černého uhlí, je totiž vynikající absorbátor. V medicíně má nezastupitelné místo, protože dokáže **pohlcovat těžké kovy**, **chemické látky**, **chlór** nebo **zbytky léčiv**.

Hlubší nádech a imunita bez zbytečného stresu

A jak přesně Anthracite pomáhá naší imunitě? Běžná elektronika v domácnosti generuje **kladné ionty**, které v těle zvyšují tvorbu **volných radikálů** – nestabilních molekul, jež poškozují zdravé buňky a vyvolávají oxidativní stres. Somavedic do prostoru naopak emituje specifický druh **záporných iontů**. Tyto protichůdné síly se v prostoru vzájemně vyrovnají, čímž zásadně uleví našemu imunitnímu systému a podpoří regeneraci.

Představte si domov, kde s lehkostí zanecháte všechen stres za dveřmi. Tělu tak vytvoříte dokonalé podmínky pro to, aby mohlo přirozeně sílit. Výrazně k tomu přispěje i správný pitný režim a strukturovaná voda (například za pomoci modelu Amber). Přístroj totiž vrací vodě její přirozenou strukturu, takže působí a chutná, jako byste si ji právě nabrali z čisté horské studánky.

Pořízení Somavedicu je dlouhodobou investicí do zdravějšího domova pro celou rodinu. Díky **60denní garanci vrácení peněz** bez udání důvodu si navíc můžete synergickou sílu modelu Anthracite vyzkoušet zcela bez rizika sami na sobě.

**Anthracite nezaručí, že neonemocníte, ale jeho působení může pomoci procesům uzdravení a regenerace.*

– 15 %

KÓD: IMUNITA15

Platnost do **6. 11. 2026** na celý e-shop **somavedic.cz**



Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

CHŘIPKA A NACHLAZENÍ: JAK VIRÓZU ZVLÁDNOUT A KDY ZPOZORNĚT

RÝMA, KAŠEL, ŠKRÁBÁNÍ V KRKU, ÚNAVA NEBO ZVÝŠENÁ TEPLOTA. S NACHLAZENÍM SE ČAS OD ČASU SETKÁ TÉMĚŘ KAŽDÝ. NĚKDY JDE JEN O PÁR NEPŘÍJEMNÝCH DNÍ, JINDY NÁS INFEKCE VYŘADÍ Z PROVOZU NA CELÝ TÝDEN. CHŘIPKA BÝVÁ JEŠTĚ RAZANTNĚJŠÍ — PŘICHÁZÍ NÁHLE, S HOREČKOU, BOLESTMI SVALŮ, KLOUBŮ A VÝRAZNOU ÚNAVOU.

Úplně se virům vyhnout nedá. Můžeme ale snížit riziko nákazy, podpořit imunitu a hlavně vědět, kdy stačí domácí léčba a kdy je lepší kontaktovat lékaře.

NACHLAZENÍ: VĚTŠINOU NEPŘÍJEMNÉ, ALE ZVLÁDNUTELNÉ

Nachlazení má obvykle pozvolný začátek. Nejdřív se může objevit únava, zimomřivost, škrábání v krku nebo pocit, že „na vás něco leze“. Poté se často přidává kýchání, rýma, kašel, bolest v krku a někdy i mírně zvýšená teplota.

K propuknutí příznaků dochází většinou několik dní po kontaktu s virem. Běžné nachlazení se obvykle zlepší samo. Antibiotika na něj nepomáhají, protože původcem jsou viry, nikoli bakterie. Léčba je proto hlavně podpůrná: klid, tekutiny, spánek a úleva od jednotlivých příznaků.

JAK SI PŘI NACHLAZENÍ ULEVIT

Základem je zpomalit. Tělo potřebuje energii na zvládnutí infekce, proto mu dopřejte odpočinek, dostatek tekutin a lehčí stravu.

Při bolesti nebo teplotě lze sáhnout po běžných lécích s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu. Vždy ale dodržujte dávkování uvedené v příbalovém letáku a nekombinujte více přípravků se stejnou účinnou látkou. To je důležité hlavně u kombinovaných léků na „chřipku a nachlazení“, které často už paracetamol obsahují.

Na bolest v krku mohou pomoci pastilky, spreje, kloktadla nebo teplé nápoje. U kašle je dobré rozlišit, zda je suchý a dráždivý, nebo vlhký s hlenem. Suchý kašel je vhodné zklidnit, u vlhkého kašle je cílem podpořit vykašlávání.

Ucpaný nos mohou krátkodobě uvolnit nosní kapky nebo spreje s dekongestivním účinkem. Nepoužívejte je ale déle než několik dní až týden, protože při delším používání mohou ucpání nosu naopak zhoršit.

KDY RADĚJI K LÉKAŘI

U běžného nachlazení většinou není nutná návštěva lékaře. Zpozornět byste ale měli, pokud se stav zhoršuje, horečka trvá několik dní, objeví se dušnost, bolest na hrudi, silná bolest dutin, bolest ucha, výrazná slabost, dehydratace nebo pokud se po krátkém zlepšení příznaky znovu vrátí ve větší síle.

Lékaře kontaktujte také u malých dětí, seniorů, těhotných žen, lidí s chronickým onemocněním, oslabenou imunitou nebo při nejistotě, zda nejde o chřipku, covid-19 či jinou infekci. U chřipky i covidu mohou být dostupná antivirotika, která mají největší smysl včas po začátku příznaků.

CHŘIPKA: NÁSTUP BÝVÁ PRUDKÝ

Chřipka se od běžného nachlazení často liší náhlým a výrazným nástupem. Člověka může během krátké doby „srazit“ vysoká horečka, zimnice, silná únava, bolest svalů, kloubů a hlavy. Typický bývá suchý, dráždivý kašel. Rýma a bolest v krku se mohou objevit také, ale nemusí být hlavním příznakem.

Chřipka se šíří snadno kapénkami při kašli, kýchání i kontaktem s kontaminovanýma rukama. V mírném průběhu ji většina lidí zvládne doma, ale rozhodně se nevyplatí ji přecházet.

JAK SE CHŘIPKA LÉČÍ

U běžného průběhu je základem klid na lůžku, dostatek tekutin, spánek a léky na zmírnění horečky, bolesti a kašle. Přechozená chřipka může vést ke komplikacím, například zápalu plic, zánětu středního ucha nebo zánětu srdečního svalu.

U rizikových osob nebo při těžším průběhu může lékař zvážit antivirotika. Ta fungují nejlépe, pokud se nasadí co nejdříve, ideálně během prvních dvou dnů od začátku příznaků.



INZERCE

Když se o malé dobrodruhy stará příroda

KUCÍK Bylinný sirup s lékořicí, proskurníkem a dalšími tradičně používanými rostlinami. Vybrané složky přispívají k normální funkci dýchacího systému.

HOPÍK A IMUNITKA s rakytníkem, šípkem, echinaceou, vitaminem C, zinkem a selenem. Vitamin C, zinek a selen přispívají k normální funkci imunitního systému.

LEDÍK PANA TUČŇÁČKA Ovocně-bylinný sirup s lípou, tužebníkem, meduňkou, malinou a dalšími rostlinnými extrakty. Lípa přispívá k normální funkci dýchacího systému a přirozené obranyschopnosti.



Byliny u nás nejsou jen obrázkem na etiketě

Klášterní Officína navazuje na tradici práce s léčivými rostlinami a spojuje ji se současnými výrobními postupy. Rostlinné suroviny pečlivě vybíráme a zpracováváme tak, aby byly skutečnou součástí receptury – ne jen názvem na obalu. Vyrobeno v ČR

Bez přidaného cukru. Pro děti od 3 let.
Klášterní Officína – síla rostlin, poctivě zpracovaná.

www.klasterofficina.cz

CO JÍST A PÍT PŘI VIRÓZE

Při chřipce ani nachlazení nemusíte jíst velké porce. Důležitější je pravidelně pít a dodat tělu alespoň lehce stravitelnou energii. Vhodný je vývar, polévky, rýže, brambory, ovesná kaše, banán, dušená zelenina nebo lehká jídla s libovým masem.
Při horečce a pocení tělo ztrácí tekutiny i minerály. Pomoci může voda, neslazený čaj, slabší minerálka nebo rehydratační roztok. Alkohol se při nemoci nehodí a u horkých nápojů pozor na to, aby nebyly příliš horké, zvlášť při podrážděném krku.

OČKOVÁNÍ PROTI CHŘIPCE

Na rozdíl od běžného nachlazení existuje proti chřipce očkování. Doporučuje se každý rok, protože chřipkové viry se mění a vakcíny se tomu přizpůsobují. Očkování je důležité zejména pro osoby s vyšším rizikem komplikací, tedy seniory, lidi s chronickými nemocemi, těhotné ženy a osoby s oslabenou imunitou. Podle CDC se očkování proti chřipce doporučuje všem od 6 měsíců věku, s výjimkou vzácných kontraindikací.
V našich podmínkách se obvykle doporučuje očkovat na podzim, ideálně před hlavní chřipkovou sezonou. O vhodnosti očkování a načasování je nejlepší poradit se s praktickým lékařem.

DOMÁCÍ TIPY, KTERÉ MOHOU ULEVIT

Domácí postupy nenahrazují léčbu, ale mohou pomoci zmírnit nepříjemné příznaky. Teplý čaj, klid, zvlhčení vzduchu, vývar, med, kloktání nebo slaná voda do nosu patří mezi jednoduché způsoby, jak si při viróze ulevit.

Teplý čaj a bylinky

Při nemoci je důležitý pitný režim. Bylinkové čaje mohou být příjemnou podporou, zejména pokud vás bolí v krku nebo kašlete. Tradičně se používá lípa, černý bez, jitrocel, šalvěj, mateřídouška, divizna nebo proskurník.

Je ale dobré počítat s tím, že bylinky nejsou automaticky vhodné pro každého. Opatrnost je namístě u těhotných a kojících žen, malých dětí, alergiků a lidí užívajících léky. Šalvěj se například nehodí k dlouhodobému užívání a některé bylinky mohou ovlivňovat účinek léků.

Vitamin C

Vitamin C je důležitý pro normální funkci imunitního systému. Nejlepší je přijímat ho pravidelně ve stravě, například z ovoce a zeleniny. Najdete ho v černém rybízu, kiwi, citrusových plodech, paprice, brokolici, růžičkové kapustě nebo kysaném zelí.
Nemá smysl spoléhat na to, že vysoké dávky vitaminu C virózu zázračně zastaví. Jako součást pestré stravy ale své místo má.

Koření, které zahřeje

Zázvor, skořice, hřebíček, kardamom nebo kurkuma patří mezi oblíbené ingredience do zimních nápojů a jídel. Mohou příjemně zahřát a dodat pocit úlevy. Zázvorový čaj s citronem a medem je klasika, ale pozor: med přidávejte až do vlažnějšího nápoje, ne do vroucí vody. Silně kořeněné nápoje nemusí sednout každému. Pokud vás trápí reflux, podrážděný žaludek nebo užíváte některé léky, buďte opatrní.

Česnek a cibule

Česnek a cibule patří k tradičním domácím pomocníkům při nachlazení. Obsahují aromatické látky a hodí se jako součást běžné stravy. Mohou pomoci subjektivně „protáhnout“ nos a dodat jídlu výraznější chuť, což se při nemoci hodí.
Není ale vhodné je prezentovat jako přírodní antibiotika, která léčí chřipku. U citlivějších lidí mohou dráždit žaludek a ve větším množství nemusí být vhodné při užívání léků na ředění krve.



INZERCE ▼

SILICEA AKH
IMUNITĚ POMÁHÁ



Po létě se člověk zase sejde v práci se všemi kolegy a kolegyněmi, dovolené skončily a vy se dozvídáte, jak se kdo měl v létě. Ukazujete fotky, Barča má nový hrnek jako památku na Trogir, Lída zase propisku z Benátek. Jen Radka mlčí, svůj obligátní hrnek horkého heřmánku v dlaních, krk omotaný šátkem.

Nedá Vám to. „A co ty, Raduš, kde jste byli?“ Víte, že Radky manžel miluje šnorchlování a očekáváte zážitky minimálně z Egypta.

Radka si jen povzdychne: „No jo, příště budu radši doma. Nastydla jsem asi už na letišti nebo možná v letadle z klimatizace. V Šarmu ji měli taky puštěnou na plný pecky a v autobuse cestou do hotelu jsem to už jen přikrmila. Strašně mě chytilo ucho. Jedna antibiotika jsem snědla už tam, druhá mi napsala moje obvodní tady a teď dobírám třetí, už z ORL. K zánětu ucha se přidal zánět dutin, tak mám i kortikoidní sprej do nosu a antialergika a léky proti bolesti. K tomu tenhle sirup a tabletky z bylin na rozpouštění hlenů…“

Radka vytahuje z kabelky jedno po druhém a skládá před sebe na stůl. „Vůbec se ale necítím líp, pořád se potím, bolí mě hlava, v krku mě škrábe a ucho je celou dobu zalehlé, na větru v něm znovu začne píchat, jako na začátku.“

Nemáte ráda fňukání a když si někdo stěžuje, hned začnete hledat řešení. Stačí pár ťuknutí do klávesnice, abyste našla číslo na homeopata, který před léty pomohl vaší sestře se stále se vracejícími záněty dutin. Radka ani moc neprotestuje, když ji líčíte, kde ho najde.

Pro spoustu práce, která se přes léto nakupila, máte čas na pořádný „pokec“ až za měsíc. Jste zvědavá, jak se Radce daří. „Mockrát ti děkuju! Dostala jsem homeopatikum **Silicea AKH** a už po pár dnech se dutiny vyčistily. Teda řeknu ti, smrkala jsem strašný věci. Ale přestaly bolet i uši a ani v krku mě neškrábe. Teď ji užívám preventivně, víš, jak špatně snáším podzimní ochlazení, pak ty plískanice… Cítím i víc energie, a zdá se mi, že jsem klidnější. Už nemám takový strach z konfliktu s naším šéfem, když řve, říkám si, že je prostě rapl a už se neklepu strachy.“

- **homeopatika nemají nežádoucí účinky**
- **vyrobeno z českých bylin a místních surovin**
- **tablety nejsou sladké – děti je nejedí jako bonbony**
- **tablety můžete rozpustit v pití nebo přidat do jídla**
- **účinek nesnižuje kofein, mentol ani dotek**

Ptejte se svého homeopata a žádejte ve své lékárně.

Hned jste si homeopatikum **Silicea AKH** vygooglila. Radčiny symptomy seděly dokonale a není divu, že homeopatikum zabralo takhle rychle a bezpečně. Nevěříte vlastním očím! Opakované infekty, záněty dutin, uší, nosohltanu a mandlí. Snížená imunita, náchylnost k nachlazení. Zimomřivost, přitom silné pocení. Plachost, odpor ke konfliktům a strach z injekcí a vyšetřovacích nástrojů. Tohle vědět, když byly děti malé! **Silicea AKH** by vám ušetřila spoustu trápení. Teď už víte, že **Silicea AKH** imunitě pomáhá a poradíte ji i své dceři, která, ač dospělá, stále s nemocemi bojuje.

MUDr. Alexandr Fesik
lékař a homeopat

česká homeopatie AKH
homeopatická poradna: 776 879 799, 596 113 330
www.budtezdravi.cz | poradna@budtezdravi.cz
FB skupina @buďte zdraví s českou homeopatií
YouTube - Buďte zdraví s českou homeopatií

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

PODZIMNÍ ÚNAVA: CO TĚLU DODAT, KDYŽ ENERGIE UBÝVÁ

KRATŠÍ DNY, MÉNĚ SLUNCE, VÍCE POVINNOSTÍ A NÁVRAT DO PRACOVNÍHO RYTMU. PODZIM MŮŽE PŘINÉST NEJEN KRÁSNÉ BARVY, ALE TAKÉ ÚNAVU, HORŠÍ SOUSTŘEDĚNÍ, NAPĚTÍ A VĚTŠÍ POTŘEBU ODPOČINKU. ZÁKLADEM JE SAMOZŘEJMĚ SPÁNEK, POHYB A PESTRÁ STRAVA. DŮLEŽITOU ROLI ALE HRAJÍ TAKÉ VITAMINY A MINERÁLY – MEZI NIMI PŘEDEVŠÍM HOŘČÍK. A ZÁLEŽÍ I NA TOM, V JAKÉ FORMĚ HO PŘIJÍMÁME.

PROČ NÁS PODZIM VYČERPÁVÁ?

S kratšími dny se mění naše vystavení dennímu světlu a tím i přirozený rytmus spánku a bdění. Ráno se nám může hůře vstávat, odpoledne přichází útlum a večer nemusí být snadné vypnout.

K tomu se přidává návrat do pracovního tempa, méně času venku a často i více stresu. Organismus tak může mít vyšší nároky na regeneraci a dostatečný příjem důležitých živin.

Hořčík: malý minerál s velkým významem

Hořčík patří mezi minerály, bez kterých se naše tělo neobejde. Podílí se na stovkách enzymatických reakcí a přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, činnosti nervové soustavy a svalů. Přispívá také ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Najdeme ho například v ořeších, semínkách, luštěninách, celozrnných obilovinách, kakau nebo listové zelenině. Přesto nemusí být jeho příjem u každého optimální.

ZÁLEŽÍ NA FORMĚ

U doplňků stravy se setkáme s různými formami hořčíku. Nejde přitom pouze o číslo uvedené na obalu. Důležitá je také chemická forma, ve které je hořčík v přípravku obsažen, protože jednotlivé sloučeniny mají odlišné vlastnosti a různou biologickou dostupnost.

Zajímavou skupinou jsou takzvané organické formy hořčíku, například citrát, laktát nebo bisglycinát. Ty jsou vázány na organické sloučeniny a často se používají v doplňcích určených pro každodenní doplňování hořčíku.

Právě bisglycinát hořečnatý patří mezi formy, které jsou v posledních letech velmi oblíbené. Hořčík je v něm navázán na aminokyselinu glycin, což vytváří chelátovou sloučeninu. Pro mnoho lidí je zajímavý také svou dobrou snášenlivostí.

HOŘČÍK ALE NENÍ SÁM

Podzimní únava není pouze otázkou hořčíku. Pozornost si zaslouží také další mikroživiny.

Vitamin D je důležitý pro normální funkci imunitního systému, svalů a zdraví kostí. V období s nedostatkem slunečního záření může být jeho příjem problematický.

Železo se podílí na tvorbě hemoglobinu a přenosu kyslíku. Jeho nedostatek se může projevit únavou a slabostí. Především u žen je proto při dlouhodobé únavě vhodné myslet i na možnost nedostatku železa a případně jej ověřit krevním testem.

Vitaminy skupiny B jsou důležité pro energetický metabolismus a správnou činnost nervového systému. Vitamin B12 a folát se navíc podílejí na tvorbě červených krvinek.

Vitamin C a zinek zase přispívají k normální funkci imunitního systému. V podzimním jídelníčku by proto nemělo chybět dostatek ovoce, zeleniny, ořechů, semínek, luštěnin a kvalitních zdrojů bílkovin.

KDY MÁ SMYSL SÁHNOUT PO DOPLŇKU?

Ideální je získávat živiny především z pestré stravy. Doplňky stravy mohou být užitečné tehdy, když je příjem některé živiny nedostatečný nebo máme zvýšenou potřebu.

U hořčíku je proto dobré sledovat nejen jeho množství, ale také konkrétní formu a obsah elementárního hořčíku. Organická forma může být zajímavou volbou pro každodenní doplňování, zejména pokud hledáme dobře snášený přípravek.

Ani kvalitní hořčík však nenahradí spánek, pohyb nebo odpočinek.

PODZIMNÍ ENERGIE ZAČÍNÁ U ZÁKLADŮ

Pokud se chcete podzimní únavě postavit, nezačínejte automaticky hrstí doplňků. Začněte jednoduše: ráno co nejvíce denního světla, pravidelný pohyb, dostatek spánku, pestrý jídelníček a dostatek tekutin.

Teprve potom přemýšlejte, zda vašemu tělu něco nechybí. A pokud chcete doplnit hořčík, věnujte pozornost jeho formě – organický hořčík, například ve formě bisglycinátu, představuje jednu z možností, jak hořčík pohodlně zařadit do každodenní péče o organismus.

Pokud je ale únava výrazná, trvá delší dobu nebo se k ní přidávají další potíže, není dobré ji automaticky přičítat podzimu. Může mít řadu jiných příčin a je vhodné je konzultovat s lékařem.

Podzim nemusí znamenat méně energie. Možná je jen čas dopřát tělu to, co mu během hektického roku chybělo – kvalitní spánek, pohyb, dobré jídlo a dostatek důležitých živin.



INZERCE

Natur Produkt
IQ MAG
ORGANICKÝ HOŘČÍK
IQ MAG ORGANIC
CHELÁTOVÉ FORMY
BISGLYCINÁT MALÁT & CITRÁT
ORGANIC 375 mg HOŘČÍKU + VITAMIN B6 ŠUMIVÉ TABLETY
Magtein MAGNESIUM L-THREONATE
LIPOSOMAL MAGNESIUM CITRATE & MALATE
TRI MAG BISGLYCINÁT MALÁT & CITRÁT ŠUMIVÉ TABLETY
ORGANIC Magnesium bisglycinate organický hořčík
VYSOKÁ BIOLOGICKÁ DOSTUPNOST A VSTŘEBATELNOST
100% DENNÍ DÁVKA HOŘČÍKU s vitaminem B6
STRES · ÚNAVA · VYČERPÁNÍ
MAGNESIUM MALATE ENERGY
MAGNESIUM BISGLYCINATE SPORT
TRIMAG Organický hořčík/hořčík BISGLYCINÁT & MALÁT + Mořský hořčík/Mořský hořčík AQUAMIN TG
Doplňky stravy
100 % DÁVKA HOŘČÍKU NA CELÝ DEN
STRES · ÚNAVA · VYČERPÁNÍ

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

PODZIMNÍ ŠTÍT

PRO IMUNITU: CO SKUTEČNĚ POMÁHÁ ORGANISMU ZVLÁDNOUT SEZONU VIRÓZ?

PODZIM JE PRO NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM KAŽDOROČNĚ ZATĚŽKÁVACÍ ZKOUŠKOU. CHLADNĚJŠÍ POČASÍ, MÉNĚ SLUNEČNÍHO SVĚTLA, NÁVRAT DĚTÍ DO ŠKOL, POBYT V UZAVŘENÝCH PROSTORÁCH I VYŠŠÍ PRACOVNÍ TEMPO VYTVÁŘEJÍ IDEÁLNÍ PODMÍNKY PRO ŠÍŘENÍ RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ. MNOHO LIDÍ ZAČNE HLEDAT PODPORU AŽ VE CHVÍLI, KDY SE OBJEVÍ PRVNÍ ŠKRÁBÁNÍ V KRKU NEBO RÝMA. ODBORNÍCI SE VŠAK SHODUJÍ, ŽE ÚČINNĚJŠÍ JE MYSLET NA PREVENCI S PŘEDSTIHEM.

Jak tedy posílit obranyschopnost organismu přirozenou cestou? Vedle vyvážené stravy, dostatku spánku a pravidelného pohybu mohou být vhodným doplňkem také medicinální sirupy, adaptogeny, medicinální houby, bylinky nebo kvalitní potravinové doplňky.

IMUNITNÍ SYSTÉM POTŘEBUJE VÍC NEŽ JEN VITAMÍN C

Imunita je složitý obranný mechanismus, na kterém se podílí mnoho orgánů, buněk i chemických procesů. Přibližně 70 % imunitních buněk se nachází ve střevě, proto je důležitá pestrá strava bohatá na vlákninu, fermentované potraviny a dostatek kvalitních bílkovin.

Neméně důležitý je vitamin D, jehož hladina během podzimních a zimních měsíců přirozeně klesá kvůli nedostatku slunečního záření. Svou roli hraje také zinek, selen nebo vitamin C, které přispívají ke správné funkci imunitního systému.

MEDICINÁLNÍ SIRUPY: PRAKTICKÁ FORMA KAŽDODENNÍ PODPORY

Obliba medicinálních sirupů v posledních letech roste. Nabízejí pohodlné dávkování a často spojují několik přírodních účinných látek v jedné receptuře. Mohou obsahovat rostlinné extrakty, vitaminy, minerály, beta-glukany nebo výtažky z medicinálních hub.

Výhodou tekuté formy je snadné užívání i pro seniory nebo osoby, kterým nevyhovují kapsle. Některé receptury jsou navíc vhodné i pro děti, vždy je však nutné respektovat doporučení výrobce.

ŽENŠEN: ADAPTOGEN, KTERÝ POMÁHÁ ZVLÁDAT ZÁTĚŽ

Jednou z nejznámějších léčivých rostlin je ženšen pravý (Panax ginseng). V tradiční čínské medicíně se využívá již tisíce let a dnes patří mezi nejlépe prozkoumané adaptogeny.

Adaptogeny jsou látky, které pomáhají organismu lépe se přizpůsobit fyzickému i psychickému stresu. Ženšen bývá spojován s podporou vitality, koncentrace i odolnosti vůči únavě. Právě dlouhodobý stres přitom představuje jeden z faktorů, které mohou negativně ovlivňovat fungování imunitního systému.

VITÁLNÍ HOUBY: TRADIČNÍ SUROVINY V MODERNÍM VÝZKUMU

Reishi, shiitake, maitake, coriolus nebo hlíva ústřičná už dávno nejsou doménou pouze tradiční asijské medicíny. V posledních letech jsou intenzivně zkoumány také vědeckými týmy.

Jejich nejvýznamnější složkou jsou beta-glukany – přírodní polysacharidy, které přispívají k normální funkci imunitního systému. Právě proto se medicinální houby často objevují v přípravcích určených pro dlouhodobou podporu obranyschopnosti, zejména během podzimních a zimních měsíců.

HOŘČÍK: SPOJENEC NERVOVÉ SOUSTAVY I REGENERACE

Přestože se o hořčíku nejčastěji mluví v souvislosti se svalovými křečemi, jeho význam je mnohem širší. Podílí se



INZERCE

Imunn44 = unikátní aktivní látky Plantovir® a Phyto-Panmol®!

Immun44®

Stimulujte imunitu dětí a celé rodiny!

Vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému

VEGALL Pharma



Pomáhá tělu dobít a udržet „imunitní baterii“

pro děti od 3 let

Efektivní, komplexní, bioaktivní složení

Testováno v Rakousku



Okamžitý efekt na růst a množení virů

Pro celou rodinu



INZERCE

na stovkách enzymatických reakcí v organismu a přispívá ke správné činnosti nervové soustavy, svalů i energetického metabolismu.
Chronický stres, nedostatek spánku nebo zvýšená fyzická zátěž mohou jeho zásoby snižovat. Dostatek hořčíku proto podporuje regeneraci organismu a pomáhá zmírňovat únavu, která bývá v podzimním období častým problémem.

SÍLA LÉČIVÝCH BYLIN PŘETRVÁVÁ PO GENERACE

Bylinky zůstávají jedním z pilířů přírodní podpory zdraví. Každá má své specifické vlastnosti a využití.
Echinacea je tradičně spojována s podporou přirozené obranyschopnosti. Šípky představují bohatý přírodní zdroj vitaminu C a antioxidantů. Rakytník řešetlákový obsahuje řadu bioaktivních látek, zatímco bez černý se tradičně používá zejména v období nachlazení. Tymián, šalvěj nebo jitrocel bývají oblíbené při péči o dýchací cesty.
Bylinky lze zařadit formou čajů, tinktur, sirupů nebo kapslí podle individuálních potřeb.

POTRAVINOVÉ DOPLŇKY MAJÍ SVÉ MÍSTO – ALE NEJSOU VŠELÉKEM

Kvalitní doplňky stravy mohou vhodně doplnit jídelníček v období zvýšených nároků na organismus. Smysl má zejména jejich pravidelné užívání, nikoliv nárazové dávky při prvních příznacích onemocnění.
Při výběru se vyplatí sledovat nejen obsah účinných látek, ale také jejich vstřebatelnost, původ surovin a transparentnost výrobce. Důležitá je také vhodná kombinace jednotlivých látek, které se mohou vzájemně doplňovat.

AROMATERAPIE: KDYŽ VŮNĚ PROSPÍVÁ TĚLU I PSYCHICE

Imunitní systém úzce souvisí také s psychickou pohodou. Aromaterapie představuje jednoduchý způsob, jak podpořit relaxaci a vytvořit příjemné domácí prostředí.
Mezi oblíbené podzimní éterické oleje patří eukalyptus, ravintsara, tea tree, borovice, jedle nebo levandule. Jejich vůně může navodit pocit svěžesti, usnadnit relaxaci a zpříjemnit období zvýšeného výskytu nachlazení. K aplikaci jsou vhodné difuzéry, inhalace nebo aromatické koupele, vždy však podle doporučeného způsobu použití.

NEJLEPŠÍ PREVENCE? PRAVIDELNOST

Neexistuje jediná zázračná látka, která by imunitní systém ochránila před všemi infekcemi. Obranyschopnost organismu je výsledkem dlouhodobé péče – kvalitního spánku, pestré stravy, pravidelného pohybu, zvládání stresu a vhodně zvolených přírodních doplňků.
Podzim proto nemusí být obdobím opakovaných nachlazení. Pokud začneme o své zdraví pečovat včas, může být právě toto roční období příležitostí zpomalit, více naslouchat potřebám svého těla a dát mu podporu, kterou si zaslouží.



PŘEHLEDNĚ: 10 BYLINEK, KTERÉ TRADIČNĚ PODPORUJÍ IMUNITU

Bylinka	Čím je zajímavá	Nejčastější forma užívání
Echinacea (třapatka nachová)	Tradičně se používá pro podporu přirozené obranyschopnosti organismu, zejména v období nachlazení.	Tinktura, kapsle, čaj
Rakytník řešetlákový	Je přirozeným zdrojem vitaminu C, antioxidantů a dalších bioaktivních látek.	Sirup, šťáva, kapsle
Šípek	Obsahuje vysoké množství vitaminu C a antioxidantů, které pomáhají chránit buňky před oxidačním stresem.	Čaj, sirup, sušené plody
Bez černý	Tradičně se využívá v období nachlazení a podporuje přirozenou obranyschopnost.	Sirup, čaj, tinktura
Tymián	Je oblíbený zejména při péči o dýchací cesty a bývá součástí bylinných směsí na podzim a v zimě.	Čaj, sirup, éterický olej
Šalvěj lékařská	Tradičně se používá při péči o ústní dutinu a krk, zároveň obsahuje řadu antioxidantů.	Čaj, kloktadlo, tinktura
Jitrocel kopinatý	Je známý svým využitím při péči o dýchací cesty a bývá součástí bylinných sirupů.	Sirup, čaj
Lípa srdčitá	Oblíbená bylina pro podzimní a zimní období, podporuje pocení a příjemně zahřeje organismus.	Čaj
Zázvor	Obsahuje bioaktivní látky s antioxidačními účinky, zahřívá organismus a je oblíbený v chladném období.	Čerstvý kořen, čaj, sirup
Meduňka lékařská	Nepůsobí přímo na imunitní systém, ale podporuje relaxaci a kvalitní spánek, které jsou pro správnou funkci imunity nezbytné.	Čaj, tinktura, éterický olej

INZERCE ▶

Vitaminové, multivitaminové, eukalyptové, mentolové, bylinkové, kávové a smetanové cukrovinky značky VIVIL

Vitaminové, multivitaminové, eukalyptové a bylinkové cukrovinky zn. VIVIL, to je záruka dlouhé tradice, nejvyšší možné kvality, vynikající chutě a hlavně zdravé výživy. Všechny tyto produkty neobsahují cukr, a proto jsou vhodné nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kteří dbají na svou linii.

Firmu založil roku 1903 August Muller ve Štrasburku a vyrobil jako první mátové bonbony. Měla nést zvláštní nezaměnitelné jméno. Z latinské vivere (žít) a z anglického oil (olej) vzniklo dnes mezinárodně známé jméno VIVIL. Postupem času se výroba přemístila do Německa do města Offenburg (poblíž francouzských hranic) a výroba se rozšířila o bonbony s ovocnými příchutěmi, obohacenými o vitaminy a minerály. Všechny produkty neobsahují cukr. Tyto zdravotní produkty se prosadily i v zámoří, a tak se firma VIVIL rozrostla do úctyhodné velikosti. Společnost Spektral s.r.o. je na trhu se zdravotními produkty již od roku 1993 a má na produkty zn. VIVIL výhradní zastoupení pro Českou a Slovenskou republiku. Prostřednictvím lékárenských distributoru dodává naše společnost tyto zdravotní produkty zn. VIVIL do lékárenských sítí v ČR a SR.



POZNÁMKA:
ORIGINÁL PRODUKTY ZAKOUPÍTE POUZE V LÉKÁRENSKÉ SÍTI.

PODZIMNÍ IMUNITA: CO MOŽNÁ NEVÍTE

S příchodem chladnějších dnů dostává naše imunita větší zabrat. Méně slunečního světla, změna teplot, více času v uzavřených prostorách i návrat dětí do škol a školek vytvářejí ideální podmínky pro šíření infekcí. Jak ale imunitní systém podpořit?

Věděli jste, že...

- Spánek je pro imunitu stejně důležitý jako správná strava? Během kvalitního spánku organismus regeneruje a imunitní systém pracuje na své obnově.
- Vitamin D na podzim často získáváme méně? Jeho tvorba v kůži závisí na slunečním záření, kterého máme v chladnější části roku výrazně méně.
- Střevo souvisí s imunitou? Velká část imunitního systému je spojena se střevem, proto má význam pestrá strava bohatá na vlákninu a přirozené zdroje živin.
- Pohyb pomáhá i obranyschopnosti? Pravidelná přiměřená aktivita podporuje celkovou kondici organismu. Nemusí přitom jít o intenzivní sport – prospěšná je i svižná procházka.
- Stres může ovlivnit naši odolnost? Dlouhodobé psychické vypětí může negativně zasahovat do fungování organismu. Podzimní péče o imunitu proto začíná také u odpočinku a psychické pohody.

Podzimní recept na imunitu je překvapivě jednoduchý: dostatek spánku, pestrý jídelníček, pravidelný pohyb, pobyt venku, méně dlouhodobého stresu a rozumná péče o tělo.



INZERCE

Brain market

Komplexní přístup ke zdraví.

Chytré doplňky stravy pro energii, regeneraci a zdravý spánek.

Praha
Karlín, ul. Thámova

Ostrava
Gate Nová Karolina

brainmarket.cz

Paměť Mozek
Síla Energie
Imunita Zdraví
Hydratace Rovnováha
Spánek Longevity
Výkon Regenerace

Text: Michala Jendruchová, **foto:** Shutterstock.com

PODZIMNÍ ÚRAZY A PREVENCE

MOKRÉ CHODNÍKY, NAPADANÉ TLEJÍCÍ LISTÍ, HORŠÍ VIDITELNOST, CHLADNĚJŠÍ POČASÍ… S PODZIMEM PŘICHÁZEJÍ I JEHO NÁSTRAHY. STAČÍ TROCHA NEPOZORNOSTI A ÚRAZ JE NA SVĚTĚ. PORADÍME VÁM, JAK NA TO, ABYSTE NESTRÁVILI ZÁVĚR ROKU S NOHOU V GYPSU.

Statistiky hovoří za vše. Každým rokem se situace opakuje a čeští lékaři ošetří během podzimu několik stovek tisíc úrazů. Může za to počasí, horší viditelnost, práce na zahradě, ale i únava nebo stres a s nimi spojená naše nepozornost. Běžné jsou pády, dopravní nehody, sportovní úrazy a popáleniny při topení, rozdělávání ohně nebo při práci na zahradě. Týká se to i dětí, které mají po prázdninách víc sportovních a školních úrazů.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

každý den u nás cca 5000 lidí utrpí úraz? Nejčastěji jsou to řezné rány, zlomeniny, podvrtnutí kotníků nebo poranění kolenních vazů.

PROČ JE PODZIM RIZIKOVÝ?

Na podzim se dříve stmívá, což si mnoho lidí po slunném létě nechce připustit, a tak jsou cyklisté a chodci méně vidět. Častěji prší, a to je nebezpečné zvlášť na dlažbě, zejména když je pokrytá listím. Mokré povrchy a listí jsou kolikrát horší než led. V této době také býváme nepozornější, protože se po létě vracíme do práce a do školy, myšlenkami jsme jinde, jsme vystresovaní, unavení a následně i nepozorní. Dopravu pak komplikují první ranní mrazíky, déšť nebo mlhy. Z toho vyplývá, že mezi nejohroženější skupiny patří senioři, školáci, chodci, cyklisté, hobby sportovci, ale také řidiči nebo pracovníci ve stavebnictví.

Zajímavé je, že sice oproti zimě, kdy se potýkáme s náledím nebo si užíváme lyžování, nebývají podzimní úrazy tak extrémní, ale nejčastěji vznikají při běžných každodenních aktivitách. Proto se hovoří o podzimu jako o období nenápadné úrazovosti.

UKLOUZNUTÍ

Tady můžu přidat vlastní zkušenost. Musím nosit co nejpohodlnější a co nelehčí obuv. Bohužel nejenže mi boty proprší, ale hlavně mají kluzkou podrážku. Vím, že nejsou určené do mokra, ale jiné kvůli problémům s nohama moc nosit nemůžu. A tak stačí opravdu i jen drobný deštík a já kloužu jako po ledu. Hlavně když se ocitnu na chodníku pokrytém dlažebními kostkami.

Chodníky, silnice a cesty jsou v tomto období nenápadně nebezpečné. Bláto, mokré listí a kluzký povrch – to je riziková kombinace. Proto bývá běžným obrázkem pád vedoucí k podvrtnutí kotníku, pohmoždění nebo dokonce zlomenině. Kolikrát ani nemusí pršet, ale vlhkost ve vzduchu udělá kluzký povrch. Mokré listí pak zakryje nerovnosti, a tak si lehce zvrtneme nohu. Mnoho lidí nosí hladkou podrážku a ještě k tomu spěchají a jsou nepozorní.

JAK PŘEDEJÍT ÚRAZU?

- Noste pevné boty s protiskluzovou podrážkou
- Zpomalte. Raději vyjděte o chvíli dřív a choďte opatrně
- Vyhýbejte se vrstvám mokrého listí
- Když jdete po schodech, přidržujete se zábradlí
- Používejte reflexní prvky a za šera i dobré osvětlení

Pokud už upadnete, zkontrolujte se. Prohlédněte zraněné místo, případný otok, nepřehlížejte bolest. Pokud si způsobíte podvrtnutí, přiložte si na postižené místo chladný obklad. Při silné bolesti nebo podezření na zlomeninu vyhledejte lékaře a v případě vážného úrazu volejte záchranku.

ÚRAZY NA ZAHRADĚ

Na podzim se snažíme na zahradě dohnat, co jsme nestihli, a připravit ji na zimu. Uklízíme, hrabeme listí, stříháme stromy. Proto bývají časté pády ze žebříku. Bohužel můžou být dost nebezpečné a způsobit vážné zranění.

Stačí, že je povrch pod žebříkem nerovný nebo mokrý, žebřík může být také poškozený či špatně zajištěný. Mnohdy spěcháme, a tak jsme nepozorní. Po schodech taháme těžké věci... A tak jsou opět na pořadu dne pohmožděniny, podvrtnutí, zlomeniny rukou nebo nohou a v horším případě i poranění hlavy nebo páteře.



INZERCE

BrownGuard
ORTHOPEDIC SOLUTIONS

ZDRAVOTNÍ ORTOPEDICKÉ BANDÁŽE A ORTÉZY



GUARANTEE OF QUALITY

VYROBENO V ČESKÉ REPUBLICE

www.brownguard.eu

Výrobky jsou zdravotnickým prostředkem.
Čtěte pozorně návod k použití.

Aries MEDICAL PRODUCTS

Be fit again!

JAK PŘEDEJÍT ÚRAZU?

- Před prací na zahradě zkontrolujte žebřík, jestli je stabilní a není poškozený
- Postavte ho na pevný a rovný povrch
- Při práci se držte oběma rukama
- Nepřetěžujte se
- Nespěchejte
- Noste pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou
- Ze schodů a cesty uklízejte mokré listí

Když už upadnete, nejdříve zhodnoťte svůj stav. Při silné bolesti není dobré se hýbat. Zkontrolujte, jestli nemáte něco zlomeného. Při poranění hlavy nebo zad volejte pomoc, při vážném úrazu rovnou záchranku.

PÁDY Z KOLA

Vášniví cyklisté se svého koníčku nechtějí vzdát ani na podzim. Také koloběžkáři se rádi projedou i v tomto období, než své „nástroje“ zazimují. Jenomže teď je jízda výrazně rizikovější než v létě. Opět za tím stojí horší viditelnost, mokrý povrch a pozdější reakce řidičů. Dříve se stmívá, často bývají mlhy, často prší, a my si neuvědomujeme, že mokré listí prodlužuje brzdnou dráhu. Stále si spousta lidí nezvykla používat reflexní prvky ani osvětlení, a řidiči hůř odhadují vzdálenost cyklistů.

K pádům obvykle dochází v zatáčce, kdy cyklista uklouzne na mokrém listí, dále při prudkém brzdění, běžné jsou srážky s autem na přechodu nebo křižovatce. Řidiči aut snadno přehlédnou cyklistu nebo koloběžkáře, který nemá světla či reflexní prvky. K nehodám dochází i na „bezpečných“ cyklostezkách, když je šero.

V lepším případě se odřeme, v horším si zlomíme zápěstí a v těžších případech hrozí poranění hlavy, otřes mozku, poranění ramen nebo klíční kosti. Pozor také na elektrokoloběžky, ty jsou ještě zrádnější. Lidé stále jezdí bez přilby, a tak rychle přibývá úrazů hlavy.

JAK PŘEDEJÍT ÚRAZU?

- Používejte přední i zadní světlo
- Noste reflexní prvky
- Na mokrém povrchu zpomalte
- Dávejte pozor i na tramvajové koleje
- Nejen při jízdě na kole, ale i na koloběžce používejte přilbu
- Nejezděte mezi auty, snažte se jezdit předvídatelně

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

reflexní prvky můžou zvýšit viditelnost člověka až na 200 metrů? Naopak máte-li tmavé oblečení, jste vidět až na posledních několik desítek metrů, a tak řidič auta nestihne zabrzdit.

POPÁLENINY

Začíná topná sezóna a mnozí lidé topí tuhými palivy. Proto výrazně přibývá popálenin, ale i požárů v domácnostech. Stačí malá nepozornost. Pozor na kamna, krby, svíčky... Zkrátka je potřeba být při manipulaci s ohněm opatrní. K popáleninám lehce dochází, když se dotkneme rozpálených kamen nebo skla krbu, při přikládání dřeva, může se také vznítit oblečení. Převržená svíčka, zapomenutý plamen nebo neopatrná manipulace s hořlavinami při rozdělávání ohně, to jsou hlavní příčiny těchto nehod. Velmi opatrní bychom měli být, pokud se kolem pohybují děti, které rády









Rehabilitační pomůcky.cz

800 200 900

INZERCE

Unavené a oteklé nohy? Dopřejte jim kompresní masáž z pohodlí domova

Celý den na nohou, hodiny u počítače nebo náročný trénink se mohou podepsat na tom, jak se naše nohy večer cítí. Kromě odpočinku a protažení jim dopřejte také kompresní masáž, která využívá postupné stlačování končetin. Díky domácímu systému inSPORTline Compisimo si ji navíc můžete užít kdykoliv, kdy máte pocit, že vaše nohy potřebují trochu péče.

A jak taková domácí kompresní masáž vlastně funguje? Masážní přístroj inSPORTline Compisimo pracuje s přerušovanou pneumatickou kompresí. Jeho nohavice mají šest překrývajících se vzduchových komor, které se postupně nafukují a vyfukují a vytvářejí tak tlak po celé délce nohou. Nohavice přitom pokrývají chodidla, lýtka i stehna, takže masáž působí na celou dolní končetinu. Systém nabízí šest různých programů a intenzitu tlaku lze přizpůsobit vlastním potřebám. Délku masáže lze nastavit od 10 do 60 minut, takže se snadno vejde i do večerní rutiny. Využít ho můžete po sportu i po běžném dni, kdy jsou nohy unavené nebo oteklé.



Součástí jsou dvě kompresní nohavice a ovládací jednotka s dálkovým ovládáním. K dispozici jsou tři velikosti a systém lze později rozšířit také o další kompresní příslušenství.

Kompresní masážní systém inSPORTline Compisimo pořídíte za 9 990 Kč na

www.insportline.cz.

INZERCE

sahají, kam nemají. Ohrožení jsou senioři, ale také lidé, kteří topí ve starších kamnech. U krbu by také měly být ochranné zábrany. U dětí dokonce patří popáleniny mezi nejčastější domácí úrazy.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

hasiči každoročně řeší stovky požárů spojených s topnou sezónou? Riziko stoupá hlavně od října do ledna.

JAK PŘEDEJÍT ÚRAZU?

- U krbu mějte ochrannou mříž
- Děti nenechávejte bez dozoru
- Pravidelně čistěte komín
- Používejte krbové rukavice
- V blízkosti kamen nesušte oblečení
- Pomůžou také funkční hlásiče kouře

Popáleniny mohou být vážné, proto je potřeba okamžitá první pomoc. Postižené místo ochlazujte vlažnou až chladnou vodou. Nestačí jen krátce, ale aspoň 10 až 20 minut. Přilepené oblečení nesundávejte. Také se nedoporučuje používat máslo ani olej. Po zákroku místo zakryjte sterilním materiálem. A při větší popálenině volejte záchranku.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

sklo moderních krbových kamen může mít teplotu přes 300 °C?

PO ÚRAZU KROK ZA KROKEM: JAK TĚLU POMOCI ZPĚT DO FORMY

Úraz často přijde ve chvíli, kdy ho nejméně čekáme. Podvrtnutý kotník při sportu, natažený sval, bolestivé koleno po pádu nebo rekonvalescence po operaci mohou na několik dní či týdnů změnit naše běžné fungování. Samotným ošetřením však péče nekončí. Aby se tělo mohlo bezpečně vrátit k pohybu, potřebuje čas, správně dávkovanou zátěž a někdy také pomoc rehabilitačních pomůcek.

Moderní rehabilitace dnes nabízí řadu možností, které mohou usnadnit jednotlivé fáze zotavování. Od chlazení a stabilizace přes tejpování až po postupné posilování. Vždy však platí, že pomůcka má rehabilitaci podporovat, nikoli nahrazovat doporučení lékaře nebo fyzioterapeuta.

PRVNÍ DNY: KLID, OCHRANA A ÚLEVA

Po akutním úrazu bývá nejvýraznějším problémem bolest a otok. Podle typu poranění může být v této fázi vhodné postižené místo chránit před další zátěží a využít chlad.

Moderní chladicí terapie nabízí cílené ochlazení poraněné oblasti a může být praktickou alternativou ke klasickému sáčku s ledem. Důležité je nepřikládat led přímo na pokožku a řídit se doporučeným způsobem použití.

U některých poranění může lékař nebo fyzioterapeut doporučit také ortézu. Ta může dočasně omezit nežádoucí pohyb, poskytnout kloubu stabilitu a umožnit bezpečnější každodenní fungování.

TEJPOVÁNÍ JAKO DOPLNĚK REHABILITACE

Barevné pásky už dávno nejsou pouze doménou vrcholových sportovců. Kineziologické tejpy se používají také ve fyzioterapii jako doplněk při řešení některých pohybových obtíží.

Jejich aplikace může být zaměřena například na podporu vnímání pohybu, stabilizaci nebo snížení pocitu diskomfortu. Tejpování by však nemělo být považováno za univerzální léčbu každého úrazu. Důležitá je správná technika a vhodná indikace. Pokud si nejste jistí, jak tejp aplikovat, je lepší nechat si postup ukázat fyzioterapeutem.



KDYŽ JE ČAS ZAČÍT ZNOVU POSILOVAT

Jakmile akutní bolest a otok ustoupí, přichází další důležitá fáze – návrat síly, rozsahu pohybu, koordinace a stability.

Právě zde nacházejí uplatnění jednoduché odporové gumy a posilovací systémy. Jejich velkou výhodou je možnost postupně zvyšovat odpor a přizpůsobit cvičení aktuálním možnostem člověka.

Odporová guma může být využita například při posilování svalů dolních končetin, ramen nebo zad. Při správném vedení umožňuje začít s relativně malou zátěží a postupně ji zvyšovat.

REHABILITACE NENÍ ZÁVOD

Jednou z nejčastějších chyb při návratu po zranění je příliš rychlý návrat k původní aktivitě. To, že bolest ustoupila, ještě nemusí znamenat, že je tkáň plně připravená na původní zátěž. Rehabilitace by proto měla postupovat od jednodušších pohybů ke složitějším. Nejprve se obnovuje rozsah pohybu, následně síla a koordinace a teprve potom se tělo postupně vrací k náročnějším aktivitám.

Právě trpělivost může být jedním z nejdůležitějších faktorů prevence opakovaného zranění.

CO MŮŽE POMOCI DOMA?

Domácí rehabilitace může být velmi účinná, pokud navazuje na doporučení odborníka. Praktickou součástí domácí výbavy mohou být například:

Pomůcka	K čemu může sloužit
Ortéza	Dočasná stabilizace některých poraněných kloubů
Kineziologický tejp	Doplněk některých fyzioterapeutických postupů
Chladicí pomůcky	Chladová terapie podle typu a fáze poranění
Odporové gumy	Postupné posilování a aktivace svalů
Míčky a balanční pomůcky	Trénink stability, koordinace a propriocepce
Masážní pomůcky	Uvolnění měkkých tkání podle doporučení odborníka

KDY UŽ NESTAČÍ DOMÁCÍ PÉČE?

Některé úrazy vyžadují lékařské vyšetření. Zpozornět bychom měli při výrazné nebo zhoršující se bolesti, velkém otoku, deformitě končetiny, nemožnosti končetinu zatížit, necitlivosti nebo při přetrvávajících obtížích.

Stejně tak není vhodné začínat s intenzivním cvičením bez konzultace po operaci nebo vážnějším poranění.

CÍLEM NENÍ JEN ZBAVIT SE BOLESTI

Dobře vedená rehabilitace má mnohem širší cíl. Nejde pouze o to, aby přestalo bolet koleno nebo abychom znovu dokázali normálně chodit. Důležité je obnovit také sílu, koordinaci, stabilitu a správné pohybové návyky.

Právě proto se vyplatí vnímat rehabilitaci jako proces, nikoli jako krátkou etapu mezi úrazem a návratem ke sportu. Správně zvolené pomůcky mohou tento proces zpříjemnit a usnadnit, ale nejdůležitější zůstává individuální plán, pravidelnost a respekt k možnostem vlastního těla. Návrat do formy nemusí být rychlý. Měl by být především bezpečný.

NOVINKY, KTERÉ USNADŇUJÍ DOMÁCÍ PÉČI

Moderní péče o drobná poranění se stále více zaměřuje na to, aby byla nejen účinná, ale také praktická a pohodlná. Vedle klasických náplastí dnes existují řešení určená pro různé typy poranění – od drobných oděrek a řezných ran přes puchýře až po citlivou nebo namáhanou pokožku.

Zajímavou novinkou jsou například hydrokoloidní náplasti, které vytvářejí na ráně vlhké prostředí a mohou podpořit přirozený proces hojení. Praktické jsou také tenké transparentní náplasti, které dobře přilnou k pokožce a méně omezují při běžných aktivitách. Pro sportovce nebo aktivní lidi jsou určeny varianty, které lépe odolávají potu, vodě a pohybu.

Pozornost si zaslouží také speciální náplasti na puchýře a otlaky. Dokážou chránit citlivé místo před dalším třením a zároveň vytvořit prostředí vhodné pro hojení. Hodí se proto nejen do domácí lékárničky, ale také do kabelky, batohu nebo cestovní výbavy.

Malá domácí lékárnička může být překvapivě chytrá

Moderní přístup k první pomoci tak neznamená mít doma desítky různých přípravků. Důležitější je vybrat několik kvalitních pomůcek pro nejčastější situace – náplasti na drobná poranění, dezinfekční přípravek, sterilní krytí, řešení na puchýře a prostředek vhodný pro ošetření pokožky.

U větších, hlubokých nebo silně krvácejících ran však domácí péče nestačí a je nutné vyhledat odbornou pomoc. Stejně tak je vhodné sledovat známky infekce, například narůstající zarudnutí, otok, bolest nebo hnisavý výtok.

Dobře vybavená domácí lékárnička je jednou z těch věcí, na které většinou nemyslíme – dokud ji nepotřebujeme. A právě tehdy oceníme, když v ní máme moderní a snadno použitelné pomůcky, které nám pomohou zvládnout drobné nehody rychle, hygienicky a bez zbytečného stresu.

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

LÉČIVÉ KONOPÍ:
JAK MŮŽE POMÁHAT A KDY JE NA MÍSTĚ OPATRNOST

KONOPÍ PATŘÍ K ROSTLINÁM, KTERÉ PROVÁZEJÍ ČLOVĚKA PO STALETÍ. DLOUHO BYLO VNÍMÁNO HLAVNĚ PŘES SVOU KONTROVERZNÍ POVĚST, DNES SE ALE STÁLE ČASTĚJI MLUVÍ O JEHO LÉČEBNÉM VYUŽITÍ. LÉČIVÉ KONOPÍ NENÍ MÓDNÍ DOPLNĚK ANI UNIVERZÁLNÍ ŘEŠENÍ VŠECH ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ. V URČITÝCH PŘÍPADECH VŠAK MŮŽE BÝT SOUČÁSTÍ ODBORNĚ VEDENÉ LÉČBY A POMOCI PACIENTŮM TAM, KDE BĚŽNÉ POSTUPY NESTAČÍ NEBO PŘINÁŠEJÍ NEPŘÍJEMNÉ VEDLEJŠÍ ÚČINKY.

Základem je rozlišovat mezi rekreačním užíváním konopí a konopím pro léčebné použití. Léčivé konopí je předepisováno lékařem, má kontrolovaný původ, známé složení a přesně stanovené dávkování. Používá se u vybraných diagnóz a vždy by mělo být součástí širšího léčebného plánu.

KONOPÍ DOMA: CO DOVOLUJE ZÁKON A JAK ZAČÍT S PĚSTOVÁNÍM

Od 1. ledna 2026 se v České republice změnila pravidla pro domácí pěstování konopí. Dospělí od 21 let mohou pro vlastní potřebu legálně pěstovat až tři rostliny konopí v nemovitosti, kterou vlastní nebo k ní mají jiný právní vztah. Nová úprava zároveň stanovuje limit pro držení konopí s obsahem THC nad 1 % – až 100 gramů doma a 25 gramů mimo obydlí. Nejde tedy přesně o limit „kolik smíte sklidit“, ale o množství, které můžete za stanovených podmínek přechovávat.

NA ZAHRADĚ, NEBO DOMA?

Konopí lze pěstovat venku, tedy takzvaně outdoor, nebo v domácích podmínkách – indoor.

Venkovní pěstování je podobné péči o jiné jednoleté světlomilné rostliny. Důležité je vhodné stanoviště, dostatek světla, propustný substrát, pravidelná zálivka a ochrana před přemokřením, škůdci či plísněmi.

Indoor pěstování umožňuje mít podmínky více pod kontrolou. Používají se například pěstební boxy nebo stany, vhodné osvětlení, ventilace, květináče, substráty a základní pěstitelské vybavení. Kompletní pěstební sety se dnes prodávají i jako hotové sestavy určené začátečníkům.

KDYŽ NEVÍTE, JAK ZAČÍT

Začínající pěstitelé se mohou obrátit na specializované pěstitelské prodejny neboli growshopy. Ty dnes nenabízejí pouze vybavení pro konopí, ale obecně sortiment pro indoor a outdoor pěstování rostlin – substráty, květináče, osvětlení, ventilaci nebo další zahradnické potřeby. Některé poskytují také základní pěstitelské poradenství.

Výhodou pro začátečníka může být také odborné poradenství. Specializované obchody nabízejí kompletní sestavy pro začínající pěstitele a informace k základnímu technickému vybavení.

Pokud tedy člověk vůbec netuší, jak velký prostor potřebuje nebo jaké základní vybavení se při indoor pěstování rostlin používá, může být návštěva specializované prodejny jednodušší než nákup jednotlivých součástí naslepo.

ZAČÍNÁ SE U SEMÍNKA

Samostatnou oblast představuje výběr osiva.

Specializované obchody dnes nabízejí široké spektrum konopných semen a rozlišují například feminizované, fotoperiodické, samonakvétací a CBD varianty.

Pro běžného začínajícího pěstitele může být užitečné vědět alespoň to, že nejde o jednu univerzální kategorii semen.

FEMINIZOVANÁ SEMENA

Feminizovaná semena jsou vyšlechtěna s cílem, aby z nich vyrůstaly převážně samičí rostliny. Právě proto patří mezi velmi rozšířený typ osiva nabízeného specializovanými prodejci.

SAMONAKVÉTACÍ ODRŮDY

Další kategorií jsou samonakvétací neboli autoflowering odrůdy.

Jejich základní vlastností je, že přechod do fáze kvetení není stejně závislý na změně délky dne jako u klasických fotoperiodických rostlin. Proto se s nimi lze setkat při indoor i outdoor pěstování a pěstitelské zdroje je často představují jako jednodušší variantu pro lidi s omezeným prostorem nebo zkušenostmi.





INZERCE

CBD VARIANTY

Na trhu existují také odrůdy šlechtěné s důrazem na vyšší zastoupení CBD a určitý poměr CBD vůči THC.
Samotný název odrůdy nebo údaj prodejce však není náhradou laboratorního rozboru výsledné domácí sklizně.

DOMÁCÍ PĚSTOVÁNÍ NENÍ TOTÉŽ JAKO LÉČEBNÉ KONOPÍ

Možnost vypěstovat si několik rostlin doma může svádět k představě, že jde zároveň o jednoduchou domácí léčbu bolesti, nespavosti nebo jiných zdravotních obtíží. Tak jednoduché to ale není. U domácí rostliny člověk bez laboratorního rozboru obvykle nezná přesné množství THC, CBD ani dalších účinných látek. Účinek proto může být obtížně předvídatelný a může se mezi jednotlivými rostlinami i sklizněmi výrazně lišit. Samoléčba konopím může být riziková, zejména při užívání dalších léků, u některých psychických či srdečních onemocnění, v těhotenství nebo při dlouhodobých zdravotních obtížích. Domácí konopí by proto nemělo nahrazovat léčbu předepsanou lékařem. Pokud chcete konopí využívat ze zdravotních důvodů, je vhodné poradit se s lékařem a využít systém standardizovaného léčebného konopí. Domácí pěstování je od roku 2026 v Česku za jasně stanovených podmínek možné. Vedle pěstitelského nadšení by ale vždy měla stát také znalost pravidel, bezpečnost a rozumný přístup k vlastnímu zdraví.

CO V KONOPÍ PŮSOBÍ

Nejznámějšími látkami v konopí jsou kanabinoidy, především THC a CBD. THC je látka s psychoaktivním účinkem, tedy může ovlivňovat vnímání, náladu, chuť k jídlu nebo bolest. CBD psychoaktivně nepůsobí stejným způsobem jako THC a je spojováno spíše s oblastí zklidnění, rovnováhy a některých specifických léčebných využití.
Kanabinoidy v těle působí prostřednictvím takzvaného endokanabinoidního systému, který se podílí na regulaci různých procesů, například bolesti, chuti k jídlu, spánku, nálady nebo imunitních reakcí. Právě proto může konopí u některých pacientů ovlivňovat více obtíží najednou.

BOLEST, SE KTEROU SE TĚŽKO ŽIJE

Jednou z nejčastějších oblastí, kde se o léčivém konopí mluví, je chronická bolest. Nejde o běžné občasné pobolívání, ale o dlouhodobé potíže, které výrazně zasahují do života, spánku, pohybu i psychické pohody. Typicky může jít například o neuropatickou bolest, bolest u neurologických onemocnění nebo bolesti spojené s některými závažnými stavy.
U části pacientů může léčivé konopí pomoci zmírnit vnímání bolesti, zlepšit spánek a snížit napětí, které dlouhodobá bolest vyvolává. Neznamená to ale, že bolest vždy odstraní nebo že funguje u každého. Účinek je individuální a musí se hledat správná dávka, forma i poměr účinných látek.

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA A SPASTICITA

Další oblastí, kde má léčivé konopí své místo, jsou potíže spojené se spasticitou, tedy zvýšeným svalovým napětím. To se může objevovat například u roztroušené sklerózy nebo po poranění míchy. Spasticita může být bolestivá, omezovat pohyb a zhoršovat kvalitu života. U některých pacientů mohou kanabinoidy pomoci zmírnit svalové napětí, křeče a související bolest. Důležité je, aby léčbu vedl odborník, protože cílem není pacienta utlumit, ale najít takové nastavení, které mu skutečně pomůže fungovat lépe v běžném životě.

NEVOLNOST, NECHUTENSTVÍ A ONKOLOGICKÁ LÉČBA

Konopí se také zmiňuje v souvislosti s nevolností a zvracením vyvolanými chemoterapií. U některých pacientů může pomoci tam, kde běžná léčba nevolnosti nepřináší dostatečný efekt. Další oblastí je nechutenství a úbytek hmotnosti u vážně nemocných pacientů. V těchto případech může být cílem zlepšit příjem potravy, zmírnit nevolnost a podpořit celkovou kvalitu života. Nejčastěji se o léčivém konopí uvažuje jako o doplňku k jiné léčbě, nikoli jako o její náhradě.

JAK SE LÉČIVÉ KONOPÍ UŽÍVÁ

Léčivé konopí může mít různé formy. V některých případech se používá inhalace pomocí vaporizéru, jindy kapsle, extrakty nebo jiné lékové formy. Kouření se za vhodnou léčebnou cestu obecně nepovažuje, protože spalování zatěžuje dýchací cesty. Dávkování bývá velmi individuální. Obvykle se začíná nízkou dávkou a postupně se upravuje podle účinku a snášenlivosti. Pacient by měl sledovat nejen úlevu od příznaků, ale také možné nežádoucí účinky.



INZERCE

hi seeds

NEJEN KONOPNÁ SEMÍNKA!
KVALITA, ČERSTVOST A SPOLEHLIVOST
www.hiseeds.cz



Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

NOHY V POHODĚ...

NA NOHY ČASTO MYSLÍME AŽ VE CHVÍLI, KDY ZAČNOU BOLET. PŘITOM KAŽDÝ DEN NESOU CELOU NAŠI HMOTNOST, ZVLÁDAJÍ TISÍCE KROKŮ A VĚTŠINU ČASU TRÁVÍ UZAVŘENÉ V OBUVI. PRAVIDELNÁ PÉČE O CHODIDLA PROTO NENÍ JEN OTÁZKOU VZHLEDU, ALE TAKÉ POHODLÍ, PREVENCE OTLAKŮ, PRASKLIN A NĚKTERÝCH DALŠÍCH POTÍŽÍ.

Dobrou zprávou je, že základní péči zvládneme doma. Stačí několik jednoduchých návyků, správná obuv a včas poznat situaci, kdy už je lepší navštívit pedikéra, podologa nebo lékaře.

PEDIKÚRA NENÍ JEN LAKOVÁNÍ NEHTŮ

Pravidelná pedikúra pomáhá udržovat pokožku chodidel, nehty i jejich okolí v dobrém stavu.

DOMÁCÍ PÉČE MŮŽE ZAHRNOVAT:

- krátkou koupel nebo sprchu,
- jemné odstranění ztvrdlé kůže,
- úpravu nehtů,
- hydrataci chodidel,
- kontrolu otlaků, prasklin a změn na nehtech.

Nehty na nohou je vhodné stříhat spíše rovně, nikoli hluboko do rohů. Příliš zakulacené zastřižení může přispívat k zarůstání nehtu. Profesionální pedikúra má výhodu v tom, že zkušený odborník dokáže včas upozornit například na kuří oko, výraznou hyperkeratózu, zarůstající nehet nebo podezřelé změny nehtové ploténky.

ZTVRDLÁ KŮŽE: PROČ VŮBEC VZNIKÁ?

Mozoly a zrohovatělá místa jsou do určité míry přirozenou ochranou kůže. Vznikají hlavně tam, kde je chodidlo vystavené opakovanému tlaku nebo tření.

TYPICKY JE NAJDEME:

- na patách,
- pod přední částí chodidla,
- na stranách palce,
- na prstech v místech, kde tlačí obuv.

Místo agresivního seřezávání je lepší ztvrdlou kůži odstraňovat postupně. Po změkčení ve vlažné vodě ji lze jemně obrousit pemzou nebo pilníkem. Ostré žiletky či domácí seřezávání nejsou dobrý nápad – hrozí poranění a infekce.

KRÉMY NA CHODIDLA: HLEDEJTE UREU

Na suché a ztvrdlé nohy jsou velmi praktické krémy obsahující ureu neboli močovinu.

Urea pomáhá vázat vodu v pokožce a ve vyšších koncentracích také změkčovat silnější zrohovatělou vrstvu. Proto se často používá právě v krémech na paty a chodidla.

Krém je ideální nanášet pravidelně, například večer po sprše. U velmi suchých pat může dobře fungovat hutnější vrstva na noc. Na rozdíl od pat ale není vhodné nanášet mastný krém ve velkém množství mezi prsty, kde by nadměrná vlhkost mohla vytvářet příznivé prostředí pro plísně.

POPRASKANÉ PATY NEPODCEŇUJTE

Suché paty nejsou jen kosmetický problém. Pokud se kůže výrazně zrohovatí, může začít praskat a hlubší praskliny mohou být bolestivé.

Pomáhá kombinace:

1. pravidelného změkčování,
2. jemného obrušování,
3. každodenní hydratace,
4. vhodné obuvi, která patu zbytečně nedráždí.

Pokud praskliny krvácejí, jsou zanícené nebo velmi bolestivé, je vhodné odborné ošetření.

SPRÁVNÉ BOTY MAJÍ DÁT PRSTŮM PROSTOR

Při výběru obuvi často řešíme délku, ale stejně důležitá je šířka přední části boty.

Prsty by neměly být natlačené jeden na druhý. Dlouhodobě úzká a špičatá obuv může zvyšovat tlak na prsty a problematická místa chodidla. U vbočeného palce odborné zdroje doporučují především širokou obuv s nízkým podpatkem a dostatečným prostorem pro prsty.

Dobrá každodenní obuv by měla:

- odpovídat délce i šířce chodidla,
- nikde výrazně netlačit,
- umožnit přirozený pohyb prstů,
- dobře držet na noze,
- odpovídat aktivitě, pro kterou ji používáme.

Vysoké podpatky a velmi úzké špičky je lepší ponechat spíše na kratší příležitostné nošení.

BAREFOOT: NÁVRAT K PŘIROZENÉMU POHYBU?

Takzvaná barefoot neboli minimalistická obuv má širokou přední část, tenkou flexibilní podrážku a zpravidla minimální nebo žádný rozdíl ve výšce mezi patou a špičkou.

Jejím cílem je umožnit chodidlu pracovat přirozeněji a méně mechanicky omezovat jeho pohyb.

Novější odborné přehledy naznačují, že minimalistická obuv může u zdravých lidí podporovat přirozenější funkci chodidla a některé studie pozorují změny ve svalech nohy a neuromuskulární kontrole. Současně ale výzkum stále není dostatečný k tvrzení, že barefoot boty jsou univerzálně nejlepší pro každého nebo že automaticky předcházejí všem problémům nohou.

NA BAREFOOT PŘECHÁZEJTE POMALU

Člověk, který celý život chodil v pevnějších botách s tlumením a zvýšenou patou, by neměl první den obout minimalistickou obuv a vyrazit na dvacetikilometrovou túru.



Přechod mění zatížení chodidla, lýtek i Achillovy šlachy. U běhu může náhlý přechod dokonce zvýšit zatížení kotníku a riziko některých zranění.

ROZUMNĚJŠÍ JE ZAČÍT:

- krátkou chůzí,
- známým rovným terénem,
- postupně prodlužovat dobu nošení,
- sledovat bolest a únavu chodidel.

INZERCE ▼

Česká značka celokožených pantoflí s anatomicko-prodyšnou stélkou.

Je možné zakoupit v klasické obuvi, nebo v dětských speciálkách.



www.outdoorkids.cz

INZERCE



Pokud máte výraznější deformitu nohy, neurologické problémy, bolest nebo jste po operaci, je vhodné výběr obuvi konzultovat s odborníkem.
A důležitá výjimka: u lidí s diabetickou neuropatií nebo vysokým rizikem poranění chodidel se chození naboso obecně nedoporučuje.

VBOČENÝ PALEC: KDYŽ SE PALEC STÁČÍ K OSTATNÍM PRSTŮM

Hallux valgus neboli vbočený palec je deformita, při které se palec postupně stáčí směrem k ostatním prstům a na vnitřní straně chodidla vzniká typická kostní prominence.
Nejde jen o „bouli“ na palci. Mění se postavení kostí a kloubu přední části chodidla.
Na jeho vzniku se může podílet:
- dědičnost,
- anatomie chodidla,
- způsob jeho zatěžování,
- některá onemocnění,
- nevhodná a příliš těsná obuv.

Samotná úzká bota tedy nemusí být jedinou příčinou, ale může obtíže výrazně zhoršovat.

CO LZE S VBOČENÝM PALCEM DĚLAT?

Pokud hallux nebolí a nijak neomezuje běžný život, není vždy nutné jej aktivně léčit.
Při obtížích pomáhá především zmírnit tlak na postižené místo.
První opatření zahrnují:
- širokou obuv,
- nízký podpatek,
- měkký materiál boty,
- dostatek místa pro prsty,
- ochranné polštářky,
- podle potřeby vložky nebo ortézy.

Meziprstní korektory mohou u některých lidí omezit tření a krátkodobě zlepšit komfort. Není však správné slibovat, že dlouhodobě „narovnají kost“ a odstraní již vzniklou deformitu. Konzervativní léčba především zmírňuje příznaky; definitivní korekci významného vbočeného palce může provést chirurgický zákrok.

POMŮŽE BAREFOOT NA VBOČENÝ PALEC?

Široká špička barefoot bot může být příjemná právě proto, že prsty nejsou stlačené k sobě.
To však neznamená, že barefoot obuv vyléčí již vzniklý hallux valgus.
U mírných obtíží může dobře padnoucí širší obuv snížit tlak a tření. Pokud je ale deformita pokročilá, bolestivá nebo mění způsob chůze, je lepší neexperimentovat pouze s botami a obrátit se na ortopeda nebo podologa.

KDY SE UVAŽUJE O OPERACI?

Operace vbočeného palce není kosmetický zákrok pro každého, komu se nelíbí vzhled chodidla.

ZVAŽUJE SE PŘEDEVŠÍM TEHDY, KDYŽ:

- je bolest výrazná,
- omezuje chůzi a běžné aktivity,
- vhodná obuv a další konzervativní opatření nepomáhají,
- deformita se významně zhoršuje.

Při operaci se upravuje postavení kostí a kloubu podle typu a závažnosti deformity.
Malé cvičení pro chodidla
Nohy stejně jako jiné části těla potřebují pohyb.

MŮŽETE ZKUSIT NAPŘÍKLAD:

- pomalé roztahování a přitahování prstů,
- zvedání jednotlivých prstů,
- jemné rolování chodidla přes míček,
- přenášení váhy mezi patou a přední částí chodidla,
- balanční cvičení,
- krátkou chůzi naboso po bezpečném povrchu, pokud k tomu nemáte zdravotní kontraindikaci.

Výzkum naznačuje, že cílené cvičení a minimalistické podmínky mohou u zdravých lidí pozitivně ovlivňovat některé svalové a funkční vlastnosti chodidla, stále však záleží na výchozím stavu a postupném zatížení.

KDY RADĚJI K ODBORNÍKOVI?

Pedikúra zvládne běžnou kosmetickou péči, ale některé problémy už potřebují zdravotnické posouzení.

ODBORNÍKA VYHLEDEJTE NAPŘÍKLAD PŘI:

- dlouhodobé nebo výrazné bolesti,
- opakovaně zarůstajícím nehtu,
- krvácících prasklinách,
- výrazně změněném nehtu,
- podezření na plíseň,
- bolestivém kuří oku,
- postupujícím vbočeném palci,
- poruchách citlivosti chodidla.

Zvýšenou opatrnost vyžadují lidé s diabetem, poruchou prokrvení nebo sníženou citlivostí nohou. U nich není vhodné mozoly či kuří oka doma agresivně obrušovat nebo řezat.

NOHY SI ZASLOUŽÍ PÉČI CELÝ ROK

Na pedikúru často myslíme až před sezonou sandálů. Chodidla ale potřebují pozornost i v zimě, kdy tráví dlouhé hodiny v uzavřené obuvi.
Pravidelně je kontrolujte, hydratujte suchou pokožku, ztvrdlou kůži odstraňujte šetrně a vybírejte boty, ve kterých mají prsty dostatek prostoru.
Barefoot obuv může být pro část lidí zajímavou cestou k větší volnosti chodidla, není ale univerzální terapií. Stejně tak korektory mohou u vbočeného palce přinést úlevu, ale nedokážou vždy vrátit již deformovaný kloub do původního postavení.
Nejdůležitější je jednoduché pravidlo: nohy nemají bolet jen proto, že jsme si zvykli, že bolí.
Dobrá pedikúra, pravidelná domácí péče a správně padnoucí boty mohou udělat překvapivě mnoho pro to, aby nás spolehlivě nesly ještě dlouhá léta.

INZERCE

STUDIO SEDMÉ NEBE & KADEŘNICTVÍ BUTTERFLY

KOMPLETNÍ PÉČE O ŽENSKÉ ZDRAVÍ A KRÁSU

vše, co potřebujete pro sebe – na jednom místě



VAŠE KRÁSA. VAŠE ZDRAVÍ. VAŠE CHVÍLE.

Dopřejte si den plný regenerace.
Od odborné pedikúry a uvolňujících masáží přes kosmetiku až po dokonalý účes – vše během pár kroků od sebe.
Protože péče o sebe není luxus. Je to důležitost.



1. PEDIKÚRA SEDMÉ NEBE
Odborná péče o vaše chodidla, která přináší úlevu, pohodlí a prevenci zdravotních problémů. Zdravé nohy jsou základem pro lehký krok každý den.



2. MASÁŽE SEDMÉ NEBE
Uvolnění napětí, obnova energie a hluboká relaxace. Masáže pomáhají zlepšit držení těla, podporují lymfatický systém a přinášejí klid pro tělo i mysl.



3. KOSMETIKA SEDMÉ NEBE
NOVINKA OD ŘÍJNA!
- Přístrojové vodíkové čištění pleti
- Korejská kosmetika
- Mezoterapie
- Korejský lashlifting řas

Moderní kosmetické ošetření pro zdravou, rozjasněnou a svěží pleť. Od října pro vás připravujeme novou metodu péče s viditelnými výsledky.



4. KADEŘNICTVÍ BUTTERFLY
Profesionální péče o vaše vlasy, střihy na míru, moderní barvení i styling. Svěřte se do rukou zkušených kadeřnic a získejte účes, který podtrhne vaši osobnost.



REZERVUJTE SI SVŮJ TERMÍN ONLINE
Na všechny služby se můžete pohodlně objednat online – každé studio má svůj vlastní rezervační systém.
- Studio Sedmé nebe – rezervace na www.sedme-nebe.com
- Kadeřnictví Butterfly – rezervace na www.butterflykadernictvi.com

Váš čas je vzácný. Mějte ho jen pro sebe.

KONTAKTY – SVITAVY

PEDIKÚRA SEDMÉ NEBE	774 678 889
MASÁŽE SEDMÉ NEBE	774 204 612
KOSMETIKA SEDMÉ NEBE	777 656 246
KADEŘNICTVÍ BUTTERFLY SVITAVY	774 186 136

STUDIO SEDMÉ NEBE
rezervace online
www.sedme-nebe.com

KADEŘNICTVÍ BUTTERFLY
rezervace online
www.butterflykadernictvi.com

SEDMÉ NEBE STUDIO ZDRAVÍ A KRÁSY
Zastavte se. Odpočiňte si. Udělejte něco jen pro sebe.
KRÁSA. ZDRAVÍ. HARMONIE.
Butterfly KADEŘNICTVÍ

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA NA PODZIM: CO BY V NÍ NEMĚLO CHYBĚT

PODZIM S SEBOU PŘINÁŠÍ CHLADNĚJŠÍ POČASÍ, VÍCE ČASU V UZAVŘENÝCH PROSTORÁCH A TAKÉ ČASTĚJŠÍ RÝMU, KAŠEL, BOLEST V KRKU ČI DROBNÁ PORANĚNÍ PŘI PRÁCI DOMA I NA ZAHRADĚ. PRÁVĚ PROTO JE IDEÁLNÍ ČAS ZKONTROLOVAT DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKU, VYŘADIT PROŠLÉ PŘÍPRAVKY A DOPLNIT TO, CO MŮŽE BĚHEM SEZONY PŘIJÍT VHOD.



Dobře vybavená domácí lékárnička nemusí připomínat malou lékárnu. Důležité je mít po ruce základní prostředky pro ošetření drobných poranění, několik běžně používaných léků a pomůcky odpovídající zdravotním potřebám členů domácnosti.

ZAČNĚTE NÁPLASTMI A MATERIÁLEM NA DROBNÁ PORANĚNÍ

Říznutí při vaření, odřenina, puchýř nebo drobná ranka patří k situacím, které se doma řeší nejčastěji.
Základem jsou proto náplasti několika velikostí a typů. Praktické jsou klasické kusové náplasti, stříhací náplast v roli i voděodolné varianty.

DO LÉKÁRNIČKY SE VYPLATÍ PŘIDAT TAKÉ:

- sterilní čtverce nebo gázu,
- sterilní krytí na větší rány,
- obinadlo,
- fixační náplast,
- jednorázové rukavice,
- malé zdravotnické nůžky,
- pinzetu,
- digitální teploměr.

NHS doporučuje mezi základní vybavení domácí lékárničky právě různé velikosti náplastí, sterilní krytí, obinadla, rukavice, pinzetu, nůžky a teploměr.

NA PUCHÝŘE JINÁ NÁPLAST NEŽ NA ŘÍZNUTÍ

Pokud hodně chodíte nebo vyrážíte na podzimní túry, hodí se také hydrokoloidní náplasti na puchýře. Vytvářejí vlhké prostředí podporující hojení a současně chrání citlivé místo před dalším třením.
Pro drobná říznutí jsou naopak vhodnější běžné prodyšné nebo voděodolné náplasti.
Vyplatí se proto nemít doma jen jedno univerzální balení.

DEZINFEKCE: MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE

Další základní položkou je prostředek k ošetření drobných ran. U běžné odřeniny nebo malého říznutí je nejdůležitější ránu nejprve opláchnout čistou tekoucí vodou a odstranit viditelné nečistoty. Dezinfekce může následovat podle charakteru poranění.

DO DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKY LZE ZAŘADIT NAPŘÍKLAD:

- kožní antiseptický roztok nebo sprej,
- jednorázové antiseptické ubrousky,
- fyziologický roztok pro šetrné oplachování.

Není nutné každou malou ránu opakovaně polévat silnou dezinfekcí. Agresivní prostředky mohou citlivou tkáň dráždit.
Při výběru antiseptika se vyplatí sledovat, zda je určeno přímo na kůži a drobná poranění, a řídit se návodem výrobce.

TEPLOMĚR PATŘÍ DO KAŽDÉ DOMÁCNOSTI

Digitální teploměr je jedna z nejjednodušších a přitom nejužitečnějších pomůcek. Pocit, že „mám asi horečku“, není totéž jako skutečně naměřená teplota. Přesnější informace pomůže posoudit průběh onemocnění a případně rozhodnout, zda je čas kontaktovat lékaře. Po sezoně nezapomeňte zkontrolovat baterii.

PODZIMNÍ ČÁST LÉKÁRNIČKY: RÝMA, BOLEST V KRKU A HOREČKA

S příchodem chladnějšího počasí se vyplatí základní lékárničku doplnit o několik sezonních přípravků. Nejde o to vytvořit zásobu léků na každou možnou nemoc. Praktické je mít doma prostředky, které pomohou zmírnit běžné příznaky, než je možné navštívit lékárnu nebo lékaře.

NA BOLEST A HOREČKU

Mezi běžně používané volně prodejné léky patří přípravky s:

- paracetamolem,
- ibuprofenem.



INZERCE ▶

URGO Specialista na drobná poranění.

BUĎTE PŘIPRAVENI NA KAŽDÉ MALÉ ZRANĚNÍ

Běžná zranění
Puchýře
Popáleniny
Opary



Zeptejte se svého lékárníka na správné vybavení lékárničky.

URGO RESISTANT odolná náplast, URGO Burns - na popáleniny a povrchové rány, URGO Blisters Na puchýře hydrokoloidní náplasti a URGO Filmogel® Opary jsou zdravotnické prostředky. Před použitím čtěte návod k použití.
Distributor v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o. Karla Engliše 6/3201,150 00 Praha. URG_26_71_CZE|Datum přípravy: 25.6.2026

MagnaPharm One Team. One Solution.

Mohou pomoci při horečce, bolesti hlavy, svalů nebo v krku. NHS je uvádí mezi běžnými léky vhodnými do domácí lékárničky. Nejsou však vhodné automaticky pro každého.
Ibuprofen nemusí být vhodný například u některých žaludečních, ledvinových či dalších onemocnění a paracetamol je nutné používat v doporučené dávce s ohledem na funkci jater a další užívané přípravky.
Velmi důležité je také kontrolovat složení kombinovaných přípravků proti nachlazení. Některé již paracetamol obsahují, takže by člověk mohl nevědomky užít stejnou účinnou látku dvakrát.

RÝMA A UCPANÝ NOS

Do podzimní lékárničky se hodí fyziologický nebo solný nosní sprej. Pomáhá zvlhčit nosní sliznici a lze jej používat opakovaně podle potřeby.
Při výrazném ucpání nosu existují také dekongestivní nosní kapky a spreje, ty jsou však určeny pouze ke krátkodobému používání. Při dlouhodobém používání mohou problém naopak udržovat nebo zhoršovat.
U chronické rýmy, alergie či déletrvajícího ucpání nosu je lepší řešit příčinu s lékařem nebo lékárníkem.

BOLEST V KRKU

Na lehkou bolest v krku se mohou hodit:

- pastilky,
- kloktadla,
- lokální spreje,
- teplé nebo vlažné nápoje.

Volně prodejné přípravky mohou zmírnit bolest, ale nevyléčí samotnou virovou infekci.
Pokud je bolest velmi silná, přetrvává, přidají se potíže s polykáním či dýcháním nebo vysoká horečka, je vhodné vyhledat lékaře.

A CO KAŠEL?

Ne každý kašel se léčí stejně.
Suchý dráždivý kašel a vlhký kašel s hlenem mají odlišný charakter a také přípravky určené k jejich zmírnění se liší.
Proto není ideální kupovat před sezonou několik náhodných sirupů „na kašel“. Vhodnější je poradit se při konkrétních obtížích s lékárníkem.
U dlouhotrvajícího kašle, dušnosti, bolesti na hrudi nebo vykašlávání krve je nutné lékařské vyšetření.

NEZAPOMEŇTE NA REHYDRATAČNÍ ROZTOK

Podzim a zima nejsou jen sezonou respiračních infekcí. Objevit se mohou také střevní viróza spojené se zvracením nebo průjmem.
Do domácí lékárničky proto patří několik sáčků perorálního rehydratačního roztoku.
Pomáhá doplnit tekutiny a minerální látky při jejich zvýšených ztrátách. NHS jej uvádí jako vhodnou součást domácí lékové výbavy při horečce, zvracení nebo průjmu.
Zvlášť důležitá je dostatečná hydratace u malých dětí, seniorů a lidí s chronickým onemocněním.

ALERGIE NEKONČÍ POSLEDNÍM LETNÍM DNEM

Také na podzim mohou některé lidi trápit alergické obtíže – například kvůli plísním, roztočům nebo pozdním pylům.
Pokud už víte, že alergií trpíte a máte vyzkoušený přípravek doporučený lékařem či lékárníkem, je praktické zkontrolovat, zda jej máte doma a není prošlý.
Do lékárničky proto podle individuální potřeby mohou patřit například antihistaminika nebo přípravky na alergickou rýmu.

DOMÁCNOST S DĚTMI POTŘEBUJE ZVLÁŠTNÍ POZORNOST

Léky pro dospělé nelze automaticky podávat dětem v menší dávce.
Dětská lékárnička by měla obsahovat přípravky odpovídající věku a hmotnosti dítěte a jejich dávkování je nutné řídit podle příbalové informace nebo doporučení zdravotníka.
Zvláštní pozornost zaslouží aspirin.
CDC doporučuje nepodávat aspirin dětem a dospívajícím s chřipkou nebo podezřením na chřipku, protože je spojen se vzácným, ale závažným Reyeovým syndromem.
U malých dětí je rovněž potřeba opatrnost s volně prodejnými kombinovanými přípravky na kašel a nachlazení. CDC upozorňuje, že u dětí mladších čtyř let by se tyto přípravky neměly používat bez doporučení zdravotníka.

CO BY TEDY MĚLA PODZIMNÍ DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA OBSAHOVAT?

Praktický základ může tvořit kombinace několika skupin:

NA DROBNÁ PORANĚNÍ:

náplasti různých velikostí, hydrokoloidní náplasti na puchýře, sterilní krytí, gáza, obinadlo, fixační páska, rukavice, nůžky a pinzeta.

NA OŠETŘENÍ RÁNY:

vhodný kožní antiseptický přípravek a fyziologický roztok.

NA PODZIMNÍ NACHLAZENÍ:

teploměr, lék na bolest a horečku vhodný pro konkrétního člena domácnosti, solný sprej do nosu a podle potřeby přípravky na bolest v krku.

PRO PŘÍPAD ZAŽÍVACÍCH OBTÍŽÍ:

rehydratační roztok.

PODLE INDIVIDUÁLNÍCH POTŘEB:

léky na alergii, pravidelně užívané léky a případně další prostředky doporučené lékařem.

NEJLEPŠÍ LÉKÁRNIČKA JE TA, VE KTERÉ SE VYZNÁTE

Není potřeba mít doma desítky krabiček „pro jistotu“.
Mnohem důležitější je vědět, co doma máte, k čemu to slouží a jak se to správně používá.

INZERCE ▼



Text: Michala Jendruchová, **foto:** Shutterstock.com

PÉČE
O KLOUBY

VĚTŠINOU SE O NĚ ZAJÍMÁME, AŽ KDYŽ SE OZVOU. ALE JE TO CELOŽIVOTNÍ TÉMA. ABY NÁM MOHLY DLOUHO A DOBŘE SLOUŽIT, MUSÍME SI JE HÝČKAT.

Kdybychom měli spočítat všechny klouby v lidském těle, dostaneme se nad číslo 300. Zatímco nejmenší klouby najdeme ve středním uchu, tím největším je koleno. Ať už je kloub malý nebo velký, když bolí, dokáže nám pořádně zatopit.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

rameno je nejpohyblivějším kloubem?

JSME V TOM VŠICHNI

Bolesti kloubů nás můžou provázet od miminkovského věku až po věk seniorský. V průběhu života se ale mění a přesouvají. Nejčastějším kloubním onemocněním je artróza, která postihuje více než 500 milionů lidí po celém světě. Statistiky ukazují, že artrózou trpí až 40 procent seniorů. Riziko artrózy se zvyšuje u žen po menopauze. Ale zjistilo se, že silový trénink snižuje riziko artrózy kolen. A pomůže i trochu zhubnout. Už když dáte 5kg dolů, výrazně se sníží zatížení kolen.
Bolesti se však nevyhýbají ani těm nejmenším. Tak si je pojďme probrat podle věku a najít řešení, jak jim předcházet a jak se s nimi vypořádat.

MIMINKA

Miminko pláče a podivně se krouti? Taková ta skutečná bolest samotných kloubů je u miminek poměrně vzácná. Spíš mívají napjaté svaly, blokády v páteři nebo vývojové odchylky kyčlí. Také to může být reakce na rychlý růst.

VÝVOJOVÁ DYSPLAZIE

To je asi jedna z nejčastějších ortopedických diagnóz u novorozenců. Proto se dělá ultrazvukový screening. Jak se projevuje? Nožičky jsou asymetrické, miminko nemůže plně rozevřít stehna. Ale není se třeba bát. Když se zavčasu odhalí, prognóza je příznivá.

ASYMETRIE

Svalová nerovnováha je také obvyklá. Stává se to, když miminko preferuje jednu stranu, otáčí hlavičku jen na jednu stranu, nerovnoměrně kope nožičkama. S tím vám může pomoct např. Vojtova metoda.

KDY K LÉKAŘI?

Jestliže miminko hodně pláče při pohybu jedné končetiny, vidíte otok nebo místo zarudne, pokud se přidá horečka nebo dítě přestane hýbat nožičkou, běžte k pediatrovi.

PREVENCE:

Abyste podpořili zdravý vývoj kloubů, dopřejte miminku dostatek času na zemi. Nesnažte se ho předčasně posazovat a stavět. Naopak podporujte ho v lezení, a když ho nosíte, střídejte polohy.

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT:

Praská vám v kloubech? Můžou za to plynové bublinky v synoviální tekutině, které se uvolňují.

DĚTI

Děti často trpí bolestmi. Ať už je to zranění při sportu nebo potíže spojené s rychlým růstem. Příčin může být mnoho a je potřeba zvážit věk dítěte, jak dlouho má bolesti, jak jsou silné a zda se k nim nepřidává otok nebo horečka. Děti do dvanácti let nejčastěji bolí kolena, paty či kotníky. Chce to upravit sportovní režim a koupit kvalitní obuv.

RŮSTOVÉ BOLESTI

Ty jsou asi nejčastější, zvlášť u dětí mezi třemi a dvanácti lety. Není divu, kolikrát jsme překvapení, jak rychle to naše dítě roste a jak rychle nakupujeme nové oblečení nebo boty. Tyto



INZERCE ▼

orthomol

MAXIMÁLNÍ PODPORA
PRO VÁŠ POHYBOVÝ APARÁT

orthomol
arthroplus



doplněk stravy

pro chrupavky a kosti

orthomol
tendo



doplněk stravy

pro vazy, šlachy a chrupavky

Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Uchovávejte mimo dosah dětí. Není určeno pro těhotné a kojící ženy ani dospívající. Doplňky stravy nejsou náhradou za vyváženou a pestrou stravu či zdravý životní styl. Vyrobeno v souladu s certifikací ISO 22 000. V zájmu transparentnosti, bezpečnosti a boje proti dopingu jsou Orthomol Arthroplus a Orthomol Tendo zařazeny do databáze Kölner Liste (bezpečná potravina při dopingových kontrolách).

Zakoupíte v lékárnách
a na www.ibi.cz

Výrobce:
Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH
Herzogstr. 30
40764 Langenfeld, Germany
international-sales@orthomol.com
www.orthomol.com

Dovozce a distributor v ČR:
IBI-International spol. s r.o.l®
Senovážné nám. 1463/5
110 00 Praha, Česká republika
ibi@ibi.cz
www.ibi.cz, www.orthomol.cz

Kölner Liste

bez laktózy
a lepku

certifikovaná
kvalita

bolesti se obvykle projevují hlavně po ránu nebo večer, během dne většinou ustupují. Tady se nejedná o skutečný problém kloubů, ale bolí svaly kolem nich.

ÚRAZ

Však to známe. Děti jen tak neposedí. Pořád někde skáčou, běhají... Trocha neopatrnosti a úraz je na světě. Někdy se ani dítě nemusí zranit. I takové přetížení silně bolí. V takovém případě bolí obvykle jeden kloub, můžete si všimnout i lehkého otoku.

INFEKCE

Setkat se můžeme i se zánětem kloubu. Objevuje se po viróze nebo střevní infekci. Kloub bolí, někdy se přidá otok, případně zvýšená teplota.

KDY K LÉKAŘI?

Jestliže je kloub silně oteklý, zarudlý, velmi bolestivý, přidá se horečka, dítě nemůže na nohu došlápnout, ráno je kloub zatuhlý... Určitě nečekejte, pokud bolest po týdnu nepolevuje.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

kloubní chrupavka nemá vlastní cévy, ale vyživuje se pohybem?

TEENAGEŘI

Ani teenagerům se bolesti kloubů nevyhýbají. Stále rychle rostou, k tomu se přidávají hormonální změny, mnoho dětí jen sedí u počítače, jiné jsou naopak sportovně přetěžované, některé sporty mají jednostrannou zátěž.

PŘETÍŽENÍ

Přetížení a sportovní zranění bývají v tomto věku asi nejčastější příčinou bolestí kloubů. Intenzivní sport, jako je fotbal, hokej, tanec nebo gymnastika, můžou být náročné. A co takový tenis, který je vyloženě jednostrannou zátěží? V tomto období také rychle rostou kosti a šlachy. A navíc teeneři často nosí nevhodnou obuv, protože móda je pro ně to nejdůležitější. Při rychlém růstu se můžou objevit bolesti pod kolenem, není neobvyklý výron kotníku, přetížení ramen či loktů.

ZÁNĚT

I mladé lidi postihují zánětlivá onemocnění kloubnů, například Juvenilní idiopatická artritida, tedy dětská artritida, což je autoimunitní onemocnění. Typickými příznaky jsou ranní ztuhlost, která trvá déle než půl hodiny, dále otok kloubu a samozřejmě bolest, a to i v klidu. Dítě může být také unavené. Tyto příznaky by měl posoudit revmatolog.

REAKTIVNÍ ARTRITIDA

Zmíníme ještě jednu artritidu, a tou je artritida reaktivní. To je zánět, který se objevuje po prodělané infekci, chřipce, viróze, angíně či střevních potížích. Může bolet jeden i více kloubů a není neobvyklá také zvýšená teplota. Co je důležité zmínit, samotný kloub není nemocný, je to jen reakce imunitního systému. Potíže se objevují týden až měsíc po nemoci. Většinou se podávají protizánětlivé léky, může pomoci fyzioterapie a dobrou zprávou je, že se bolesti člověk zcela zbaví.

KDY K LÉKAŘI?

Když je kloub zarudlý, teplý, oteklý, ztuhlý po ránu, nebo když bolet rvá déle než dva týdny. Jestliže se přidá horečka, nebo ho bolesti budí v noci, neváhejte a jděte k lékaři.

DOSPĚLÍ

Co si budeme povídat, málokterého člověka nebolí záda, krční páteř, ramena nebo klouby. Většinou si za to můžeme sami svým životním stylem. Sedavé zaměstnání, málo pohybu, nadváha nebo taky přetížení z běhu, vliv na nás má i stres. S věkem se také klouby postupně opotřebovávají.



INZERCE ▸

ortartVital® SUPPLEMENTS

Komplexní výživa pro klouby, imunitu a regeneraci

Vyvinuto pro aktivní život bez omezení

ortartVital® SUPPLEMENTS

Komplexní kloubní výživa pro podporu funkce pohybového aparátu

- 2měsíční intenzivní režim
- Kombinace látek zaměřených na chrupavky, klouby a pojivové tkáně
- Podpora regenerace a mobility
- Vhodné pro aktivní i starší pacienty
- Důraz na kvalitní a vyvážené složení



ortartVital® JUNIOR

Kloubní výživa pro děti a dospívající

- 2měsíční kúra vhodná pro růstové období
- Podpora vývoje pohybového aparátu
- Šetrné složení pro děti od 10 let
- Vhodné pro sportující a aktivní děti a dorost
- Příjemná forma užívání (cucací tablety s ovocnou příchutí)



ortartVital® ENZYM KOMPLEX

Enzymová podpora organismu s bylinnými extrakty

- Enzymový doplněk stravy
- Podpora přirozených regeneračních procesů
- Kombinace enzymů a rostlinných složek
- Vhodné při zvýšené zátěži



ortartVital® IMUNITA & VITALITA

Komplexní podpora imunity a celkové vitality

- Složení zaměřené na imunitní systém
- Vhodné při fyzické i psychické zátěži
- Podpora energie, odolnosti a celkové kondice
- Bylinné extrakty se synergickým účinkem



EXKLUZIVNĚ V ČR

LABORIOSUS s.r.o.
Ing. Michal Surý, CEO/CSO
tel.: +420 724 364 297
email: surym39@gmail.com
www.laboriosus.cz

ARTRÓZA

U lidí po čtyřicítce bývá nejčastější příčinou bolestí kloubů artróza, která postihuje zejména kolena, kyčle, páteř, ale i prsty. Při pohybu se bolest zhoršuje, v klidu je to lepší. Zaznamenáme i ranní ztuhlost, ale ta většinou do třiceti minut odezní.

REVMATOIDNÍ ARTRITIDA

Další zánětlivé a bolestivé onemocnění kloubů se projevuje ranní ztuhlostí, která je ale o poznání delší, klidně celou hodinu. Klouby otékají, cítíme bolest i v klidu. Tělo může být „napadeno“ oboustranně, symetricky.

DNA

Velmi nepříjemné zánětlivé onemocnění postihuje často třeba palec u nohy. Bolest je náhlá a velmi silná. Kloub zarudne, oteče, je horký a na dotek citlivý. Příčinou je zvýšená hladina kyseliny močové. Tu si způsobíme, když jíme hodně masa, uzenin, požíváme hodně alkoholu, souvislost může mít s nadváhou, onemocněním ledvin, ale i s některými léky.

KDY K LÉKAŘI?

Pokud se objevují otoky, zarudnutí, kloub je teplý, bolest přetrvává několik týdnů. Určitě zajděte k lékaři, jestliže se přidá horečka, ranní dlouhodobá ztuhlost, nebo když se potíže zhoršují.

SPRÁVNÁ ŽIDLE JAKO POMOCNÍK PŘI BOLESTECH KLOUBŮ

Dlouhé hodiny vsedě mohou zatěžovat nejen záda, ale také kyčle, kolena a další části pohybového aparátu. Pokud se navíc opakovaně vrací bolesti nebo ztuhlost kloubů, stojí za to zamyslet se nad tím, na čem každý den sedíme. Ergonomické sezení se zaměřuje na správnou oporu těla a vhodné nastavení židle podle konkrétního člověka. Dobrá pracovní židle by měla umožnit nastavit výšku sedáku, oporu zad i polohu těla tak, aby člověk neseděl shrbený ani se zbytečně nepředkláněl. Důležitá je také dostatečná opora v oblasti beder a možnost pohodlně položit chodidla na podlahu. Správně nastavené sezení může pomoci omezit jednostranné přetěžování a přispět k většímu komfortu během pracovního dne.

POHYB ZŮSTÁVÁ ZÁKLAD

Ani nejlepší ergonomická židle ale nenahradí pohyb. Pokud sedíme několik hodin, je vhodné pravidelně měnit polohu, vstát, projít se a protáhnout. Kloubům totiž prospívá především přiměřený a pravidelný pohyb.

Správná židle tedy není jen otázkou pohodlí. Je součástí každodenní péče o zdravé a méně zatěžované tělo.

SENIOŘI

Čím jsme starší, tím víc potíží máme. Tělo se zkrátka opotřebovává. Kromě zmíněných nejčastějších onemocnění, jako je artróza, revmatoidní artritida či dna, je nebezpečná také osteoporóza. Ta sice sama o sobě nebolí, ale protože souvisí s řídnutím kostí, kdy se pak kosti lehce lámou, může způsobit například drobné zlomeniny obratlů. A ty potom bolí velice.

Pro seniory je důležité zůstat co nejdéle aktivní. Ale na místě je opatrnost. Chce to pravidelný, ale šetrný pohyb. Skvělé je plavání, cvičení ve vodě nebo obyčejná chůze. Je dobré také posilovat svaly kolem kloubů. A hlavně nepřibírat.

KDY K LÉKAŘI?

Pokud zaznamenáte výrazný otok a zarudnutí, stav se rychle zhoršuje, přidá se horečka nebo jsou klouby dlouhodobě ztuhlé po ránu. Ale také vždy, když bolest vznikne po pádu.

Suma sumárum, všem nám pomůže kvalitní strava, hmotnost v normě, pravidelný silový trénink, jemný pohyb, případně doplňky stravy. Které složky v nich hledat?

Glukosamin – nejčastěji používaná látka v kloubních doplňcích přispívá k tvorbě a regeneraci kloubní chrupavky.

Chondroitin – podporuje elasticitu chrupavky a pomáhá v ní udržet vodu.

Kolagen – je to protein, který tvoří chrupavku a pojivové tkáně. Může podporovat jejich regeneraci a pružnost.

Kyselina hyaluronová – se přirozeně vyskytuje v lidském těle, hlavně v kloubech, chrupavkách nebo v kůži. Funguje jako mazivo, které pomáhá snižovat tření a s tím související bolest.

Omega-3 mastné kyseliny – pomáhají snižovat záněty v kloubech. Najdeme je v rybím oleji.



INZERCE



Výroba a prodej dětských hřišť s dopravou a montáží po celé ČR

Více jak 500 realizací po ČR a na Slovensku

Hřiště pro celou rodinu, také pro obce, školy a školky za nejlepší ceny

Objednejte si online nebo telefonicky 605706136 na sezonu 2026

Tel. kontakt: +420605706136 E-mail: vase.hriste@seznam.cz

Podívejte se na všechny modely které máme v nabídce na www.vasehriste.cz

VašeHřiště



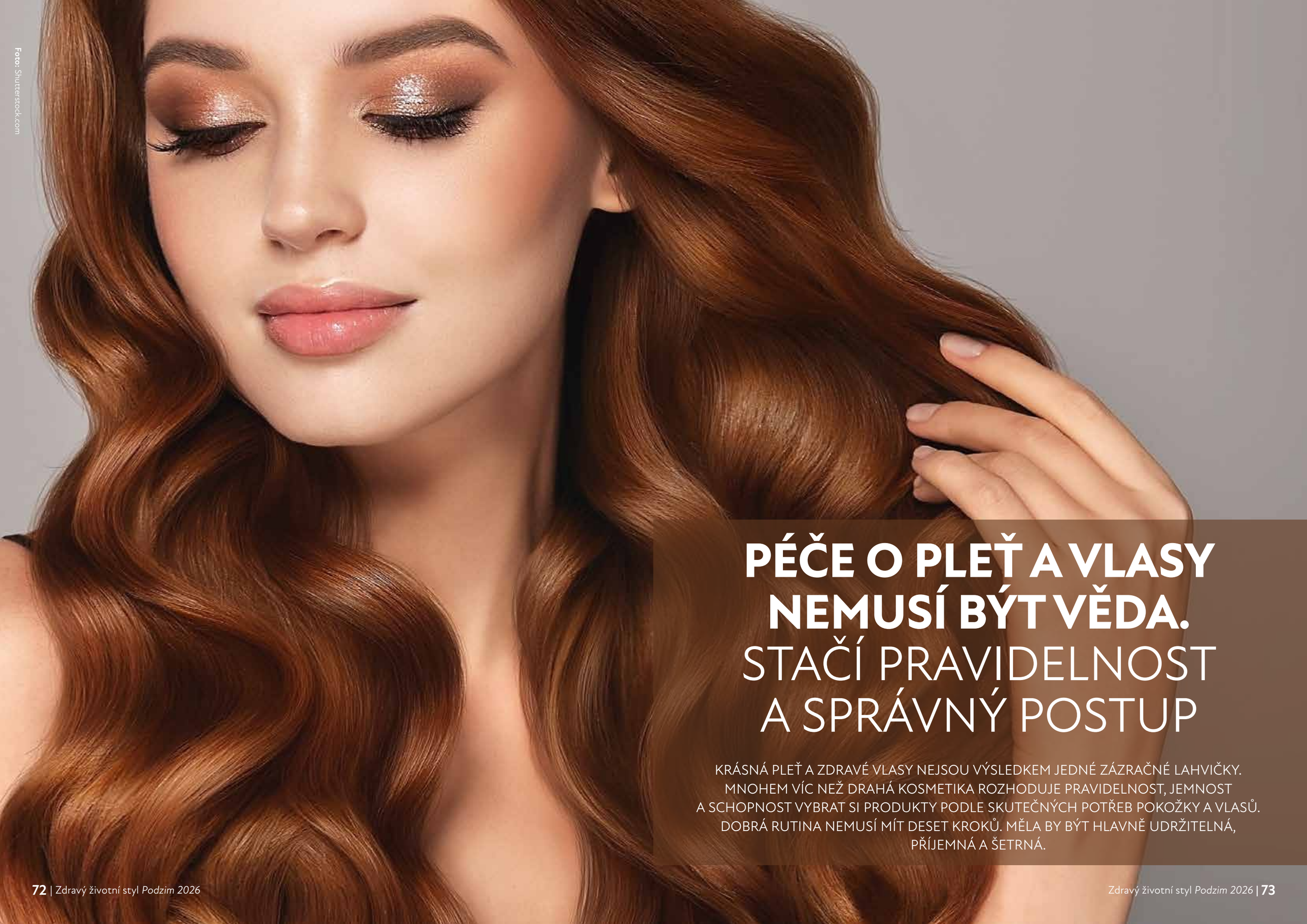


Foto: Shutterstock.com

PÉČE O PLEŤ A VLASY NEMUSÍ BÝT VĚDA.

STAČÍ PRAVIDELNOST A SPRÁVNÝ POSTUP

KRÁSNÁ PLEŤ A ZDRAVÉ VLASY NEJSOU VÝSLEDKEM JEDNÉ ZÁZRAČNÉ LAHVIČKY. MNOHEM VÍC NEŽ DRAHÁ KOSMETIKA ROZHODUJE PRAVIDELNOST, JEMNOST A SCHOPNOST VYBRAT SI PRODUKTY PODLE SKUTEČNÝCH POTŘEB POKOŽKY A VLASŮ. DOBRÁ RUTINA NEMUSÍ MÍT DESET KROKŮ. MĚLA BY BÝT HLAVNĚ UDRŽITELNÁ, PŘÍJEMNÁ A ŠETRNÁ.

Základem péče o pleť je čištění, hydratace a každodenní ochrana před sluncem. Právě opalovací krém patří podle dermatologů k nejdůležitějším krokům prevence předčasného stárnutí pleti i poškození kůže.

CO PLEŤ OPRAVDU POTŘEBUJE

Každá pleť je jiná. Suchá potřebuje víc výživy a ochrany kožní bariéry, mastná zase lehčí textury a nekomedogenní produkty. Citlivá pleť ocení jednoduché složení bez parfemace, alkoholu a zbytečně dráždivých látek.

Většině lidí ale stačí několik základních kroků:

- jemné čištění,
- hydratace,
- ochrana SPF,
- podle potřeby sérum nebo aktivní látky,
- občasný peeling či maska.

Čím citlivější pleť máte, tím opatrnější byste měli být s kombinováním aktivních látek. Více produktů automaticky neznamená lepší výsledek.

ČIŠTĚNÍ RÁNO A VEČER

Čištění je základ. Ráno z pleti odstraní maz, pot a zbytky noční péče. Večer zase make-up, SPF, prach, pot a nečistoty z okolního prostředí.

Pleť čistěte jemně. Vyhněte se agresivním mýdlům, drhnutí a produktům, po kterých je pokožka nepříjemně napnutá. To není známka čistoty, ale spíš narušené kožní bariéry. Dermatologické zdroje doporučují jemné čisticí přípravky a vyhýbání se příliš abrazivním nebo vysušujícím produktům.

Pokud používáte make-up nebo voděodolný opalovací krém, může se hodit dvoufázové čištění: nejdřív odličovací olej, balzám nebo micelární voda, poté jemný gel či pěna. Micelární vodu je u citlivější pleti lepší opláchnout, i když výrobce uvádí, že to není nutné.

TONIKUM NENÍ POVINNOST, ALE MŮŽE POMOCI

Tonikum může být příjemným mezikrokem mezi čištěním a sérem. Dnešní tonika už nemají pleť „stahovat“ alkoholem jako dřív. Spíš ji hydratují, zklidňují a připravují na další péči.

Vybírejte podle typu pleti. Suchá a citlivá pleť ocení hydratační a zklidňující tonikum, mastná nebo problematická pleť může snést lehké exfoliační složky. Pokud ale používáte kyseliny, retinoidy nebo jiné aktivní látky, nepřidávejte další dráždivé produkty bez rozmyslu.

HYDRATACE JE DŮLEŽITÁ I PRO MASTNOU PLEŤ

Hydratační krém není jen pro suchou pleť. I mastná pleť může být dehydratovaná. Správný krém pomáhá udržovat kožní bariéru, snižuje podráždění a zadržuje v pokožce vodu.

Suché pleti sednou hutnější krémy s ceramidy, glycerinem, panthenolem, skvalanem nebo olejovými složkami. Mastnější pleť často lépe snáší lehčí gelové krémy nebo emulze. U aknózní pleti hledejte označení nekomedogenní.

OLEJE: ANO, ALE NE PRO KAŽDÉHO STEJNĚ

Pleťové oleje mohou být skvělým doplňkem, ale není pravda, že je musí používat každý den každý typ pleti. Olej pleť sám o sobě nehydratuje tak jako voda a hydratační složky, ale



INZERCE ▸

Saloos
naturcosmetic

NOVINKY V PÉČI O OČNÍ OKOLÍ

Oživte unavené oční okolí s novinkami, které spojují výjimečné rostlinné oleje a moderní aktivní látky s klinicky ověřenými účinky.

Bio péče v podobě **Očního krému** a **Liftingového očního séra** si poradí s tmavými kruhy, váčky pod očima i vráskami.

NOVINKY

WWW.SALOOS.CZ

CPK bio VEGAN

pomáhá uzamknout vlhkost a zjemnit povrch pokožky.
Hodí se hlavně pro suchou, zralou nebo narušenou pleť. Mastná a aknózní pleť by měla vybírat opatrně. Lehký skvalan, jojobový nebo šípkový olej může sednout lépe než těžší oleje. Olej nanášejte spíš jako poslední krok večerní péče nebo smíchaný s krémem.

MASÁŽ OBLIČEJE JAKO PŘÍJEMNÝ RITUÁL

Jemná masáž obličeje může podpořit prokrvení, uvolnit napětí v čelisti a tváři a proměnit péči v příjemný rituál. Není ale potřeba tlačit ani pleť natahovat. Stačí pár minut lehkými tahy směrem vzhůru a ven.
Masáž provádějte vždy na pleti, která má dostatečný skluz — například s krémem, olejem nebo balzámem. U aktivního akné, podráždění, ekzému nebo růžovky buďte opatrní, případně masáž vynechte.

MASKY: DOPLNĚK, NE ZÁKLAD

Masky mohou pleť osvěžit, hydratovat nebo zklidnit, ale nejsou nutností. Berte je jako doplněk podle aktuálního stavu pleti. Hydratační maska se hodí při suchosti a pnutí, jílová maska může pomoci mastnější pleti, zklidňující maska zase po podráždění.
Noční masky mohou fungovat podobně jako hutnější krém. Pokud vám sedí, klidně je používejte. Není ale nutné mít zvlášť denní, noční, ranní a týdenní masku. U pleti často platí: méně, ale pravidelně.

PEELING: S MÍROU

Peeling pomáhá odstranit odumřelé buňky, zjemnit povrch pleti a sjednotit její vzhled. Nesmí se to s ním ale přehánět. Příliš častý nebo hrubý peeling může narušit kožní bariéru, způsobit pálení, šupinatění, začervenání a zhoršení citlivosti.
Mechanický peeling s hrubými částečkami není vhodný pro citlivou, aknózní nebo zarudlou pleť. Šetrnější variantou bývají chemické exfolianty, například AHA nebo BHA kyseliny, ale i ty je potřeba zavádět postupně.

AHA KYSELINY: POMOCNÍK NA TEXTURU A JAS

AHA kyseliny, tedy alfahydroxykyseliny, se používají k jemné exfoliaci. Patří mezi ně například kyselina glykolová, mléčná, mandlová, jablečná, vinná nebo citronová. Mohou pomoci s mdlou pletí, jemnými linkami, nerovnoměrným tónem a pigmentacemi.
Je dobré opravit častý omyl: kyselina salicylová nepatří mezi AHA, ale mezi BHA kyseliny. Je rozpustná v tucích, proto se



INZERCE

EPIDERMA

KDYŽ SAMOTNÝ KRÉM NENÍ CELÝ PŘÍBĚH



Přidejte k péči o pleť
13 aktivních látek
v jedné jednoduché rutině

13 AKTIVNÍCH LÁTEK
90 VEGANSKÝCH KAPSLÍ
45 DENNÍ RUTINA
VYVINUTÉ LÉKAŘEM

www.dermbalance.cz

Není náhradou pestré a vyvážené stravy ani zdravého životního stylu. Není určen k léčbě či prevenci onemocnění.
Nepřekračujte doporučenou denní dávku.

často používá u mastné a aknózní pleti. Kyselina hyaluronová zase není exfoliační AHA kyselina. Je to hydratační látka, která na sebe váže vodu.
AHA kyseliny mohou zvyšovat citlivost pleti na slunce, proto je při jejich používání důležité každé ráno nanášet SPF. Cleveland Clinic uvádí, že AHA látky mohou pomoci s jemnými linkami a pigmentacemi, ale mezi možné nežádoucí účinky patří podráždění a vyšší citlivost na sluneční záření.

RETINOIDY: ÚČINNÉ, ALE CHTĚJÍ TRPĚLIVOST

Retinoidy jsou deriváty vitaminu A. V kosmetice se nejčastěji setkáte s retinolem, retinalem nebo retinyl palmitátem. V dermatologii existují i silnější formy na předpis. Retinoidy se používají při akné, známkách stárnutí, nerovné textuře pleti a pigmentacích. Cleveland Clinic uvádí, že retinol se používá v péči o akné a má anti-aging účinky.
S retinoidy začínejte pomalu. Například dvakrát týdně večer, v malém množství, ideálně přes hydratační krém nebo pod něj podle tolerance. Nečekejte výsledek za týden. Pleť si často zvyká několik týdnů a na viditelné změny je potřeba trpělivost. Retinoidy mohou dráždit, vysušovat a zvyšovat citlivost na slunce, proto je nutné denní SPF. V těhotenství a při kojení se retinoidy obecně nedoporučují bez konzultace s lékařem.

AKTIVNÍ LÁTKY NEKOMBINUJTE BEZHLAVĚ

AHA kyseliny, BHA kyseliny, vitamin C a retinoidy mohou být skvělé, ale není nutné používat všechno najednou. Právě kombinování více aktivních látek bývá častou příčinou podráždění.

JEDNODUCHÝ REŽIM MŮŽE VYPADAT TAKTO:

Ráno: jemné čištění, hydratační sérum nebo krém, SPF.
Večer: čištění, hydratační krém, případně retinoid nebo kyseliny podle tolerance.
Kyseliny a retinoidy je lepší střídat v různé večery, alespoň ze začátku.

JAK PEČOVAT O VLASY

Vlasy potřebují stejně jako pleť pravidelnost, ale i tady platí, že péče má odpovídat typu vlasů a pokožky hlavy. Jinak se pečuje o jemné mastící se vlasy, jinak o suché kudrnaté vlasy, barvené délky nebo citlivou pokožku hlavy.

ZÁKLADNÍ KROKY JSOU:

- šetrné mytí,
- péče o pokožku hlavy,
- kondicionér po mytí,
- pravidelná maska podle potřeby,
- šetrné rozčesávání,
- ochrana před teplem a sluncem.

MYTÍ VLASŮ PODLE POTŘEBY, NE PODLE PRAVIDLA

Není pravda, že vlasy se mají mýt maximálně jednou až dvakrát týdně. Frekvence mytí záleží na typu vlasů, pokožce hlavy, sportu, pocení, stylingu i prostředí. Někdo potřebuje mýt vlasy každý druhý den, jinému stačí jednou týdně.
Důležité je používat vhodný šampon a mýt hlavně pokožku hlavy, ne drhnout délky. Pěna při oplachování délky dostatečně



INZERCE



Správná péče o pleť pomáhá obnovit její krásu po létě

Kosmetická poradna s Ing. Jitkou Polákovou, ředitelkou české firmy Kosmetika Capri

Po létě bývá pleť často unavená, sušší a citlivější. Co jí v tomto období nejvíce prospívá?
„Letní měsíce jsou pro pleť náročné. Sluneční záření, vysoké teploty, klimatizace, koupání i častější používání opalovacích přípravků mohou narušit její přirozenou rovnováhu. Na konci léta proto pleť potřebuje především doplnit hydrataci, zklidnit se a podpořit svou regeneraci. Správně zvolená péče pomáhá navrátit pokožce hebkost, pružnost a svěží vzhled.“

Je vhodné po létě zařadit do pravidelné péče pleťovou masku? Jak často ji používat?
„Ano, hydratační maska je ideálním pomocníkem právě po letním období. Pleť během krátké chvíle získá intenzivní dávku vláhy a aktivních látek, které pomáhají obnovit její komfort. Hydratační pleťová maska s PRO a PREBIOTIKY podporuje přirozenou rovnováhu pleti a přispívá k hydrataci i zjemnění pokožky. Doporučuji ji používat pravidelně, a to dvakrát týdně podle aktuálních potřeb pleti.“

Po létě se často objevuje zašedlý vzhled pleti nebo nerovnoměrný tón. Jak pleť znovu rozzářit?
„Po pobytu na slunci pleť ocení nejen hydrataci, ale také podporu v podobě aktivních látek. Vitamín C patří mezi oblíbené přírodní antioxidanty, které pomáhají pečovat o unavenou pleť, podporují její rozjasnění a sjednocenější vzhled.“

Kosmetika Capri je česká značka přírodní kosmetiky, která nabízí La Chèvre a Le Chaton s aktivními složkami z kozího mléka, tvarohu, syrovátky, kolostra, bylinami a léčivými rostlinami. Vše se vyrábí lokálně v obci Čím nedaleko Prahy, čerstvě a do praktických lahviček s dávkovačem, aby pleť využila každou poslední kapku. Objednávejte z pohodlí svého domova na **www.kosmetikacapri.cz**.

Naše tipy



Hydratační pleťová maska značky Le Chaton

- Intenzivně hydratuje a podporuje regeneraci pleti po letním zatížení
- Pomáhá obnovit pocit komfortu a hebkosti pokožky
- Máslo z kozího mléka s PRO a PREBIOTIKY podporuje rovnováhu pleti
- Cena: 626 Kč / 100 g

Rozjasňující sérum s vitamínem C značky Le Chaton

- Pomáhá navrátit pleti svěží a rozzářený vzhled po létě
- Stabilizovaný vitamín C podporuje rozjasnění a sjednocení tónu pleti
- Nízkomolekulární kyselina hyaluronová pomáhá intenzivně hydratovat
- Cena: 839 Kč / 30 g



očistí. Voda by měla být vlažná, ne horká, protože horká voda může pokožku dráždit a vlasy zbytečně vysušovat.

HLOUBKOVĚ ČISTICÍ ŠAMPON POUŽÍVEJTE OBČAS

Hloubkově čisticí šampon může odstranit zbytky stylingu, minerálů z tvrdé vody, silikonů nebo přebytečný maz. Hodí se hlavně tehdy, když jsou vlasy těžké, zplihlé nebo špatně reagují na běžnou péči.
Nepoužívejte ho ale příliš často. U většiny lidí stačí jednou za dva až čtyři týdny. Suché, kudrnaté, barvené nebo poškozené vlasy mohou potřebovat ještě delší odstup.

KONDICIONÉR PO KAŽDÉM MYTÍ

Kondicionér pomáhá uhladit vlasové vlákno, usnadňuje rozčesávání a snižuje lámání. Nanášejte ho hlavně do délek a konečků, ne ke kořínkům, pokud se vám vlasy rychle mastí.
Jednou týdně nebo podle potřeby můžete přidat masku. Hydratační masky se hodí pro suché a krepaté vlasy, proteinové nebo bond-building produkty pro vlasy poškozené barvením, odbarvováním nebo teplem. I tady ale platí, že přemíra péče může vlasy zatížit.

PÉČE O POKOŽKU HLAVY

Zdravé vlasy začínají u pokožky hlavy. Pokud vás svědí, loupe se, rychle se mastí nebo se objevují lupy, nestačí řešit jen délky. Pomoci může šetrnější šampon, pravidelné mytí, omezení dráždivého stylingu nebo speciální přípravky proti lupům.
Peeling vlasové pokožky může být užitečný, ale nemusí být pro každého. U citlivé, podrážděné nebo ekzémové pokožky může zhoršit potíže. Pokud máte výrazné lupy, svědění, šupiny, strupy nebo vypadávání vlasů, je lepší poradit se s dermatologem.

ROZČESÁVÁNÍ BEZ LÁMÁNÍ

Vlasy jsou po umytí křehčí, proto s nimi zacházejte jemně. Kudrnaté a vlnité vlasy se často nejlépe rozčesávají mokré s kondicionérem. Jemné rovné vlasy zase mohou lépe snést rozčesání po částečném proschnutí.
Začínejte vždy od konečků a postupujte směrem ke kořínkům. Pomoci může bezoplachový kondicionér, rozčesávací sprej nebo hřeben se širokými zuby.

OCHRANA PŘED TEPLEM A POČASÍM

Žehlička, kulma i fén mohou vlasy vysušovat a oslabovat. Pokud teplo používáte pravidelně, vždy naneste tepelnou ochranu a nepoužívejte zbytečně vysokou teplotu. Fénování na nižší teplotu s proudem vzduchu směrem po vlasu je šetrnější než prudké horko.
V létě vlasy trpí sluncem, chlorem a solí, v zimě zase chladem, suchým vzduchem a třením o čepice. Pomoci mohou ochranné spreje, oleje do konečků, pokrývka hlavy a pravidelné zastřihávání konečků.

BEZOPLACHOVÁ PÉČE

Bezoplachové produkty jsou praktické, hlavně u delších, suchých, vlnitých nebo krepatých vlasů. Mohou pomoci s hydratací, ochranou před teplem, rozčesáváním i uhlazením.
Patří sem leave-in kondicionéry, séra, oleje, krémy na vlny, ochranné spreje nebo tonika na pokožku hlavy. Vybírejte podle typu vlasů. Jemné vlasy snadno zatíží hutné oleje, zatímco silné a suché vlasy je často dobře snesou.

AHA KYSELINY VE VLASOVÉ PÉČI

Ovocné kyseliny se dnes objevují i ve vlasové kosmetice. Mohou pomoci hlavně ve vlasové pokožce, například s jemnou exfoliací, odstraněním nánosů a pocitem svěžesti. U délek mohou některé kyselé produkty pomoci uhladit povrch vlasu a dodat lesk.
Stejně jako u pleti ale platí opatrnost. Pokud je pokožka podrážděná, ekzematická, poškrábaná nebo citlivá, kyseliny mohou pálit a zhoršit stav.

NEJVĚTŠÍ TAJEMSTVÍ? NEPŘEHÁNĚT TO

Pleť i vlasy potřebují pravidelnost, ale také klid. Neustálé střídání produktů, vrstvení mnoha aktivních látek, časté



ADVERTORIAL

SÍLA MEDICARE MIKROJEHLIČKOVÉ MEZOTERAPIE – MICRONEEDLING

Ve světě profesionální péče o pleť se mikrojehličková mezoterapie stala revoluční metodou pro ženy, které touží po oživené a mladistvé pleti. Tato dermokosmetická technika, jejíž název je odvozený z řeckých slov „meso" (střed) a „terapie" (péče), se zaměřuje na přímé dodávání účinných látek do kůže s cílem dosáhnout příznivých regeneračních účinků.
Mikrojehličková mezoterapie MediCare nabízí sofistikovaný, ale dostupný způsob, jak podpořit přirozenou regeneraci pokožky, což z ní činí základní kámen moderních salonních kosmetických rutin žen po celém světě.

4 hlavní účinky mezoterapie, které přinesou pleti viditelné omlazení

- Hluboká hydratace
- Anti-aging
- Rozjasnění a potlačení hyperpigmentací
- Zjemnění pleti

Jak ošetření probíhá

Specialistka používá massageroller nebo přístroj DermaSTAMP k mikromasáži pleti a podpoře jejího prokrvení. Díky tomu pronikají do hloubky kůže aktivní látky ze speciálních mezoterapeutických sér, jako je Mezo DNA pro omlazení nebo HYAWrinkles na jemné vrásky. Příjemnou tečkou a odměnou na závěr je chladivá a zklidňující mořská alginátová maska a Nicream krém pro citlivou pleť s UV filtrem.
Tradiční mikroneedling je spojován především s kyselinou hyaluronovou a s jejím silným hydratačním účinkem. PDRN z lososí DNA rozšiřují možnosti lékařů, lékařské kosmetiky a kosmetologů o svatý grál moderní estetické péče – přímou regeneraci kůže.

PDRN neboli polydeoxyribonukleotid z lososí DNA ovlivňuje na buněčné úrovni zejména tyto procesy: **PODPORUJE TVORBU NOVÉHO KOLAGENU, OMEZUJE PIGMENTOVÉ SKVRNY, OBNOVUJE PLEŤ POŠKOZENOU UV ZÁŘENÍM.**

www.syncare.cz





INZERCE

peelingy, horká voda, agresivní čištění a každodenní tepelný styling často nadělají víc škody než užitku.
Začněte jednoduše. U pleti se držte čištění, hydratace a SPF. U vlasů vhodného šamponu, kondicionéru a šetrného zacházení. Aktivní látky, masky, oleje a speciální produkty přidávejte až podle potřeby.
Krása pleti a vlasů není sprint. Je to dlouhodobá péče, která má být příjemná, ne stresující.

PODZIM PŘEJE ESTETICKÉ PÉČI. KDY JE SPRÁVNÝ ČAS NA ZMĚNU?

Léto je obdobím, kdy pokožku vystavujeme slunci, teplu a koupání. Podzim proto přináší ideální příležitost věnovat více pozornosti nejen její regeneraci, ale také estetickým zákrokům. Slunce už není tak intenzivní, pokožka má více času na obnovu a můžeme se postupně vracet k procedurám, které během léta raději odkládáme.

PO LÉTĚ ZAČÍNÁ OBDOBÍ REGENERACE

Po měsících slunečního záření může být pokožka sušší, citlivější a mohou být výraznější pigmentové skvrny nebo drobné nedokonalosti. Prvním krokem by proto měla být důkladná domácí péče a obnova kožní bariéry.
Podzim je zároveň vhodný k naplánování konzultace s dermatologem nebo estetickým lékařem. Odborník může posoudit stav pokožky a doporučit, zda je vhodnější intenzivnější kosmetická péče, přístrojové ošetření, injekční estetika nebo případně chirurgické řešení.
Procedury, které si raději nechte na chladnější měsíce
U některých estetických zákroků je výhodou právě období s menším množstvím intenzivního slunečního záření. Může jít například o chemické peelingy, některé laserové procedury, ošetření pigmentací nebo vybrané metody omlazení pleti.
Důvod je jednoduchý – po některých zákrocích je pokožka citlivější na UV záření a potřebuje důslednou ochranu. Podzim a zima proto mohou nabídnout vhodnější podmínky pro regeneraci.
Neznamená to ale, že každý zákrok je automaticky vhodný právě na podzim. Konkrétní proceduru, její načasování i následnou péči by měl vždy doporučit odborník podle stavu pokožky.

KDYŽ KOSMETIKA NESTAČÍ

Estetická medicína dnes nabízí možnosti, které nemusí znamenat radikální změnu vzhledu. Cílem může být například zlepšení kvality pokožky, jemnější vrásky, sjednocení tónu pleti nebo podpora její hydratace a pružnosti.
Vedle neinvazivních metod existují také zákroky, které řeší výraznější změny kontur obličeje či těla. V takovém případě už je na místě konzultace s plastickým chirurgem.
Plastická chirurgie přitom nemusí znamenat pouze estetickou úpravu obličeje. Patří sem například operace očních víček, úpravy kontur těla, korekce jizev nebo rekonstrukční zákroky. Důležité je vždy realistické očekávání a výběr kvalifikovaného pracoviště.

KRÁSA BEZ PŘEHÁNĚNÍ

Současná estetika se stále více odklání od snahy měnit obličej k nepoznání. Trendem je přirozený vzhled a zachování charakteristických rysů, pouze s jemným osvěžením.
Místo otázky „Jak vypadat o deset let mladší?“ tak může být užitečnější ptát se: Co mi na mém vzhledu vadí a jak lze tento konkrétní problém řešit přirozeným způsobem?
A právě podzim je vhodný čas si odpověď promyslet, zajít na odbornou konzultaci a případně si naplánovat péči na další měsíce.

NEZAPOMEŇTE NA DOMÁCÍ PÉČI

Ani estetický zákrok nenahradí každodenní péči. Základem zůstává hydratace, šetrné čištění, kvalitní kosmetika a ochrana před UV zářením – ano, i na podzim a v zimě.
A pokud máte za sebou intenzivnější proceduru, dodržujte doporučení odborníka. Právě následná péče může výrazně ovlivnit, jak bude pokožka regenerovat.
Podzim tak nemusí být jen obdobím, kdy schováváme pleť pod vrstvami oblečení. Může být začátkem promyšlené péče, která se projeví ve chvíli, kdy zase přijde jaro.



INZERCE

AURUM CLINIC s.r.o



Aurum Clinic je klinika estetické medicíny, která pod vedením MUDr. Ivany Němečkové používá k odstranění příznaků stárnutí nejmodernějších metod, jako jsou: nové výplňové materiály, speciální 3D Lift nitě, bionitě, mezoterapii, HIFU terapii, plazmoterapii,kryoterapii, karboxyterapii.

Laser - Ultheru

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

Odstranění celulitidy, zpevnění povislé kůže Tyto metody se používají i k opravě vrozených či získaných vad.

Nyní nově k dispozici HIFU 7D švýcarské výroby, kdy účinnosť přístroje HIFUtherapy je srovnatelná s chirurgickým liftingem.

Ošetření HIFUtherapy je neinvazivni, lze ho použít jak na kompletní facelifting, tak i na dílčí odstranění

vrásek v obličeji, v oblasti očí, tváří, krku, dekoltu. Stejně tak se používá na zpevněni nebo odstranění přiznaků celulitidy rukou, hyždí, stehen – prostě všude tam, kde chcete řešit nějaký problém.
Novým IPL laser omladí, odstraní bezbolestně skvrny, depiluje a zbaví chloupků jak tmavých, tak i bílých.

AURUM CLINIC s.r.o
MUDr. Ivana Němečková
Zborovská 56, 150 00 Praha 5 - Malá Strana 722 725 703, 601 322 822
aurumclinic.net

aurumclinic.net

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

ZDRAVÉ KONOPÍ...

JEŠTĚ PŘED NĚKOLIKA LETY BYLO KONOPÍ PRO MNOHO LIDÍ SYNONYMEM PŘEDEVŠÍM PRO MARIHUANU. DNES SE S NÍM ALE SETKÁVÁME V ÚPLNĚ JINÉ PODOBĚ – V KOSMETICE, MASTECH, OLEJÍCH, POTRAVINÁCH, DOPLŇCÍCH I VÝROBCÍCH URČENÝCH PRO PÉČI O POKOŽKU. KONOPNÉ SEMÍNKO NAJDEME VE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ, KONOPNÝ OLEJ V KUCHYNI A NEJRŮZNĚJŠÍ PŘÍPRAVKY S OBSAHEM CBD ZASE V KOUPELNĚ NEBO DOMÁCÍ LÉKÁRNIČCE.

Konopí je přitom pozoruhodná rostlina s dlouhou historií využití. Obsahuje celou řadu biologicky aktivních látek a moderní výzkum se zaměřuje především na kanabinoidy, jejich působení v organismu a možnosti využití v dermatologii a dalších oblastech zdravotní péče. Je ale důležité rozlišovat mezi kosmetickým přípravkem, potravinou, doplňkem stravy a léčivým přípravkem. To, že výrobek obsahuje konopí nebo CBD, automaticky neznamená, že léčí konkrétní zdravotní problém.

CO VLASTNĚ KONOPÍ OBSAHUJE?

Rostlina Cannabis sativa obsahuje řadu různých látek. Mezi nejznámější patří kanabinoidy, například CBD – kanabidiol – a THC, tedy tetrahydrokanabinol. Zatímco THC je psychoaktivní látka, CBD psychoaktivní účinky typické pro THC nemá.Vedle kanabinoidů obsahuje konopí také například terpeny, flavonoidy, chlorofyl, mastné kyseliny a další rostlinné látky. Konopné semeno je zajímavé především z výživového hlediska – obsahuje bílkoviny, vlákninu a nenasycené mastné kyseliny.Právě rozmanitost složek je důvodem, proč se dnes konopí využívá v tolika různých výrobcích.

KONOPNÁ MAST: TRADIČNÍ POMOCNÍK PRO POKOŽKU

Jedním z nejznámějších konopných výrobků je konopná mast. Tradičně se používá při péči o suchou, namáhanou nebo podrážděnou pokožku. V současnosti existují nejrůznější receptury – od jednoduchých mastných základů s konopným olejem až po produkty kombinující konopné extrakty s dalšími rostlinnými složkami.

Konopné masti mohou být praktickým doplňkem domácí péče například v zimě, kdy je pokožka vystavena chladu, větru a suchému vzduchu. Hodí se také pro lokální péči o velmi suchá místa, ruce, lokty nebo chodidla.

U výrobků s CBD je situace zajímavější. Výzkum v dermatologii naznačuje potenciál kanabinoidů při některých kožních obtížích, například při svědění, ale důkazy zatím nejsou dostatečné na to, aby bylo možné všechny tyto produkty považovat za léčbu konkrétních onemocnění. Nová systematická analýza zahrnující více než 3 300 účastníků například nalezla mírné, ale statisticky významné snížení svědění, zatímco u řady dalších sledovaných kožních parametrů významný efekt nepotvrdila.

KONOPNÁ KOSMETIKA: OD KRÉMŮ PO ŠAMPONY

Konopí se v kosmetice objevuje v celé řadě podob. Najdeme ho v pleťových krémech, tělových mlékách, balzámech na rty, mýdlech, šamponech, vlasových maskách nebo přípravcích určených pro suchou pokožku.

Zvláštní pozornost si získává právě konopný olej, který je bohatý na nenasycené mastné kyseliny a používá se především jako pečující složka. Vhodně formulovaná kosmetika může pomáhat udržovat kožní bariéru a dodávat pokožce potřebnou výživu. CBD v kosmetice je samostatnou kapitolou. Přehled odborné literatury popisuje jeho potenciální antioxidační, protizánětlivé a další účinky, zároveň ale upozorňuje, že počet kvalitních klinických studií je stále omezený.

KONOPNÝ OLEJ NENÍ TOTÉŽ CO CBD OLEJ

Tady vzniká mezi spotřebiteli často zmatek.

Konopný olej ze semen se získává ze semen konopí a obsahuje především tuky a další výživové látky. Jeho složení se výrazně liší od olejů obsahujících extrakty z květů a listů, v nichž se mohou nacházet kanabinoidy.

Konopný olej ze semen se používá v kuchyni i kosmetice. Má charakteristickou chuť a je vhodný například do studené kuchyně, salátů nebo pomazánek. Díky obsahu nenasycených mastných kyselin je zajímavou součástí pestrého jídelníčku.

CBD olej je naproti tomu produkt obsahující kanabidiol. Může být vyroben z konopného extraktu nebo z izolovaného CBD a jeho složení závisí na konkrétním výrobku.

KONOPNÁ SEMÍNKA: MALÝ NUTRIČNÍ POKLAD

Na rozdíl od kanabinoidových produktů jsou konopná semínka především potravinou. Obsahují kvalitní rostlinné bílkoviny, vlákninu a nenasycené mastné kyseliny.

Loupaná semínka se hodí do jogurtu, kaše, salátu nebo smoothie. Z konopných semen se vyrábějí také konopné proteinové směsi nebo konopné nápoje.

Konopí tak může být součástí jídelníčku i pro člověka, který vůbec nechce užívat žádné produkty s CBD.

A CO KONOPNÝ ČAJ?

Konopné čaje se obvykle připravují z listů nebo jiných částí rostliny určených pro potravinářské použití. Jejich charakter se liší podle použité suroviny a zpracování.

Od konopného čaje však nelze automaticky očekávat účinky spojované s vysokými dávkami kanabinoidů. Pokud je výrobek určen jako potravina, je vhodné řídit se jeho označením a doporučeným způsobem přípravy.

KONOPÍ A PÉČE O VLASY

Konopné složky se stále častěji objevují také v produktech pro vlasy a pokožku hlavy. Konopný olej může být součástí šamponů, kondicionérů nebo vlasových sér určených především pro péči o suché a namáhané vlasy.

Stejně jako u kosmetiky na pokožku je ale dobré rozlišovat mezi kosmetickým účinkem a léčbou. Šampon s konopným olejem může být příjemným pečujícím produktem, neznamená to však automaticky, že dokáže léčit vypadávání vlasů nebo kožní onemocnění.

KONOPÍ V DOMÁCÍ LÉKÁRNIČCE?

Konopné masti bývají oblíbenou součástí domácí péče, zejména při péči o suchou a namáhanou pokožku. U výrobků s CBD je však potřeba věnovat pozornost tomu, zda jde o kosmetiku, potravinu, doplněk stravy nebo léčivý přípravek.

Rozhodně neplatí, že „přírodní“ automaticky znamená „bez rizika“. Při užívání CBD vnitřně je třeba myslet také na možné interakce s léky a na to, že kvalita a složení jednotlivých výrobků se mohou výrazně lišit.

U těhotných a kojících žen, dětí nebo lidí užívajících pravidelně léky je vhodná konzultace s lékařem či lékárníkem před užíváním produktů obsahujících kanabinoidy.

INZERCE ▶



INZERCE



Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

KDYŽ BŘICHO BOLÍ…

BOLEST BŘICHA, NEPŘÍJEMNÉ NADÝMÁNÍ, STŘÍDÁNÍ PRŮJMU A ZÁCPY NEBO POCIT, ŽE ČLOVĚK MUSÍ NEUSTÁLE HLEDAT NEJBLIŽŠÍ TOALETU. POTÍŽE, KTERÉ MOHOU NA PRVNÍ POHLED PŮSOBIT BANÁLNĚ, DOKÁŽOU VÝRAZNĚ OVLIVNIT KAŽDODENNÍ ŽIVOT. MNOHO LIDÍ PŘITOM ABSOLVUJE ŘADU VYŠETŘENÍ, JEJICHŽ VÝSLEDKY JSOU V POŘÁDKU. PŘESTO OBTÍŽE PŘETRVÁVAJÍ.

Jednou z nejčastějších příčin podobných problémů je syndrom dráždivého tračníku (IBS – Irritable Bowel Syndrome). Jde o chronickou funkční poruchu trávicího traktu, která sice neohrožuje život, ale může výrazně snížit jeho kvalitu. Odhaduje se, že se s ní během života setká přibližně 10 až 15 procent populace, přičemž častěji postihuje ženy.

KDYŽ STŘEVA REAGUJÍ CITLIVĚJI NEŽ OBVYKLE

Na rozdíl od zánětlivých onemocnění střev nebo nádorových onemocnění nejsou u syndromu dráždivého tračníku při vyšetření patrné žádné strukturální změny. Právě proto bývá jeho diagnostika složitější. Lékaři nejprve musí vyloučit jiná onemocnění, která mohou způsobovat podobné obtíže. Dnes odborníci stále častěji hovoří o narušené komunikaci mezi střevem a mozkem. Trávicí trakt reaguje citlivěji na běžné podněty, mění se jeho pohyblivost a zvyšuje se citlivost nervových zakončení. Výsledkem jsou bolesti, křeče nebo nepravidelné vyprazdňování, aniž by bylo střevo skutečně poškozené.

STRES A STŘEVA JSOU PROPOJENĚJŠÍ, NEŽ SI MYSLÍME

Není náhodou, že se syndrom dráždivého tračníku označuje jako onemocnění osy mozek–střevo. Emoce, psychické napětí i dlouhodobý stres mohou významně ovlivňovat činnost trávicího systému. Mnoho pacientů popisuje zhoršení obtíží před důležitou pracovní schůzkou, zkouškou nebo během náročného životního období. Naopak po uklidnění psychiky se příznaky často zmírní. To ale rozhodně neznamená, že jsou bolesti „jen v hlavě“. Potíže jsou skutečné, pouze jejich spouštěčem bývá složitá souhra nervového systému, střevní mikrobioty, imunity a hormonálních změn.

MŮŽE ZA TO I STŘEVNÍ MIKROBIOM?

V posledních letech se stále více pozornosti věnuje střevní mikrobiotě – miliardám bakterií, které osídlují naše střeva.
Jejich rovnováhu může narušit například léčba antibiotiky, prodělaná střevní infekce, jednostranná strava nebo dlouhodobý stres. U části pacientů se právě změny střevního mikrobiomu podílejí na vzniku nebo zhoršení obtíží.
Proto se stále častěji doporučuje zaměřit nejen na léčbu příznaků, ale také na podporu zdravého střevního prostředí prostřednictvím pestré stravy, dostatku vlákniny podle individuální tolerance a v některých případech také vhodně zvolených probiotik. Účinnost konkrétních probiotických kmenů se ale může lišit a jejich výběr je vhodné konzultovat s lékařem nebo lékárníkem.

CO JÍST, KDYŽ STŘEVA PROTESTUJÍ

Univerzální dieta bohužel neexistuje. Každý člověk reaguje na potraviny trochu jinak. Obecně se doporučuje jíst pravidelně, menší porce a dopřát si dostatek tekutin. Řadě lidí pomáhá omezit velmi tučná jídla, alkohol, nadměrné množství kávy nebo sycené nápoje. U některých pacientů přináší úlevu dieta s omezením tzv. FODMAP sacharidů, která spočívá v dočasném vyřazení hůře stravitelných druhů cukrů. Jde však o poměrně náročný režim, který by měl probíhat pod vedením nutričního terapeuta, aby nedošlo k jednostrannému jídelníčku. Velmi užitečné může být také vedení potravinového deníku. Díky němu lze snadněji odhalit, které potraviny konkrétnímu člověku obtíže zhoršují.

POMÁHÁ TAKÉ POHYB

Pravidelný pohyb prospívá nejen srdci nebo kloubům, ale také střevům.
Stačí svižnější chůze, plavání, jízda na kole nebo jóga několikrát týdně. Fyzická aktivita podporuje přirozenou činnost střev, pomáhá zvládat stres a zlepšuje celkovou psychickou pohodu. Právě kombinace pohybu, kvalitního spánku a vyvážené stravy bývá jedním z nejúčinnějších nefarmakologických opatření.

ŽIVOT S IBS NEMUSÍ ZNAMENAT OMEZENÍ

Přestože syndrom dráždivého tračníku zatím nelze zcela vyléčit, většina pacientů může při správně nastaveném režimu žít plnohodnotný život. Klíčem je poznat vlastní tělo, naučit se rozpoznávat spouštěče obtíží a nebát se o svých problémech mluvit s lékařem. Dobrou zprávou je, že syndrom dráždivého tračníku nezvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva ani jiných závažných střevních onemocnění. Vyžaduje však trpělivost, individuální přístup a ochotu postupně hledat kombinaci opatření, která přinese úlevu. U někoho bude největší změnou úprava jídelníčku, jinému pomůže práce se stresem, pravidelný pohyb nebo cílená podpora střevního mikrobiomu. Právě komplexní přístup dnes odborníci považují za nejúčinnější cestu ke zmírnění obtíží a návratu ke kvalitnímu každodennímu životu.



INZERCE



INZERCE



INZERCE

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

ZDRAVÁ STŘEVA, SILNÁ IMUNITA: PROČ KOMBINOVAT PROBIOTIKA A PREBIOTIKA

ZDRAVÍ STŘEV MÁ MNOHEM VĚTŠÍ VÝZNAM, NEŽ SE JEŠTĚ PŘED NĚKOLIKA LETY PŘEDPOKLÁDALO. STŘEVNÍ MIKROBIOM SE PODÍLÍ NEJEN NA TRÁVENÍ A VYUŽITÍ NĚKTERÝCH ŽIVIN, ALE ÚZCE SOUVISÍ TAKÉ S FUNKCÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU A PROSTŘEDNICTVÍM TAKZVANÉ OSY STŘEVO–MOZEK TAKÉ S NERVOVÝM SYSTÉMEM A PSYCHICKOU POHODOU.



Důležitou roli při péči o střevní mikrobiom hrají probiotika a prebiotika. Přestože se tyto dva pojmy často zaměňují, každý označuje něco jiného. Probiotika představují živé mikroorganismy, zatímco prebiotika jsou látky, které mohou sloužit jako výživa pro určité prospěšné střevní bakterie.

CO JSOU PROBIOTIKA?

Probiotika jsou živé mikroorganismy, které při podávání v odpovídajícím množství mohou mít příznivý vliv na hostitelský organismus. Nejčastěji jde o vybrané bakterie mléčného kvašení, které se přirozeně používají například při výrobě fermentovaných potravin.

V závislosti na konkrétním mikrobiálním kmeni mohou probiotika přispívat především k udržování rovnováhy střevního prostředí. Jednotlivé kmeny se však svými vlastnostmi liší, proto není možné automaticky připisovat stejné účinky všem probiotikům.

PŘIROZENÉ ZDROJE PROBIOTICKÝCH KULTUR

Mezi potraviny obsahující živé mikroorganismy patří například:

- jogurty s živými kulturami,
- kefír a další kysané mléčné výrobky,
- fermentovaná zelenina, například kysané zelí nebo kimchi,
- některé druhy nepasterizované kombuchy,
- miso,
- tempeh,
- přirozeně fermentované okurky.

CO JSOU PREBIOTIKA?

Prebiotika jsou složky potravy, které člověk nedokáže zcela strávit, ale mohou být využívány vybranými mikroorganismy ve střevě. Nejčastěji jde o určité druhy vlákniny a sacharidů.

Jednoduše řečeno: probiotika představují prospěšné mikroorganismy, zatímco prebiotika jim mohou vytvářet vhodné podmínky a poskytovat „potravu“.

PŘIROZENÉ ZDROJE PREBIOTIK

PREBIOTICKÉ SLOŽKY NAJDEME NAPŘÍKLAD V:

- cibuli,
- česneku,
- pórku,
- čekance,
- chřestu,
- méně zralých banánech,
- luštěninách,
- celozrnných obilovinách,
- lněných semínkách.

PROBIOTIKA A PREBIOTIKA FUNGUJÍ NEJLÉPE SPOLEČNĚ

Probiotika a prebiotika se mohou vhodně doplňovat. Kombinace probiotických mikroorganismů a prebiotických látek se označuje také jako synbiotikum.

Princip lze jednoduše využít také v běžném jídelníčku, například kombinací jogurtu s ovocem a semínky, kefíru s ovesnými vločkami nebo kvašené zeleniny s celozrnným pečivem.

KDY LIDÉ NEJČASTĚJI SAHAJÍ PO PROBIOTIKÁCH?

Zájem o probiotika bývá zvýšený například při změnách trávení, během a po antibiotické léčbě nebo v období, kdy lidé chtějí více pečovat o svůj jídelníček a střevní mikrobiom. U doplňků stravy je vhodné sledovat především konkrétní mikrobiální kmeny, jejich množství, způsob uchovávání a doporučené dávkování.

ZNÁTE BULHARSKÁ PROBIOTIKA?

Bulharská probiotika si zaslouženě získala renomé díky svému přírodnímu původu, vysoké účinnosti a dlouhodobým účinkům. Jsou ideální volbou pro všechny, kdo chtějí posílit trávení, imunitu a celkovou vitalitu – přirozenou cestou. Ačkoliv probiotika pomáhají především trávicímu systému a imunitě, mají i další důležitou roli – podporují psychickou pohodu a odolnost vůči stresu. Střevní bakterie ovlivňují tvorbu hormonů, zejména inzulínu a leptinu, a zároveň produkují neurotransmitery, jako je serotonin, dopamin či GABA, které mají zásadní vliv na náladu, spánek i celkový pocit energie. Zajímavým přínosem bulharských probiotik vodního původu s kmenem Lactobacillus Bulgaricus DWT1 je jejich pozitivní působení nejen na fyzické, ale i duševní zdraví. Tento kmen je označován jako tzv. psychobiotika – probiotikum, které podporuje mozkovou činnost, náladu a odolnost vůči stresu. Jeho účinky byly pozorovány například během 150 denní antarktické expedice, kde účastníci užívající Lactobacillus Bulgaricus DWT1 vykazovali lepší náladu a vyšší psychickou odolnost než kontrolní skupina. Tento efekt souvisí s tzv. osou střevo–mozek. Zdravý střevní mikrobiom podporuje tvorbu neurotransmiterů, jako je serotonin a dopamin, které mají zásadní vliv na emoce a duševní rovnováhu.

JAK PODPOŘIT ZDRAVÝ STŘEVNÍ MIKROBIOM?

Základem péče o mikrobiom zůstává především pestrá strava a celkově zdravý životní styl.

POMOCI MŮŽE ZEJMÉNA:

- dostatek zeleniny a ovoce,
- pravidelný příjem vlákniny,
- luštěniny a celozrnné obiloviny,
- fermentované potraviny,
- dostatečný pitný režim,
- pravidelný pohyb,
- kvalitní spánek,
- omezení nadměrného množství alkoholu a vysoce průmyslově zpracovaných potravin.

STŘEVA JAKO DŮLEŽITÁ SOUČÁST CELKOVÉHO ZDRAVÍ

Probiotika a prebiotika jsou dvě rozdílné, ale vzájemně se doplňující součásti péče o střevní mikrobiom. Zatímco probiotika přinášejí živé mikroorganismy, prebiotické složky vytvářejí vhodné prostředí pro určité prospěšné bakterie. Výzkum mikrobiomu zároveň stále více ukazuje, že střevo není pouze orgánem určeným k trávení potravy. Prostřednictvím propojení s imunitním a nervovým systémem představuje složitý ekosystém, jehož rovnováha může souviset s mnoha oblastmi našeho zdraví.

INZERCE ▸

PROBIOTIKUM | **PRE**BIOTIKUM | **POST**BIOTIKUM | **PSYCHO**BIOTIKUM

Vraťte zažívání do rovnováhy

Nově objevená **vodní probiotika z pramenů bulharských hor**

Klinicky testováno

100% přírodní produkt

Patent v EU a USA



Probiotika s obsahem L. Bulgaricus DWT1

Proč si vybrat Laktera Nature?

- Účinné při **laktózové intoleranci**
- Působí proti **vzniku citokinové bouře**
- Zabraňují **propustnosti střev** vůči bakteriím
- Repolarizují makrofágy **M2 na M1**
- **Tvoří D(-) mléčnou kyselinu** | Brání překyselení

Dokument ČT2
Ja, Lactobacillus

LAKTERA®

Máte dotaz? Volejte +420 771 173 867
www.daflorncz.cz | daflorncz@seznam.cz

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

PROČ NEMÁM NOHY JAKO MODELKA?

IDEÁL KRÁSY SE JIŽ PÁR DESÍTEK LET VÝRAZNĚ NEMĚNÍ A TAK SE VĚTŠINA ŽEN CHCE PODOBAT DLOUHONOHÝM, ČASTO NEVÝRAZNĚ TVAROVANÝM ŽENÁM Z OBÁLEK MÓDNÍCH ČASOPISŮ. ŽENY SI ČASTO NEUVĚDOMUJÍ, ŽE TO, CO VIDÍ NA FOTOGRAFII, NENÍ VE SKUTEČNOSTI ÚPLNĚ PRAVDA. PŮVODNÍ FOTOGRAFIE JE VYRETUŠOVÁNA TAK, ŽE NEJSOU PATRNÉ ŽÁDNÉ VADY ČI POKOŽKOVÉ NEROVNOSTI. Z TĚCHTO DŮVODŮ ŽIJÍ NORMÁLNÍ ŽENY V OMYLU, ŽE VŠECHNY MODELKY, ZPĚVAČKY A HEREČKY NEMAJÍ ŽÁDNOU CELULITIDU ANI KŘEČOVÉ ŽÍLY, A TAK JE POKLÁDAJÍ ZA SVŮJ VZOR A CHTĚJÍ VYPADAT JAKO ONY. BEZ DOBRÉHO RETUŠÉRA BY OVŠEM MÁLOKTERÁ ZNÁMÁ TVÁŘ VYPADALA TAK, JAK JI MÁ OKOLNÍ SVĚT V POVĚDOMÍ.

My ale nežijeme ve světě iluze, nýbrž v reálném světě, a proto okolo sebe vidíme tolik žen, které mají alespoň mírnou celulitidu, metličky a často i křečové žíly.
A to si říkáte, jak je to možné, když často cvičíte, o své nohy se denně staráte a věnujete jim maximální péči? Ptáte se, co jste udělala špatně, co jste zanedbala, co je příčinou? Příčinou je bohužel genetika, která často naše veškeré snahy pošle ke dnu. Nejběžnějšími kosmetickými vadami dolních končetin, které mohou přerůst i ve vážný zdravotní problém, jsou metličky, křečové žíly a nenáviděná celulitida. Co mají společného? Právě to, že i při sebevětší snaze se s nimi sami vítězně nepoperete, pokud je máte v genetickém kódu.

TAKÉ VÁS TRÁPÍ METLIČKY?

Prvním z těchto problémů jsou metličky, neboli mikrovarixy, se kterými má problémy každá druhá žena. Kromě toho, že nevypadají hezky, upozorňují ženy, že žilní stěny ztrácí svojí elasticitu a jsou tak náchylnější ke vzniku větších křečových žil a žilní nedostatečnosti. Nejčastěji je naleznete na vnější straně stehen a bérců v podobě menších žilek o průměru 1–1,5 mm či drobných pavučinek.
Nevzhledných metliček se lze zbavit hned několika způsoby a je na rozhodnutí zkušeného lékaře, pro jakou metodu se u konkrétního případu rozhodne. Samotné metličky se nejčastěji odstraňují pomocí sklerotizace a laseru. „V případě sklerotizace se do metliček vstříkne speciální jehličkou roztok, čímž se zničí vnitřní žilní výstelka. Při současné kompresi přestane v takto ošetřené žilce proudit krev, cévní stěny se slepí a do šesti týdnů se žilky samy vstřebají," vysvětluje žilní specialista MUDr. Ota Schütz. Zbavit se metliček lze rovněž pomocí barvivových laserů, jejichž paprsky se dokážou dostat až do cévy aniž by porušily kůži, což je vhodnější pro ty nejmenší žilky až pavoučí sítě. I když je tato metoda nákladnější, má dobré výsledky, a proto ji na Žilní klinice často kombinují se sklerotizací.

KŘEČOVÉ ŽÍLY JSOU PROBLÉM...

U rozšířenějších křečových žil se pak již musí postupovat operačně. Snažte se proto zaznamenat již první příznaky a vyhledejte odborníka co nejdříve. „Křečové žíly jsou obvykle patrné na první pohled. Prozradí je prosvítající, modré až fialové, rozšířené, vinuté žíly, o průměru dvou a více milimetrů. Lidé si nejčastěji stěžují na pocit napětí a tíže v dolních končetinách," říká MUDr. Ota Schütz. Čím dříve se začne problém řešit, tím méně náročnější, rychlejší a příjemnější bude léčba.
Jak a proč křečové žíly vůbec vznikají? Aby se krev z dolních končetin odvedla zpět k srdci, musí překonat gravitaci, v čemž jí pomáhá uspořádání hlubokých žil dolních končetin a pak také celá řada podpůrných mechanismů v podobě umístění žil do svalů. Při stahu svalu dochází i k tlaku na samotné žíly, což napomáhá ve vytlačování krve směrem nahoru k srdci. Aby nedocházelo ke zpětnému průtoku, jsou tyto žíly vybaveny chlopněmi. Pokud dojde k oslabení pevnosti žilní stěny, zvyšující se tlak rozšiřuje tuto žílu a chlopně nedomykají. Krev se hromadí, dochází k přetlaku, žíla se natahuje a v konečném důsledku získává typický vinutý průběh.
Nejlepší prevencí je dostatek pohybu jako například plavání či jízda na kole. Předcházet křečovým žilám však do jisté míry lze i zdravým životním stylem, správným jídelníčkem či dostatečným pitným režimem. Ženy by se také měly vyvarovat kombinování kouření a hormonální antikoncepce s estrogeny. Ovšem je nutné si uvědomit, že absolutní prevence neexistuje díky genetické dispozici, kterou zatím nejsme schopni ovlivnit. Léčba pokročilého stavu křečových žil může být různá. „U nás na klinice používáme všechny v současné době dostupné nejmodernější metody, které pravidelně kombinujeme. Patří k nim katetrizační metody, laserové a radiofrekvenční, sklerotizace či populární flebektomie. Nezastupitelnou roli u rozsáhlých varixů má stále operace na základě cévně chirurgických pravidel. Zákrok je ambulantní, takže v den operace může klient odejít domů," podotýká doktor Ota Schütz.

JAK VYZRÁT NAD CELULITIDOU

Celulitida má od ostatních dvou neduhů odlišné projevy, ale jakmile o ní jen slyšíme, ježí se nám hrůzou chlupy po celém těle. „Celulitidu způsobuje nedostatečnost pojivové tkáně. Podkožní prostor se přeplňuje tukovými buňkami a tím dochází ke kompresi drobných cévek. Zůstává-li tento tlak dlouho, přestává v cévách proudit krev a brzy se začne objevovat tzv. pomerančová kůže," otevírá téma MUDr. Ota Schütz.
Tzv. pomerančová kůže se vyskytuje v partiích těla, jako jsou boky, stehna, hýždě, ale i paže. Nejčastěji se objevuje v období kolem puberty, těhotenství a menopauzy a můžeme ji pozorovat ve čtyřech různých stádiích. I celulitida je ale nemoc, a proto bychom ji tak měli vnímat. Svěřit se do rukou odborníka je tudíž ten nejlepší nápad. „Ruční masáž, která by měla efekt v léčbě celulitidy, by byla pro maséra nesmírně náročná jak fyzicky tak technicky, a proto tyto speciální léčebné masáže přenecháváme přístrojové technice, která však musí být ovládána zkušeným terapeutem," upozorňuje doktor Ota Schütz.
Důležité je pochopit, že s žádným z těchto problémů sama nic nenaděláte a že rozmýšlením a vyčkáváním jen prodlužujete dobu, po kterou jste již mohla problém řešit.



INZERCE



Avicenum
zdravotní komprese s benefity

ZDRAVOTNÍ KOMPRESIVNÍ PUNČOCHY

CCL 1

Sanitized®

Mikrovlákno

VYROBENO V ČESKÉ REPUBLICE

www.avicenum.eu

Výrobky jsou zdravotnickým prostředkem.
Čtěte pozorně návod k použití.

Aries MEDICAL PRODUCTS

... pro lehčí život!

Text: ALZE, **foto:** Shutterstock.com

LÉČIVÁ SÍLA PŘÍRODY

S BLÍŽÍCÍM SE ZIMOU, MIZEJÍCÍMI SLUNEČNÝMI PAPRSKY A PROMĚNLIVÝM POČASÍM JE ZKOUŠENA ODOLNOST NAŠEHO IMUNITNÍHO SYSTÉMU. JAK SE DOKÁŽEME VYROVNAT SE ZIMNÍMI NEDUHY, JAKO JE NACHLAZENÍ, KAŠEL, BOLEST V KRKU, ZÁNĚT PRŮDUŠEK ČI CHŘIPKA, MŮŽEME HODNĚ OVLIVNIT TAKÉ MY SAMI SVÝM PŘÍSTUPEM KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU. ALE I TO OBČAS NESTAČÍ, A I PŘES DOBROU PREVENCI SE NĚKDY ZIMNÍM VIRŮM NEVYHNEME.

POMOC HLEDEJTE V PŘÍRODĚ

V naší republice roste nespočet bylinek, a jak říkávaly naše babičky, na každé onemocnění je nějaká bylinka. Nejenže jsou zdarma a rostou vám třeba za rohem, ale také jsou pro tělo přírodním léčivem s řadou prospěšných látek, jako jsou flavonoidy, které se řadí mezi silné antioxidanty, mají protizánětlivý účinek a také zpevňují cévy a přispívají srdci. Dále bylinky obsahují prospěšné oleje, třísloviny, hořčiny, enzymy, glykosidy a alkaloidy. Byliny obsahují vitamíny, například provitamin A, vitamín B, C, D a K, které regenerují buňky a přispívají imunitě, a také minerální látky, jako je hořčík, vápník a draslík. Cenný je i obsah éterických silic, které působí dezinfekčně. Léčivé bylinky mají široké využití a záleží jen na nás, k čemu je chceme využít. Při běžném nachlazení jsou dobrým podpůrným léčivem a rozhodně se vyplatí nejprve zvolit přírodní medicínu, než se rozhodnete pro silnější medikaci, například antibiotika.

Pokud nemáte vlastní bylinkovou zahrádku a nechcete kupovat bylinné produkty, nemáte jinou možnost než vyrazit do přírody a sami si je nasbírat. Při sběru bylin platí stejná pravidla jako při sběru hub. Pokud si nejste jisti, že bylinku poznáte, raději ji netrhejte! Může se stát, že se spletete a místo podpory zdraví si přivodíte otravu, některé rostliny totiž obsahují nebezpečné alkaloidy.

ZPRACOVÁNÍ BYLINEK

Mezi nejrozšířenější využití patří bylinkové čaje, dále pak tinktury, sirupy a oleje. Každé zpracování je vhodné pro někoho a všechny formy užití mají svá pravidla při zpracování a užívání. Proč sušit bylinky? Pokud máte dostatek bylinek a chcete si udělat větší zásobu na dlouhou zimu, sušení je ideálním způsobem pro jejich dlouhodobé uskladnění. Bylinky můžete sušit na roštu, v sušičce na ovoce nebo zavěšené ve svazku na vzdušném a tmavém místě. Pokud chcete jejich sušení urychlit, můžete je vložit na pečicí papír a usušit v troubě na 30 stupňů – cca 2 minuty. Po první minutě bylinky promíchejte. Usušené listy můžete také rozdrtit na prášek a dát do uzavíratelné sklenice. Na kvalitě jim neubere ani zmrazení. Do nadepsaných pytlíků vložte bylinky po malých částech, abyste měli k dispozici jen takové množství, které zrovna potřebujete.

Bylinkový čaj – na přípravu čaje stačí jedna čajová lžička bylinek, kterou zalijte vodou těsně pod bod varu, ideálně při teplotě 80 stupňů a nechte 5–10 minut louhovat. Poté čaj přeceďte, abyste se vyvarovali jeho nahořklé chuti.

Tinktura – se nejčastěji vyrábí v poměru 1:5, tedy jedna odměrka bylin a pět odměrek vodky. Takto odměřené množství dáme do uzavíratelné sklenice, protřepeme a necháme cca 14 dní louhovat. Po této době tinkturu přecedíme a uchováme v lednici nebo na tmavém, chladném místě. Tinkturu užíváme po kapkách, nejčastěji třikrát denně, ale řiďte se doporučeným dávkováním u jednotlivých bylin. Užívání tinktury má kvůli obsahu alkoholu největší účinek, kdy se rychleji dostává do krevního oběhu a je tedy nejvhodnější při akutním onemocnění.

Sirup – existuje několik variant a jedna z nich je tato – 50 gramů bylinky, 1 litr studené vody, 1 kg cukru (lepší varianta





Arnidol® *spray*

Chladivá úleva od bolesti

- k urychlení hojení svalů a kloubů po sportovních úrazech
- při zhmožděninách, podvrtnutí a následných otocích
- po nadměrné námaze, při přetížení svalů a kloubů vzniklé během sportovní nebo pracovní zátěže
- ke zmírnění pocitu únavy svalů a kloubů

Léčivý přípravek ke kožnímu podání. Vhodný při bolestech svalů a kloubů pro dospělé a dospávající od 15 let. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Výrobce:
HARRAS PHARMA
Harras Pharma Curarina Arzneimittel GmbH
D-81373 Mnichov, Německo
Gehrlicher Pharmazeutische Extrakte GmbH
Robert-Koch-Str. 5
D-82547 Eurasburg, Německo

Traumaplant®

Mast na bolest pro celou rodinu

- pro děti i dospělé
- k léčbě sportovních a úrazových poranění, pohmožděnin a vymknutí
- zmírňuje bolest svalů a kloubů
- vynikající kožní snášenlivost
- možnost aplikace i do otevřené rány

Léčivý přípravek s účinnou látkou šťáva a extrakt z čerstvé nati kostivalu cizího (*Symphytum x uplandicum NYMAN*) ke kožnímu podání. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Výhradní zastoupení a distribuce v ČR:
IBI-International spol. s r. o.
Senovážné nám. 5,
110 00 Praha 1
ww.ibi.cz

ZAKOUPÍTE VE VŠECH LÉKÁRNÁCH

INZERCE ▼

1 kg medu), citronová šťáva ze dvou citrónů. Bylinky povaříme 5 minut, 20 minut necháme odstát a přecedíme, poté přidáme celý med a vaříme dokud nezhoustne. Jako poslední přidáme citronovou šťávu a plníme do sklenic.

Inhalace – při rýmě či ucpaných dutinách se dají bylinky také inhalovat. Do hrnce nasypejte hrst máty peprné nebo heřmánku a zalijte bylinky vroucí vodou. Nechte chvíli vychladnout a poté si pokryjte hlavu ručníkem a inhalujte deset minut nad hrncem uvolněnou esencí. Spustí se vám zamrzlá rýma, uvolní se ucpané dutiny a protizánětlivé látky v bylinkách také pročistí nosohltan.

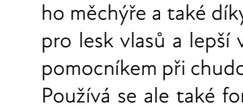
LÉČIVÉ PODZIMNÍ BYLINY

Zázrak jménem Kopřiva dvoudomá – je odolná bylina, která roste téměř všude, ale bohužel je často považována za pálivý plevel, a tak je často přehlížena. Přitom její využití je široké a obsahuje cennou řadu prospěšných látek, například flavonoidy, betakaroten či vitamíny A, B, C a K. Popálení kopřivou není sice nic příjemného, ale i na této špatné vlastnosti se najde pozitivum. Vědci potvrdili blahodárný účinek jejích jedovatých velmi ostrých chloupků, které popálení způsobují. Histamin a kyselina mravenčí, které jsou v ní obsaženy, kromě nežádoucích svědivých puchýřků také dokážou pomoci při artritidě kloubů a bolestech zad. Ale využití kopřivy je daleko rozmanitější. Například zbavuje tělo nečistot, posiluje cévy a imunitu, pomáhá při chřipce, zahlenění průdušek, zánětu močového měchýře a také díky kyselině křemičité se dělá odvar z listů pro lesk vlasů a lepší vitalitu. Pro její obsah železa je dobrým pomocníkem při chudokrevnosti, únavě a pocitu vyčerpanosti. Používá se ale také formou obkladu při ekzému či ke koupeli nohou při nehtových plísních. Kopřiva se využívá celá, od listů, přes natě až po kořen, ze kterého se vyrábí tinktura. Může se využít také v kuchyni, například z kopřivových listů je výborný špenát, může se přidat do omelet nebo zeleninových pokrmů a dá se s ní ozvláštnit i salát, jen se musí listy předtím spařit, aby se zbavily žahavých chloupků.



Kopřivová tinktura: omytý, vykopaný kořen se nakrájí na malé kousky a vloží do skleněné zavírací láhve. Cca 150 gramů kořene se zalije litrem tvrdého alkoholu – 30–40%. Poté se uloží na tmavé místo a nechá se 14 dní odležet. Kdo nemůže tvrdý alkohol ani v malém množství, může si udělat z kořene také odvar. Nakrájí se na kousky cca 20 gramů kořene, uvede se na 10 minut do varu a poté se nechá dalších deset minut louhovat. Odvar se používá na detoxikaci organismu, ale také k léčbě ekzému či plísní nohou.

Třapatka nachová (echinacea) je okrasná, nenáročná trvalka s fialovými květy. Pochází ze severní Ameriky a řadí se mezi významné léčivky pro všechny, kteří potřebují posílit imunitu. Nejenže je krásnou ozdobou zahrádek, ale také má přínos pro všechny, kteří se potýkají s nachlazením, onemocněním dýchacích cest nebo sníženou imunitou. Echinacea obsahuje kromě vitamínu B a C, železo, zinek a látku echinakosid, která posiluje imunitní systém, má pozitivní vliv na srdce a cévy, antibakteriální a antioxidační účinky. Echinacea se využívá vnitřně formou tinktury či sirupu, ale také zevně, například na kožní nehojící se rány, ekzémy či drobné popáleniny. Bylinka se využívá celá, tedy květy, listy a kořen. V září a říjnu je vhodný čas pro zpracování kořene a listů. Pro množství jeho léčebných látek se doporučuje dvouletý kořen.



Echinaceová tinktura: omytý kořen, listy a květy v poměru 1:1 vložte do uzavíratelné sklenice a zalijte alkoholem 30–40%. Nechte v temném místě cca 10 dní macerovat a poté přeceďte sítem. Tinktura má silné účinky, takže stačí užívat jednou denně čajovou lžičku jako prevenci před nemocemi z nachlazení nebo třikrát denně při virové infekci. Tinkturu lze také použít jako obklad na drobná popálení nebo kožní ekzém.

Sirup, na rozdíl od tinktury, ocení především malé děti pro jeho sladkou chuť. Vložte hrnek s květy do vroucí vody a spolu s cukrem vařte 5 minut. Po vychladnutí odvar sceďte přes síto nebo plátno a přidejte jednu lžíci citronové šťávy.

Na čaj je potřeba dvě čajové lžičky sušeného kořene, který si předtím rozdrtíme na jemný prášek. Zalijeme ho vroucí vodou a necháme 10 minut louhovat. Čaj se doporučuje užívat na posílení imunity a při nachlazení či virové infekci.

Jitrocel kopinatý je nenáročná trsnatá rostlina s přízemními listy, ze kterých vyčnívá několik stvolů. Tato bylina je stálicí v české bylinkářské tradici, zejména při boji se zánětem průdušek, astmatem, vlhkým kašlem a zahleněním, ale také je vhodná na posílení imunity, při žaludečních vředech, zánětech střev a také poraněné kůži, otocích či při bodnutí vosou a je vhodná také na čištění krve. A to především díky obsahu glykosidu aukubin, která má antibiotické účinky a také protizánětlivé účinky. Kromě toho obsahuje také vápník, enzymy, třísloviny, hořčiny, vitamíny A, E a C, vápník, slizové látky, které uvolňují hleny, a alantoin, který regeneruje kožní buňky. Pokud listy promnete mezi prstem a ukazováčkem, uvolní se z listu šťáva, kterou lze použít k dezinfekci a čištění čerstvé rány.



Na čajový nálev je potřeba jedna čajová lžička listů, které se nechají cca 5 minut louhovat v horké vodě. Při silném zahlenění se čaj popíjí třikrát denně. Pokud necháte nálev louhovat o pět minut déle, vznikne vám léčivá voda, kterou můžete použít jako první pomoc při popáleninách kůže.

Jitrocelový sirup bez vaření s zachováním všech cenných látek si vyrobíte také velmi snadno. Omyté čerstvé listy vložte do větší sklenice a navrstvěte do výšky 2 cm, poté přidejte stejnou vrstvu cukru (lze nahradit i třtinovým) a stejný postup opakujte až k hornímu okraji sklenice. Sklenici zavřete a dejte odpočívat na světlé místo, ale ne na přímé slunce. Po 10–14 dnech až uvidíte, že listy pustily dostatek své šťávy, tak vzniklou šťávu přeceďte a vložte do lednice.



Kozlíku lékařskému se také říká kočičí kořen. Je to nenáročná rostlina, rozšířená po celé Evropě, kterou používali římané při léčbě nervových poruch. Jeho aroma prý připomíná kočičí moč a kočky mají kozlíka rády, protože má na ně zklidňující účinky, stejně jako na lidi. Pěstovaný kozlík před nimi musíte dobře skrýt, aby vám ho nezničily. Kozlík obsahuje kyselinu valerenovou, která má anxiolytické a sedativní účinky, a proto je velmi dobrým přírodním lékem na nespavost, celkové zklidnění při nervozitě a stresu, ale také na bolest hlavy a žaludeční potíže. Působí jako prevence proti cévním mozkovým příhodám a tlumí křeče. Obsahuje vitamíny skupiny B a další látky, například flavonoidy, hořčiny a třísloviny. V období října a listopadu se sbírá kořen, ze kterého se dělá odvar a tinktura. Kořen si můžete uchovávat čerstvý nebo usušený ke zpracování.

Tinktura: dvě polévkové lžíce nastrouhaného kořene vložte do sklenice a zalijte 250 ml 30–40% alkoholu. Nechte týden louhovat. Po této době sklenici pořádně protřepejte a sceďte. Užívá se cca 20 kapek (dle hmotnosti) 3 krát denně. Tinkturu můžete užívat po lžičkách s vodou nebo na kostce cukru. Při pravidelném použití se doporučuje užívat maximálně 3 týdny. Kozlík není vhodný pro děti do 3 let.

Odvar: rozemletý kořen v obsahu jedné malé lžičky zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme cca 10 minut louhovat. Poté ho pomalu popíjíme.



Kostival lékařský, nebo také černý kořen, má fialové květy a kvete od května do září. Nejčastěji roste u břehů řek a potoků. Obsahuje vitamíny A, B a C a také vápník, draslík, hořčík, třísloviny a křemičitany. Kromě toho obsahuje také alantoin a cholin, které přispívají k tvorbě červených krvinek. Cholin je také prospěšná látka ze skupiny vitamínů B, která podporuje správný metabolismus, léčí zánět a je také vhodná pro správný vývoj mozku u malých dětí. Využití kostivalu je široké, používá se k léčbě bronchitidy a také pro své protizánětlivé a hojící účinky se jím léčí čerstvé rány, revmatoidní artritida, pohmožděniny, krevní výrony, otoky kloubů a bércové vředy. Z bylinky se nejčastěji využívá kořen na čaj, tinkturu a mast, z listů se dělají obklady.

Mast: do rozehřáté pánve dáme rozpustit 250 g vepřového sádla a 5 omytých a jemně nadrcených kořenů a zlehka opražíme. Pánev odstavíme, přiklopíme pokličkou a necháme odstát 24 hodin. Poté kořeny scedíme přes plátno a vzniklou mast přelejeme do uzavíratelné sklenice a uchováme v lednici. Mast vtíráme do nemocného kloubu či na pohmožděninu.

Obklady: do malého hrníčku přidáme hrst prášku z usušeného kořene, malou lžíci stolního oleje a trochu vlažné vody, ze kterých zamícháme kašovitou směs. Tuto směs pak přikládáme na postižené místo a zavážeme. Obklad můžeme také udělat z několika listů, které přiložíme na nemocný kloub a zavážeme.

Čekanka obecná, také nazývaná cikorka, má krásné modré květy a roste na slunných místech, obvykle na polích. Kvete od července do října a v podzimním období se sbírá její kořen. Většina lidí ji má spojenou s čekankovým sirupem, který je zdravější alternativou cukru. Je průmyslově využívána v pivovarnictví jako přísada k dochucení piva a používá se také k výrobě náhražkové kávy.



Čekanka obsahuje vápník, železo, vitamíny A, E, C a K, cholin, lutein, fenolové kyseliny, které působí antioxidačně, a také inulin, což je přírodní sladidlo a prospěšné probiotikum. Rostlina je vhodná k podpoře vylučování žluči a detoxikaci jater, pomáhá při zažívacích potížích a doporučuje se při onemocnění jater a cukrovce.

Cikorka: omyté kořeny nakrájíme na menší kousky a necháme je usušit v troubě – mírně a postupně – nebo je necháme vysušit na suchém a slunném místě. Poté cikorku rozemeleme nejlépe v mlýnku na kávu. Na přípravu kávy stačí jedna kávová lžička rozemleté cikorky.

Čekankový sirup: celý omytý kořen dejte vařit deset minut, poté nechte kořen macerovat cca 5 minut. Když je voda vlažná, vyndejte kořen a přidávejte med (xylitol), dokud nedosáhnete husté konzistence. Sirup uchovávejte v temnu. Výborně se hodí na lívance nebo k oslazení kávy.

Čekankové listy mají hořkou chuť, ale obsahují živiny, takže je můžete přidávat do salátů nebo si je usušit a přidávat jako přílohu k jídlu.

Přeslička rolní je bylina, která má ráda vlhko, a tak se nejčastěji vyskytuje ve vlhkých lesích či horských oblastech. Její krásně zelené větvičky připomínají malé jedle. Před jejím sběrem, který probíhá v období června až října, se přesvědčte, že víte, co trháte, protože přeslička má ještě sestru Přesličku bahenní, a ta by vám moc užitku nepřinesla, je totiž jedovatá. Přeslička podporuje detoxikaci organismu, posiluje imunitu, působí močopudně, takže je vhodná při zánětu močového měchýře, prospívá srdci, snižuje krevní tlak a používá se také na kloktání při zánětu dásní a při bolesti zad se doporučuje přidávat do koupele. Obsahuje vitamín C a další prospěšné látky, například kyselinu křemičitou, saponiny, draslík, hořčík či železo. Z přesličky rolní se připravuje čaj a také tinktura.



Dalšími plody přírody, které se doporučují k podpoře imunity a jako dobrá prevence a léčba při nachlazení, jsou rakytník, šípky a černý bez. Nejedná se sice o bylinky, ale o plody na vzrostlých keřích, které mají pozitivní přínos pro naše zdraví.

Šípek – se doporučuje sbírat po prvním mrazíku. Má nejvyšší obsah vitamínu C, který se udává cca 800 mg na 100 gramů. Podle druhu šípku obsahují také hodně vitamínu A a soubor vitamínů K, B1, B2 a B3 a také rutin a vápník. Ze šípku se vaří chutný šípkový čaj, který se doporučuje pít třikrát denně při chřipce a nachlazení.



Pro zachování co nejvíce vitamínu C se dělá šípkový výluh. Hrst čerstvě nasbíraných šípků opláchněte studenou vodou a rozpůlte na dvě poloviny nebo rozdrťte. Takto rozdrcené šípky dejte do hrníčku, zalijte studenou vodou, zakryjte víkem a uchovejte přes noc na tmavém místě. Ráno si pak budete moci vypít čistý vitamín C pro posílení vaší imunity.



Rakytník řešetlákový patří mezi oblíbené keře zahrádkářů nejen kvůli krásným oranžovým plodům, ale také kvůli obsahu cenných látek. Plody obsahují vysoké množství vitamínu C (400 mg na 100 gramů), dále pak kyselinu listovou, omega mastné kyseliny, betakaroten a vitamíny A, B, D, E. Rakytník se zpracovává na rakytníkový olej, ale také sirup, čaj a marmeládu. Rakytník má detoxikační účinky, snižuje horečku a používá se při nachlazení a kašli. Bobulky ke zpracování se sbírají na přelomu srpna a září. Nejúčinnější způsob jeho užívání je konzumace čerstvých plodů, i když jsou díky vysokému obsahu vitamínu C hodně kyselé. Dětem je vhodnější přidávat bobulky do tvarohu s medem nebo formě sirupu.

Rakytníkový sirup: 500 gramů rozdrcených plodů smícháme s 300 g cukru a necháme v lednici po dobu 24 hodin. Poté pomalu povaříme, aby se uvolnila šťáva. Odstavíme, přiklopíme poklicí a po vychladnutí přecedíme přes plátýnko do sklenic. Sirup uložíme v lednici nebo na tmavém místě.

Černý bez roste nejčastěji na polostinných místech a jeho zpracování závisí na ročním období. Černý bez obsahuje vitamíny A, B, C, flavonoidy a železo. Ale pozor, i když je bez přírodním léčivem, jeho syrové plody jsou jedovaté a způsobují střevní potíže. V létě se z bílých květů bezu vyrábějí bezové šťávy, ale také výborné bezové víno a na konci léta či začátkem podzimu se z černých bobulí vyrábí bezový sirup nebo také likér. Bez dokáže snížit horečku, léčit kašel a nachlazení, ale také čistit krev a má močopudné účinky. Rozmělněné bezové listy se přikládají na bolavé klouby a z usušených černých bobulí se připravuje bezový čaj.

Bezový sirup: 500 g bobulí, 400 g cukru, šťáva ze 3 citronů. Opláchnuté bobule vložte do hrnce, zalijte litrem studené vody, nechte lehce provařit cca 15 minut a poté směs propasírujte přes plátno. Zbylou šťávu nalijte zpět do hrnce a přidejte cukr a citronovou šťávu a znovu lehce provařte cca 10 minut, dokud se cukr nerozpustí.

Bezový likér: 500 g bobulí, 400 g cukru (třtinový), 0,5 l vodky, 1 dcl silné kávy (turka), nastrouhaná kůra z bio citronu, 5 ks hřebíčku. Omyté bobule dáme s ingrediencemi vařit asi cca 15 minut a poté směs přecedíme přes plátýnko a přelijeme do lahví. Uchováváme v temnu.





INZERCE

MixTee

ČAJOVÝ podzim

NAKOPNE do nového dne

ZPOMALÍ a nechá vydechnout

POTĚŠÍ chvíli pro sebe

ŠIROKÝ VÝBĚR více než 1500 produktů

RYCHLÉ DODÁNÍ odesíláme do 24 hodin

OVĚŘENÁ KVALITA čaje z celého světa

Objevte svůj čaj mixtee.cz

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

VITÁLNÍ HOUBY PROTI PODZIMNÍ ÚNAVĚ A SPLÍNU

OPAKUJE SE VÁM KAŽDÝ ROK STEJNÝ SCÉNÁŘ? SOTVA SKONČÍ LÉTO, PŘICHÁZÍ ÚNAVA, HORŠÍ NÁLADA, NEKLID A POCIT, ŽE VÁM CHYBÍ ENERGIE? PODZIM UMÍ BÝT KRÁSNÝ, ALE PRO NAŠI PSYCHIKU I TĚLO BÝVÁ NÁROČNÝ. KRATŠÍ DNY, MÉNĚ SVĚTLA, NÁVRAT DO PRACOVNÍHO TEMPA, ŠKOLNÍ POVINNOSTI, CHLADNĚJŠÍ POČASÍ A MÉNĚ ČASU VENKU SE MOHOU RYCHLE PODEPSAT NA NÁLADĚ I VITALITĚ.

Právě v tomto období mnoho lidí hledá jemnou přírodní podporu. Jednou z možností jsou takzvané vitální houby, které mají dlouhou tradici zejména v asijských kulturách a tradiční čínské medicíně. Dnes se o ně zajímá i moderní výzkum, především kvůli obsahu beta-glukanů, antioxidantů, polysacharidů a dalších bioaktivních látek. Je však dobré dodat, že nejde o náhradu léčby ani o zázračný prostředek. U doplňků stravy je vždy na místě střízlivost, kvalitní výběr produktu a případně konzultace s lékařem, zejména pokud užíváte léky, jste těhotná, kojíte nebo řešíte závažnější zdravotní potíže.

KDYŽ PODZIM VEZME ENERGII

Po létě často skočíme rovnou do hektického koloběhu práce, školy, rodiny a domácnosti. Dny se krátí, počasí se zhoršuje a času na skutečný odpočinek bývá málo. Není divu, že se může objevit únava, podrážděnost, horší spánek, větší chuť na sladké nebo pocit, že jsme neustále „na hraně".
Dlouhodobý stres se navíc neprojevuje jen v hlavě. Může ovlivnit trávení, imunitu, kvalitu spánku, soustředění i celkovou odolnost organismu. Proto je důležité nezůstávat jen u tlumení příznaků, ale včas zpomalit a hledat způsoby, jak tělu pomoci vrátit se do rovnováhy.
Vitální houby mohou být jedním z doplňků takové podzimní péče. Nevyřeší za nás přepracování, nedostatek spánku ani dlouhodobý stres, ale mohou být součástí širšího režimu, který zahrnuje odpočinek, pohyb, kvalitní jídlo, pobyt venku a vědomou práci se stresem.

CO JSOU VITÁLNÍ HOUBY

Vitálními houbami se obvykle označují houby, které se tradičně používají pro podporu vitality, imunity a celkové kondice. Patří mezi ně například reishi, cordyceps, hericium, maitake, shiitake nebo coriolus.

Jejich účinky se zkoumají především v souvislosti s imunitním systémem, únavou, zánětlivými procesy, trávením nebo nervovou soustavou. Výsledky výzkumů jsou zajímavé, ale u mnoha oblastí zatím nejde o jednoznačný důkaz léčebného účinku. Proto je lepší vnímat vitální houby jako podpůrný prostředek, nikoli jako lék na konkrétní onemocnění.

CORDYCEPS: KDYŽ POTŘEBUJETE DODAT JISKRU

Cordyceps bývá spojován především s vitalitou, výdrží a energií. Tradičně se používá při únavě, vyčerpání a v obdobích zvýšené zátěže. Může se hodit ve chvíli, kdy máte pocit, že vám po létě došly síly a každodenní povinnosti vás stojí víc energie než obvykle.
V moderním pojetí se cordyceps často řadí mezi takzvané adaptogenně působící přírodní látky, tedy prostředky, které mohou pomáhat organismu lépe zvládat zátěž. Neznamená to, že odstraní příčinu únavy, ale může být doplňkem v období, kdy se snažíte obnovit režim, zlepšit spánek, pravidelněji jíst a vrátit se k pohybu.
Hodí se spíše pro denní užívání, ideálně ráno nebo dopoledne. U citlivějších lidí by večerní užívání mohlo působit příliš povzbudivě.

REISHI: HOUBA KLIDU A ROVNOVÁHY

Reishi, známá také jako lesklokorka lesklá, patří mezi nejznámější vitální houby. V tradičním pojetí je spojována s klidem, vnitřní rovnováhou a podporou odolnosti. Často se používá v obdobích stresu, napětí a psychického přetížení.
Reishi bývá oblíbená u lidí, kteří mají pocit, že jsou dlouhodobě v pohotovostním režimu, hůř usínají nebo se nedokážou večer zklidnit. Může být součástí večerní rutiny společně s omezením obrazovek, teplým čajem, lehčí večeří a pravidelným spánkovým režimem.



INZERCE ▸

MycoMedica®
užívejte zdraví

SÍLA HUB
v nejúčinnější formě

BIO EDITION PRO • BY MYCOMEDICA •

PRO
Reishi
Doplněk stravy
Vylepšený způsob extrakce
Zaručený obsah beta-glukanů
BIO kvalita
Opravdové houby
90 kapslí
BIO
MycoMedica
vitální houby

Vitální houba Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost – imunitní systém.

www.MycoMedica.cz

Je ale vhodné být opatrný při užívání léků na ředění krve, cukrovku, krevní tlak nebo při závažnějších diagnózách. U některých lidí se mohou objevit trávicí potíže, sucho v ústech, vyrážka nebo jiné nežádoucí reakce.

HERICIUM: PODPORA SOUSTŘEDĚNÍ A NERVOVÉ SOUSTAVY

Hericium, česky korálovec ježatý, je houba, o kterou v posledních letech výrazně roste zájem. Nejčastěji se spojuje s nervovou soustavou, koncentrací, pamětí a duševní výkonností. Obsahuje látky, které jsou předmětem výzkumu ve vztahu k nervovým buňkám a kognitivním funkcím.

V běžném životě po něm často sahají lidé, kteří chtějí podpořit soustředění při práci, učení nebo v období mentální únavy. Může být zajímavou volbou pro studenty, lidi pracující hlavou nebo pro ty, kdo mají pocit, že jsou na podzim roztěkaní a hůř se jim přemýšlí.

Dříve se o hericiu někdy psalo velmi odvážně v souvislosti s Alzheimerovou chorobou, Parkinsonovou chorobou nebo roztroušenou sklerózou. Takové formulace je ale lepší nepoužívat. Výzkum nervové soustavy je zajímavý, ale hericium není léčbou těchto onemocnění. U vážných neurologických potíží vždy patří rozhodnutí do rukou lékaře.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Korálovec ježatý se někdy označuje jako „houba pro mozek“? Ne proto, že by zázračně zvyšoval inteligenci, ale proto, že se zkoumá jeho možný vliv na nervovou soustavu, soustředění a kognitivní funkce.

HOUBY NEJSOU SAMOSPASITELNÉ

Vitální houby mohou být příjemnou podporou, ale samy o sobě nestačí. Pokud dlouhodobě málo spíte, jste přetížení, špatně jíte, nehýbete se a nemáte prostor na odpočinek, žádný doplněk stravy to plně nevykompenzuje.

Podzimní splín je často signálem, že tělo potřebuje změnu režimu. Zkuste proto začít u základů: pravidelný spánek, denní světlo, pobyt venku, teplá výživná jídla, méně alkoholu, méně přemíry kofeinu, více pohybu a vědomý odpočinek. Někdy pomůže i obyčejné zpomalení, vypnutí telefonu, procházka v lese nebo setkání s někým, s kým je vám dobře.

Pokud se ale špatná nálada, úzkosti, vyčerpání nebo poruchy spánku drží dlouhodobě, zhoršují se nebo zasahují do běžného fungování, je na místě vyhledat odbornou pomoc. V takovém případě nejsou doplňky stravy řešením, ale nanejvýš doplňkem k celkové péči.

JAK VITÁLNÍ HOUBY VYBÍRAT

Při výběru se zaměřte na kvalitu. Důležité je, aby výrobce uváděl přesný druh houby, použitou část houby, způsob zpracování a ideálně také obsah účinných látek, například beta-glukanů. Dávejte přednost ověřeným značkám a vyhněte se produktům, které slibují léčbu nemocí, okamžité účinky nebo zázračné výsledky.

Začněte raději s nižší dávkou a sledujte reakci těla. Každý organismus reaguje jinak. Co jednomu vyhovuje, nemusí sednout druhému.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI

Vitální houby nejsou jen módní trend posledních let. V asijských zemích mají dlouhou tradici a některé druhy se používají i jako podpůrné prostředky v rámci integrované péče. Západní výzkum se o ně zajímá zejména kvůli jejich obsahu biologicky aktivních látek, například polysacharidů a beta-glukanů. Současně ale platí, že u mnoha tvrzení je potřeba další kvalitní klinický výzkum.

Ať už se na vitální houby díváte tradičním, nebo moderním pohledem, mohou být zajímavou součástí podzimní péče o tělo i psychiku. Nejlépe fungují tehdy, když nejsou jediným krokem, ale součástí celkově vyváženého životního stylu.



INZERCE

MycoMedica®
užívejte zdraví

ZDRAVÉ MLSÁNÍ
pro celou rodinu

ENERGIE
ODOLNOST
IMUNITA

FAMILY
MycoGummies®
*Houbičky pro podporu imunity
MycoMedica® vitální houby
60 x gumových bonbonů
150 g hmotnost obsahu
3+ pro děti od tří let
doplněk stravy
VEGAN

MycoGummies obsahují **vitální houby**, podporují imunitu a obranyschopnost a jsou vhodné i **pro děti.** Pokud se vaše ratolesti nad vitamíny ošklíbají a nechtějí je polykat, tady to bude úplně jinak. Naši **MycoGummies** mají totiž tvar malých houbiček, který děti bude bavit, a navíc je slupnou jako malinu. A **bez cukru.**

www.MycoMedica.cz

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

ZUBY BEZ KOMPROMISŮ:

JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT KARTÁČEK, PASTU I MEZIZUBNÍ PÉČI

KRÁSNÝ ÚSMĚV NEZAČÍNÁ U BĚLICÍCH PŘÍPRAVKŮ, ALE U KAŽDODENNÍ RUTINY. SPRÁVNĚ ZVOLENÝ KARTÁČEK, VHODNÁ ZUBNÍ PASTA A PŘEDEVŠÍM DŮKLADNÉ ČIŠTĚNÍ MEZIZUBNÍCH PROSTOR JSOU ZÁKLADEM PREVENCE ZUBNÍHO KAZU, ZÁNĚTU DÁSNÍ I DALŠÍCH PROBLÉMŮ V DUTINĚ ÚSTNÍ. NABÍDKA JE DNES PŘITOM TAK ŠIROKÁ, ŽE NENÍ SNADNÉ POZNAT, CO SKUTEČNĚ POTŘEBUJEME. MÁ BÝT KARTÁČEK MĚKKÝ, NEBO TVRDŠÍ? JE FLUORID NEZBYTNÝ? A MAJÍ SMYSL BYLINNÉ PASTY?

KARTÁČEK NENÍ JEN KARTÁČEK

Při výběru kartáčku bychom neměli hledět pouze na design a barvu. Zásadní je především velikost hlavice, hustota a tvrdost vláken a tvar rukojeti. Pro většinu dospělých je vhodný kartáček s menší hlavicí a měkkými až velmi měkkými vlákny. Ta umožňují šetrně čistit zuby i okraj dásní bez zbytečného mechanického dráždění.

Velmi tvrdé štětiny nejsou automaticky účinnější. Naopak při příliš silném tlaku mohou přispívat k poškozování dásní a obnažování krčků. Moderní kartáčky proto často pracují s velmi jemnými vlákny, která jsou hustě osazena a umožňují účinné odstranění plaku při šetrném čištění. V současné nabídce najdeme také ergonomické rukojeti, které usnadňují správné držení kartáčku.

Ať už používáte klasický, nebo elektrický kartáček, důležitější než značka je správná technika a pravidelnost.

DVĚ MINUTY DVAKRÁT DENNĚ

Základem domácí hygieny zůstává čištění zubů dvakrát denně, ideálně po dobu přibližně dvou minut. Kartáček bychom měli vést jemně a systematicky – nezapomínat na vnější, vnitřní ani žvýkací plošky zubů a věnovat pozornost také linii, kde se zub setkává s dásní.

Silný tlak není známkou dokonalejšího čištění. Právě naopak. Pokud při čištění pravidelně tlačíte, zkuste úchop uvolnit a nechte práci odvést jemná vlákna kartáčku.

Kartáček je vhodné pravidelně měnit, zejména pokud jsou vlákna roztřepená nebo deformovaná.

ZUBNÍ PASTA: CO OD NÍ VLASTNĚ OČEKÁVÁME?

Zubní pasta není jen prostředek, který dodává čištění příjemnou chuť. Její složení může doplňovat mechanické odstranění plaku a podle konkrétního typu může být zaměřeno například na ochranu skloviny, citlivé zuby, péči o dásně nebo prevenci zubního kazu.

Jednou z důležitých složek je fluorid, který pomáhá posilovat zubní sklovinu a patří mezi základní prostředky prevence zubního kazu. Proto není nutné vyhýbat se fluoridovým pastám jen proto, že chceme používat „přírodní“ produkty.

Na trhu jsou však i bylinné pasty, které kombinují klasickou péči o zuby s rostlinnými extrakty. Některé receptury využívají například kombinaci šalvěje, heřmánku, řepíku, mochny, hřebíčku, máty nebo fenyklu. Tyto rostlinné složky jsou tradičně spojovány s péčí o dásně a dutinu ústní. Extrakt řepíku, heřmánku, šalvěje a nátržníku dodává pastě její léčivé účinky napomáhající boji proti zánětu dásní, krvácení a paradontóze.

BYLINNÁ PASTA MŮŽE BÝT PŘÍJEMNÝM DOPLŇKEM

Bylinné zubní pasty jsou zajímavou volbou především pro ty, kterým vyhovuje jejich chuť a složení. Existují varianty s fluoridem i bez něj, pasty pro citlivé zuby nebo přípravky zaměřené na podporu péče o dásně. Některé obsahují také další rostlinné extrakty, například ženšen.

Při výběru bychom ale neměli rozhodovat pouze podle nápisu „přírodní“. Důležitější je vždy konkrétní složení a účel výrobku. Pokud máte zvýšené riziko zubního kazu, citlivé zuby, problémy s dásněmi nebo rovnátka, je nejlepší výběr pasty konzultovat se stomatologem či dentální hygienistkou.

NEJVĚTŠÍ ČÁST PLAKU SE SKRÝVÁ MEZI ZUBY

Ani sebelepší kartáček nedokáže dokonale vyčistit všechny mezizubní prostory. Právě zde proto přichází na řadu mezizubní kartáčky nebo dentální nit.

Mezizubní kartáček musí mít správnou velikost. Příliš malý prostor nevyčistí dostatečně, příliš velký může dáseň zbytečně poranit. Velikost je proto ideální nechat určit dentální hygienistkou.

Na trhu jsou také kombinované pomůcky, které spojují mezizubní kartáček s měkkým párátkem, případně speciálními gely určenými pro mezizubní hygienu.



INZERCE

Super ceny bez akce

dm dlouhodobě výhodné ceny na celý sortiment.

dm vždy výhodně,–



Curaprox
mezizubní kartáčky
velikost 011
8 ks

219 Kč
27,38 Kč za 1 ks

dm dlouhodobá cena,–
od 03.06.26 219 Kč
31.12.24 239 Kč

Herbadent
ústní voda
bylinná bez fluoru
400 ml

179 Kč
44,75 Kč za 100 ml

dm dlouhodobá cena,–
od 03.06.26 179 Kč
22.03.26 229 Kč



Dontodent
Perfect Comfort
zubní kartáček
super soft
3 ks

99 Kč
33 Kč za 1 ks

dm dlouhodobá cena,–
od 28.08.25 99 Kč

Biorepair
zubní pasta
75 ml, více druhů

94,50 Kč
126 Kč za 100 ml

dm dlouhodobá cena,–
od 03.06.26 94,50 Kč
13.04.26 114 Kč



Více na **dm.cz/vzdy-vyhodne**

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Právě mezizubní péče je jedním z nejdůležitějších kroků, na který lidé při domácí hygieně zapomínají.

ÚSTNÍ VODA NENÍ NÁHRADA ZA KARTÁČEK

Ústní voda může být příjemným doplňkem každodenní péče, například pro osvěžení dechu nebo v určitých situacích jako součást doporučené péče o dutinu ústní. Nemůže však nahradit kartáček ani mezizubní čištění.
Stejně tak není nutné používat ústní vodu automaticky každý den. U některých přípravků může být dlouhodobé používání nevhodné, proto je dobré řídit se konkrétním účelem výrobku nebo doporučením odborníka.

A CO BĚLENÍ?

Bílý úsměv je atraktivní, ale zdravé zuby nemusí být dokonale bílé. Přirozený odstín chrupu se u každého člověka liší.
Při bělicích pastách je dobré rozlišovat mezi odstraněním povrchových pigmentací a skutečným bělením. Některé produkty pomáhají odstranit skvrny způsobené například kávou, čajem nebo kouřením, ale neznamená to, že změní přirozenou barvu zubu.
Pokud chcete zuby skutečně bělit, je vhodné nejprve navštívit stomatologa nebo dentální hygienistku. Zubní kámen, zánět dásní nebo neošetřený kaz by se měly řešit ještě před bělením.

PÉČE ZAČÍNÁ UŽ U PRVNÍHO ZOUBKU

Na správné návyky není nikdy příliš brzy. U dětí je důležité vybrat kartáček odpovídající věku – s malou hlavicí, měkkými vlákny a rukojetí, kterou dítě dobře uchopí.
Jakmile se objeví první zoubek, začíná také jejich pravidelné čištění. Dětské pasty se liší složením a množstvím fluoridu podle věku, proto je vhodné řídit se doporučením stomatologa a údaji na obalu. V nabídce jsou například dětské bylinné pasty s upraveným obsahem fluoridů určené pro mléčné zuby.
A ještě jedna důležitá věc: malé děti si sice mohou zuby čistit samy, ale důkladné dočištění by měl zpočátku provádět rodič.

MALÝ DOMÁCÍ RITUÁL, VELKÝ ROZDÍL

Dokonalá ústní hygiena nepotřebuje desítky produktů. Základem je kvalitní měkký kartáček, vhodná fluoridová zubní pasta, pravidelné čištění mezizubních prostor a správná technika.
K tomu pravidelné preventivní prohlídky u stomatologa a podle potřeby návštěvy dentální hygieny.
A právě pravidelnost je možná nejdůležitější ze všeho. Dvě minuty ráno a dvě večer, několik minut věnovaných mezizubním prostorům a trochu pozornosti tomu, co nám dásně a zuby říkají. Výsledkem nemusí být jen hezčí úsměv, ale především zdravá ústa, která nám budou dobře sloužit po mnoho let.

DOMÁCÍ DENTÁLNÍ MINIMUM

Ráno: zuby vyčistit měkkým kartáčkem a fluoridovou pastou.
Večer: důkladné čištění + mezizubní péče.
Kartáček: vyměnit při opotřebení vláken.
Dásně: krvácení při čištění není něco, co bychom měli dlouhodobě ignorovat.
Děti: používat věku odpovídající kartáček a pastu a zuby dočišťovat.
Stomatolog: pravidelné preventivní kontroly jsou součástí péče, nikoli až poslední možností při bolesti.



INZERCE



Hřebíček. Máta. Fenykl. Řepík.
Heřmánek. Šalvěj. Mochna.

Sedm statečných pro dásně,
které to někdy mají pěkně
komplikované.

HERBADENT
ÚSTNÍ PÉČE. VYROBENO Z BYLIN.

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

KDYŽ UŽ NESTAČÍ **ZESÍLIT TELEVIZI...**

„PROSÍM?“ „MŮŽEŠ TO ZOPAKOVAT?“ NEBO „MLUV TROCHU HLASITĚJI.“ VĚTY, KTERÉ ZPOČÁTKU PŮSOBÍ NENÁPADNĚ, MOHOU BÝT PRVNÍMI SIGNÁLY ZHORŠUJÍCÍHO SE SLUCHU. MNOHO LIDÍ SI PŘITOM DLOUHO NECHCE PŘIPUSTIT, ŽE BY MOHLI MÍT PROBLÉM. PŘIDÁVAJÍ HLASITOST TELEVIZE, VYHÝBAJÍ SE HLUČNĚJŠÍM RESTAURACÍM NEBO SE PŘI RODINNÝCH SETKÁNÍCH RADĚJI STÁHNOU DO POZADÍ. VE SKUTEČNOSTI ALE NEJDE JEN O SAMOTNÝ SLUCH. ČÍM DÉLE ČLOVĚK ODKLÁDÁ ŘEŠENÍ, TÍM VÍCE SE ZHORŠUJE JEHO SCHOPNOST ROZUMĚT ŘEČI A TÍM VĚTŠÍ NÁMAHU MUSÍ MOZEK PŘI POSLECHU VYNAKLÁDAT.

Přestože se o ztrátě sluchu často mluví především v souvislosti se seniory, odborníci upozorňují, že problémy se sluchem se stále častěji objevují i u lidí v produktivním věku. Svou roli hraje dlouhodobé vystavení hluku, stres, některá onemocnění i přirozené stárnutí. Dobrou zprávou je, že moderní audiologie nabízí širokou škálu řešení, která dokážou výrazně zlepšit kvalitu života – a to i lidem, kterým zůstaly pouze zbytky sluchu.

NEJDE O HLASITOST, ALE O POROZUMĚNÍ

Jedním z nejčastějších omylů je představa, že lidé se zhoršeným sluchem jednoduše potřebují zesílit zvuk. Ve skutečnosti většina pacientů říká něco úplně jiného: „Slyším, ale nerozumím."

Typické jsou situace v restauracích, na rodinných oslavách nebo pracovních poradách, kde mluví více lidí současně. Zvuky se začnou slévat dohromady a mozek nedokáže oddělit lidskou řeč od okolního hluku. Člověk pak slyší jednotlivá slova, ale jejich význam mu uniká.

Následkem bývá únava, nejistota a postupné omezování společenského života. Lidé se přestávají zapojovat do diskusí, odmítají kulturní akce a často se uzavírají do sebe. Přitom problém není v komunikaci, ale v tom, že jejich sluch už nedokáže předávat mozku dostatek kvalitních informací.

SLUCH ZAČÍNÁ V UCHU, ALE ROZHODUJE MOZEK

Málokdo si uvědomuje, že slyšení není jen funkcí uší. Ucho pouze zachytí zvuk, zatímco mozek jej analyzuje, porovnává s uloženými zkušenostmi a převádí na srozumitelnou řeč.

Pokud mozek dlouhodobě nedostává dostatek zvukových podnětů, jeho schopnost rozpoznávat řeč postupně slábne. Odborníci proto doporučují nečekat, až bude sluch výrazně poškozený. Včasná kompenzace pomáhá zachovat aktivitu sluchových center a usnadňuje adaptaci na sluchovou pomůcku.

Moderní sluchadla už dávno nejsou jen zesilovačem zvuku

Představa velkého béžového přístroje za uchem dnes patří minulosti. Současná digitální sluchadla fungují jako miniaturní počítače. Nepřenášejí pouze hlasitější zvuk, ale v reálném čase analyzují okolní prostředí, rozpoznávají řeč, potlačují nežádoucí hluk a upravují jednotlivé frekvence podle individuální sluchové ztráty konkrétního člověka.

Dokážou rozlišit, zda se uživatel nachází doma, v kanceláři, v restauraci, v autě nebo na koncertě, a automaticky přizpůsobí nastavení. Mnohá zařízení se navíc propojují s mobilním telefonem, televizí nebo počítačem prostřednictvím technologie Bluetooth. Telefonní hovory, hudba nebo televizní zvuk tak putují přímo do sluchadel bez rušivých okolních zvuků.

JAKÝ TYP SLUCHADLA JE PRO KOHO VHODNÝ?

Výběr vhodné pomůcky závisí na stupni sluchové ztráty, anatomii ucha, životním stylu i manuální zručnosti uživatele.

SLUCHADLA ZA UCHEM

Nejrozšířenějším řešením jsou sluchadla umístěná za ušním boltcem. Moderní modely jsou malé, lehké a velmi výkonné. Díky větším reproduktorům zvládnou kompenzovat i výraznější ztrátu sluchu a jsou vhodná také pro seniory, kterým vyhovuje jejich snadnější manipulace.

SLUCHADLA S REPRODUKTOREM VE ZVUKOVODU

Velmi oblíbenou variantou jsou přístroje, u nichž zůstává za uchem pouze malá část s elektronikou, zatímco reproduktor je umístěn přímo ve zvukovodu. Výhodou je přirozenější poslech, lepší prostorová orientace a velmi nenápadný vzhled. Tento typ dnes představuje nejčastější volbu u lidí s lehkou až těžší nedoslýchavostí.

SLUCHADLA DO UCHA

Pro uživatele, kteří preferují diskrétní řešení, existují individuálně vyráběná sluchadla umístěná přímo v uchu. Jsou



INZERCE

DobrýSluch.cz
znovu slyšet život

Dánská kvalita pro váš lepší sluch

V Dobrém Sluchu vám pomůžeme vybrat moderní sluchadla podle vašich potřeb.

Navštivte naše klientská centra nebo se informujte u spolupracujícího ORL lékaře.

info@dobrysluch.cz
+420 222 980 200



Oticon Zeal™
Nabízí špičkový poslech, pohodlí i diskrétnost. Díky mimořádně nenápadnému provedení si téměř nikdo nevšimne, že sluchadlo nosíte.

oticon
life-changing technology

zhotovena podle přesného otisku zvukovodu a poskytují velmi komfortní nošení. Hodí se především při lehčí a středně těžké ztrátě sluchu.

TÉMĚŘ NEVIDITELNÁ SLUCHADLA

Nejmenší modely se zavádějí hluboko do zvukovodu a zvenku jsou prakticky neviditelné. Oceňují je zejména aktivní lidé, kterým záleží na estetice. Kvůli miniaturním rozměrům však nejsou vhodná pro všechny typy sluchových vad.

KDYŽ ZŮSTÁVÁ JEN ZBYTEK SLUCHU

Ne každý člověk ztrácí sluch stejným způsobem. Někteří pacienti slyší pouze na jedno ucho, jiným zůstávají zachovány jen určité frekvence nebo minimální zbytky sluchu.
Právě pro tyto situace existují speciální technologie.
Velmi účinným řešením jsou systémy CROS a BiCROS určené lidem s jednostrannou hluchotou. Mikrofon zachytává zvuky na postižené straně a bezdrátově je přenáší do druhého sluchadla. Díky tomu člověk nepřichází o informace přicházející z horší strany a výrazně se zlepšuje orientace v prostoru.
Lidem s těžkou nedoslýchavostí jsou určena vysoce výkonná digitální sluchadla, která dokážou zesílit i velmi slabé zvuky při zachování co nejpřirozenějšího poslechu.
Existují také systémy využívající kostní vedení zvuku. Ty přenášejí zvuk prostřednictvím lebeční kosti přímo do vnitřního ucha a představují vhodnou alternativu například při některých vrozených vadách nebo po úrazech.
Pokud ani nejsilnější sluchadla nedokážou zajistit dostatečné porozumění řeči, může lékař doporučit kochleární implantát. Ten obchází poškozenou část sluchového ústrojí a elektricky stimuluje sluchový nerv. Pro mnoho lidí znamená návrat ke komunikaci i aktivnímu životu.

TECHNOLOGIE, KTERÉ USNADŇUJÍ KAŽDODENNÍ ŽIVOT

Současná sluchadla nabízejí funkce, které byly ještě před několika lety nepředstavitelné. Automaticky rozpoznávají prostředí, potlačují hluk větru, zvýrazňují lidskou řeč, eliminují zpětnou vazbu a umožňují telefonovat bez držení telefonu. Stále více modelů využívá dobíjecí akumulátory, takže odpadá pravidelná výměna baterií. Velkou výhodou jsou také mobilní aplikace. Uživatel si může sám upravit hlasitost, měnit programy podle prostředí nebo na dálku konzultovat nastavení se svým specialistou.
Nejnovější generace přístrojů využívá prvky umělé inteligence. Učí se z poslechových návyků svého majitele a postupně optimalizují nastavení tak, aby byl poslech co nejpřirozenější.

SPRÁVNÉ NASTAVENÍ JE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ ZNAČKA

Lidé se často ptají, které sluchadlo je nejlepší. Odborníci však odpovídají jednoznačně – neexistuje univerzálně nejlepší model.
Stejně jako neexistují jedny dioptrické brýle pro všechny, ani sluchadla nelze vybírat univerzálně. Rozhodující je odborné vyšetření sluchu, správná diagnostika, zkušenosti audiologa a pečlivé nastavení podle konkrétních potřeb uživatele.
Právě proto se vyplatí obrátit na specializované pracoviště, kde lze jednotlivé typy pomůcek vyzkoušet a postupně doladit jejich nastavení.

NENÍ DŮVOD ČEKAT

Mnoho lidí odkládá návštěvu odborníka z obavy, že budou sluchadla viditelná nebo že jejich používání představuje známku stáří. Současná realita je však úplně jiná.
Moderní sluchové pomůcky jsou diskrétní, technologicky vyspělé a často téměř neviditelné. Především ale dokážou vrátit to nejdůležitější – možnost bez námahy komunikovat s rodinou, přáteli i kolegy.
Sluch totiž není jen schopnost slyšet zvuky. Je to schopnost rozumět lidem, sdílet jejich emoce, smát se společně u jednoho stolu a zůstat součástí života. A právě o to jde především.



INZERCE

asombroso by Osmany Laffita

Dopřejte si energii slunce a léta i na podzim

S nejnovějším dámským a pánským parfémem The Sunny od Asombroso je to hračka. Parfémy můžete míchat a propadnout tak oblíbenému vrstvení. Dámská verze je sladká, krémová a zářivá, pánská zase dřevitá, svěží a energická. „Vrstvení vůní je velkým trendem, který miluji. Spojením sladkého dámského a jiskřivého pánského parfému vzniká exotický koktejl, který nemá na trhu parfémů obdoby," říká Osmany Laffita.
Najdete v síti parfumérií FAnn a na **www.asombroso.cz**



TIP PRO ČTENÁŘE

Nevíte, čím potěšit někoho, kdo už vlastně všechno má? Darujte mu chvíli, kdy může zapomenout na celý svět. Dárkový poukaz do Studia Sedmé nebe ve Svitavách je vstupenkou do světa relaxace, krásy a hýčkání. Kosmetika, pedikúra, masáže nebo nový účes v kadeřnictví Butterfly – stačí si jen vybrat.
Protože některé dárky se nerozbalují. Některé se prožívají.



www. pujcimsihracku.cz



Kneipp Ashwagandha sprej na relaxaci, 30ml

Doplněk stravy Kneipp Ashwagandha ústní sprej obsahuje vitamíny skupiny B, ašvagandu, mučenku a meduňku – vyvážený mix pro duševní pohodu a normální funkci nervové soustavy. Díky aplikaci formou spreje se prospěšné látky rychle vstřebají, aby vám pomohly čelit každodenním životním výzvám. Vyzkoušejte propracovanou recepturu pro nervy, koncentraci a vnitřní harmonii v praktickém balení. K dostání v drogeriích dm, Rossmann, Teta.



Hartmanndirect.cz – 249 Kč, 30ml

VAŠE TĚLO I MYSL SI ZASLOUŽÍ
HLUBOKOU RELAXACI



Lafuma

ZERO GRAVITY – jedinečná poloha s chodidly lehce nad úrovní srdce rozloží váhu rovnoměrně a sníží tlak na páteř až o 50%, tělo je pocitově 7x lehčí.

Plynulá regulace od sezení až po relaxační polohu s možností aretace jakékoliv polohy.

Okamžitá úleva páteři a nohám, zlepšení krevního oběhu, hlubší dýchání.

Aktivace **parasympatického nervového systému** urychluje zotavení po fyzické i psychické zátěži, zlepšuje kvalitu odpočinku - hluboká relaxace celého těla a mysli.

ZERO GRAVITY

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

MENOPAUZA: OBDOBÍ ZMĚN, KTERÉ NEMUSÍ BÝT NEPŘÍJEMNÉ

MENOPAUZA JE PŘIROZENOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA ŽENY, PŘESTO JI MOHOU PROVÁZET NÁVALY HORKA, ÚNAVA, ZMĚNY NÁLAD, PORUCHY SPÁNKU NEBO KOLÍSÁNÍ HMOTNOSTI. NEJDE VŠAK O OBDOBÍ, KTERÉ BYCHOM MĚLY JEN „PŘEŽÍT“. SPRÁVNÁ PÉČE O TĚLO, PSYCHIKU, POHYB I JÍDELNÍČEK MŮŽE POMOCI ZVLÁDNOUT HORMONÁLNÍ ZMĚNY S VĚTŠÍM KLIDEM A POHODOU.

Možná máte pocit, že se doma s partnerem poslední dobou hádáte víc než dřív. Možná vás vyčerpávají výkyvy nálad, podrážděnost, únava, nespavost nebo menší chuť na sex. Nemusí to hned znamenat, že se mezi vámi něco nenávratně pokazilo. Někdy za tím mohou stát i hormonální změny, psychická zátěž a přirozené stárnutí organismu.
Dobrá zpráva je, že se s tím dá pracovat. Ne tím, že budete všechno tiše trpět, ale tím, že začnete o změnách mluvit, budete je řešit včas a v případě potřeby se poradíte s lékařem.

BOUŘLIVÉ OBDOBÍ ZMĚN

Během života procházíme několika výraznými hormonálními etapami. První velká vlna přichází v pubertě, další u žen v těhotenství a po porodu. Další významné změny se pak objevují kolem středního věku, kdy se tělo postupně přesouvá z období plodnosti do nové životní fáze.
U žen se mluví o menopauze, tedy o poslední menstruaci. Období před ní a po ní se označuje jako perimenopauza a postmenopauza. Příznaky se mohou objevovat už několik let před samotnou menopauzou a u některých žen pokračují i po ní.
U mužů se někdy používá pojem andropauza nebo mužský přechod. Je ale dobré s ním zacházet opatrně. Na rozdíl od menopauzy nejde o jednorázovou a jasně ohraničenou změnu. Testosteron u mužů klesá obvykle pozvolna a potíže, které se mužskému přechodu připisují, mohou mít i jiné příčiny — stres, nadváhu, špatný spánek, alkohol, nedostatek pohybu, depresi, cukrovku, srdečně-cévní onemocnění nebo vedlejší účinky léků. NHS upozorňuje, že výrazný pozdní hypogonadismus je konkrétní zdravotní stav, nikoli automatická a běžná součást stárnutí každého muže.

MENOPAUZA: CO SE DĚJE V ŽENSKÉM TĚLE

Menopauza nastává ve chvíli, kdy žena trvale přestane menstruovat. Nejčastěji se objevuje kolem padesátého roku života, ale první příznaky perimenopauzy se mohou hlásit už po čtyřicítce. Pokud menstruace skončí výrazně dříve, mluví se o předčasné menopauze a je vhodné řešit ji s gynekologem. Hlavní roli hraje pokles hladiny estrogenu a dalších hormonů. Tělo na tuto změnu může reagovat různě. Některé ženy projdou menopauzou téměř bez potíží, jiné trápí návaly horka, noční pocení, nespavost, podrážděnost, bušení srdce, únava, zhoršené soustředění, změny nálady, bolesti kloubů, suchost sliznic, častější infekce močových cest, snížené libido nebo potíže při sexu.
Menopauza není nemoc. Je to přirozená životní etapa. To ale neznamená, že její příznaky musíte jen vydržet.
Jak se může menopauza projevovat

NEJČASTĚJŠÍ PROJEVY MENOPAUZY A PERIMENOPAUZY BÝVAJÍ:

- návaly horka,
- noční pocení,
- poruchy spánku,
- výkyvy nálad,
- podrážděnost,
- únava,
- bušení srdce,
- zhoršené soustředění,
- bolesti kloubů a svalů,
- změny hmotnosti,
- suchost pochvy,
- bolest nebo nepříjemné pocity při sexu,
- častější močení nebo únik moči,
- pokles libida.

Ne každá žena zažije všechny příznaky. U některých jsou mírné, u jiných mohou výrazně zasahovat do práce, vztahů i každodenního fungování.

CO MŮŽE ŽENÁM POMOCI

Základem je nebát se o potížích mluvit. Pokud vás příznaky obtěžují, proberte je s gynekologem nebo praktickým lékařem. Dnes existuje více možností, jak menopauzální obtíže řešit.
U mnoha žen může pomoci hormonální substituční terapie, známá jako HRT. Podle NHS je HRT účinnou léčbou příznaků menopauzy a u většiny žen přínosy převažují nad riziky, pokud je léčba správně zvolená a individuálně posouzená.
Kromě HRT existují i nehormonální možnosti, lokální léčba vaginální suchosti, úprava životního stylu, fyzioterapie pánevního dna nebo psychologická podpora. Výběr záleží na zdravotním stavu, věku, intenzitě příznaků, osobních preferencích i rizikových faktorech.
Pomoci může také omezení alkoholu, kouření, nadbytku kofeinu a ostrých jídel, protože u některých žen zhoršují návaly horka. Velký význam má pravidelný pohyb, silový trénink, dostatek bílkovin, vitamin D, vápník, kvalitní spánek a péče o duševní pohodu.
Bylinky a doplňky stravy mohou být pro někoho příjemnou podporou, ale je dobré nečekat od nich zázraky. Červený jetel, šalvěj, ploštičník, mateří kašička nebo jiné přípravky nemusí být vhodné pro každého a mohou ovlivňovat některá onemocnění nebo léky. Proto je lepší poradit se s lékařem nebo lékárníkem.



INZERCE

SARAPIS *plus*

Doplněk 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_2**.
- Obsahuje **extrakt ze šalvěje**, koenzym Q10, zinek, biotin a beta-karoten.
- Významný zdroj vitaminu C, vitaminu E, vitaminu K_1 a K_2 a vitaminu D_3, chromu, železa a selenu.



INZERCE



INZERCE

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com

INTIMNÍ PÉČE PO CELÝ ŽIVOT: JAK PEČOVAT O NEJCITLIVĚJŠÍ PARTIE S RESPEKTEM A JEMNOSTÍ

O INTIMNÍ HYGIENĚ SE STÁLE ČASTĚJI MLUVÍ OTEVŘENĚJI – A JE TO DOBŘE. PÉČE O INTIMNÍ PARTIE NENÍ POUZE OTÁZKOU ČISTOTY, ALE TAKÉ POHODLÍ, SEBEVĚDOMÍ A CELKOVÉHO ZDRAVÍ ŽENY. ZVLÁŠTNÍ POZORNOST SI ZASLOUŽÍ PŘEDEVŠÍM OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ, PO PORODU A BĚHEM KOJENÍ, KDY SE ŽENSKÉ TĚLO VÝRAZNĚ MĚNÍ A CITLIVOST POKOŽKY I SLIZNIC MŮŽE BÝT MNOHEM VYŠŠÍ.

Mnoho žen během mateřství řeší nepříjemné pocity, suchost, zvýšenou citlivost nebo podráždění. Často přitom stačí upravit každodenní návyky a zvolit šetrnější péči, která respektuje přirozené prostředí intimních partií.

INTIMNÍ OBLAST MÁ VLASTNÍ ROVNOVÁHU

Pokožka a sliznice intimních partií jsou velmi citlivé a mají své specifické vlastnosti. Přirozeně zde existuje prostředí, které chrání před přemnožením nežádoucích mikroorganismů. Právě proto není vhodné používat běžná mýdla, agresivní sprchové gely nebo silně parfemované přípravky. Příliš intenzivní mytí může narušit přirozenou ochrannou bariéru pokožky a způsobit vysušení, pálení nebo pocit diskomfortu.

ZÁKLADEM INTIMNÍ PÉČE BY MĚLA BÝT PŘEDEVŠÍM JEMNOST:

- používat šetrné přípravky určené přímo pro intimní oblast,
- vyhnout se nadměrnému parfemování,
- nepřehánět hygienu,
- nosit prodyšné prádlo z přírodních materiálů,
- respektovat individuální potřeby vlastního těla.

PŘÍRODNÍ OLEJE A SÍLA ROSTLIN

V posledních letech se stále více žen vrací k přírodní kosmetice a hledá produkty s jednodušším složením. Rostlinné oleje a bylinné extrakty mají dlouhou tradici v péči o citlivou pokožku. Používají se například složky známé svými pečujícími vlastnostmi:

MANDLOVÝ OLEJ

Patří mezi oblíbené oleje pro citlivou a suchou pokožku. Je jemný, dobře snášený a pomáhá pokožku zvláčnit.

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ

Je tradičně využíván v kosmetice pro zklidňující péči o namáhanou pokožku.

RŮŽE

Růžová voda nebo růžový olej jsou ceněné pro svůj jemný pečující účinek a příjemnou vůni.

LEVANDULE

Je oblíbenou součástí aromaterapie a kosmetiky zaměřené na relaxaci a zklidnění.

Při použití jakýchkoli přírodních složek je však důležité myslet na individuální citlivost. To, co vyhovuje jedné ženě, nemusí být vhodné pro druhou.

INTIMNÍ PÉČE V OBDOBÍ KOJENÍ

Kojení přináší další hormonální změny, které mohou ovlivnit také intimní komfort. U některých žen se objevuje větší suchost pokožky a sliznic, což souvisí zejména s nižší hladinou estrogenu.

POMOCI MŮŽE:

- dostatečný pitný režim,
- pestrá strava,
- jemná hydratační péče,
- komunikace s gynekologem při přetrvávajících obtížích.

Důležité je také přijmout, že každá žena se po porodu zotavuje jiným tempem. Není potřeba srovnávat se s ostatními.

MIKROFLÓRA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Pohoda intimních partií souvisí také s celkovým stavem organismu. Významnou roli hraje zdravý mikrobiom, imunita, hormonální rovnováha i životní styl.

PODPOŘIT TĚLO LZE NAPŘÍKLAD:

- vyváženou stravou,
- dostatkem vlákniny,
- pravidelným pohybem,
- kvalitním spánkem,
- omezením dlouhodobého stresu.

Při opakovaných potížích mohou být vhodným doplňkem také probiotika určená pro ženský organismus – vždy je ale dobré vybírat kvalitní produkty a případné problémy konzultovat s odborníkem.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V INTIMNÍ PÉČI

Mnoho žen se dopouští drobných chyb, které mohou vést k podráždění:

PŘÍLIŠ ČASTÉ MYTÍ

Více hygieny neznamená vždy lepší péči. Citlivá oblast potřebuje především rovnováhu.

IGNOROVÁNÍ ZMĚN

Pálení, svědění, bolest nebo nezvyklý výtok není dobré dlouhodobě přehlížet.

ZAPOMÍNÁNÍ NA VLASTNÍ POHODLÍ

Maminky často dávají všechny potřeby dítěte před své vlastní. I péče o sebe je však důležitou součástí zdraví a psychické pohody.

MALÝ KAŽDODENNÍ RITUÁL PRO ŽENY

Intimní péče nemusí být složitá ani časově náročná. Často stačí několik minut denně, kdy se žena zastaví a věnuje pozornost sama sobě.

Teplá sprcha, jemná péče o pokožku, pohodlné prádlo a chvíle klidu mohou být malým připomenutím, že i maminka si zaslouží pozornost.

KDY VYHLEDAT LÉKAŘE?

Kosmetická péče je důležitou součástí komfortu, ale nenahrazuje lékařskou péči. Pokud se objeví výrazné svědění, pálení, bolest, opakované infekce, krvácení mimo menstruaci nebo jiné neobvyklé změny, je vhodné obrátit se na gynekologa.

PÉČE O INTIMNÍ PARTIE JE PÉČE O SEBE

Intimní zdraví je přirozenou součástí ženského života a nemělo by být tabu. Správná péče není o množství produktů, ale o respektu k vlastnímu tělu. V období mateřství, kdy žena často myslí především na své dítě, je důležité nezapomínat ani na sebe. Protože spokojená a zdravá maminka je tím nejlepším základem spokojené rodiny.

INZERCE

ŠETRNÁ INTIMNÍ PÉČE, KTERÁ OPRAVDU POMÁHÁ

Spolehněte se na českou kosmetiku s téměř 30letou tradicí

- Zklidňuje svědění, pálení a další projevy mykóz
- Podporuje přirozenou rovnováhu intimní mikroflóry
- Udržuje intimní oblast čistou a svěží
- Zvláčňuje, zjemňuje a regeneruje



- Ulevuje při potížích s hemoroidy
- Zklidňuje opruzeniny, pálení a svědění
- Stahuje, redukuje otoky a posiluje cévy
- Obsahuje extrakty z kaštanu a jitrocele

- Šetrně čistí, osvěžuje a pečuje o intimní oblast
- Zklidňuje a zvláčňuje citlivou sliznici a pokožku
- Podporuje obranyschopnost intimních partií
- Má lehkou, bylinnou vůni

ORIGINALATOK.CZ
česká přírodní kosmetika

ATOK ORIGINAL

Text: Michala Jendruchová, **foto:** Shutterstock.com

PODZIMNÍ LÁZNĚ

EVOKUJÍ V NÁS POCIT ODPOČINKU, POHODY, DOBRÉHO JÍDLA, HEZKÉ PŘÍRODY A KULTURNÍHO ŽIVOTA. DŮVODY, KTERÉ DO LÁZNÍ LÁKAJÍ I TY, KTEŘÍ SE SEM NEJEZDÍ POUZE LÉČIT. PROČ SI JE VYBRAT PRÁVĚ NA PODZIM?

Lázně jsou skvělé vždy a každé roční období přináší to své. Ovšem podzim se považuje za jedno z nejkrásnějších. Nepaříme se v takových vedrech jako v létě, vládne zde pohodovější atmosféra, potkáváme méně lidí, užijeme si klid, není takový problém sehnat ubytování a ještě podstatně ušetříme oproti hlavní sezóně.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

nejznámější lázeňská trojice Karlovy Vary, Mariánské Lázně a Františkovy Lázně je od roku 2021 součástí UNESCO?

Asi 40 % Čechů má nějaké zkušenosti s lázněmi. Nejčastěji nás sem přivádí potřeba odpočinku, a to až ve 43 procentech. 32 procent lidí zde řeší chronické zdravotní problémy a čtvrtina návštěvníků tady tráví čas v rámci rekonvalescence po operaci. Zajímavé je, že se do popředí zájmu dostávají menší lázně a horské wellness resorty. V tomto směru bodují například Velké Losiny, Karlova Studánka, Jeseník nebo Lázně Libverda. Oblíbili jsme si totiž kombinaci podzimního wellness a pobyt v přírodě či na horách. Rádi míříme i za hranice – na Slovensko, do Maďarska nebo Polska. Pokud se vypravíte na takový wellness, počítejte v průměru za výdaj okolo 2 tisíc Kč za noc.
Vypravte se do lázní na podzim. Určitě neprohloupíte. Proč?

POČASÍ

Zatímco v létě nám pobyt může trochu znepříjemňovat úmorné vedro, podzimní mírnější počasí nám umožňuje užívat si naplno procházky, termální bazény i procedury. Naše tělo není vystavené únavným extrémům, kdy se nám hůř spí, vyčerpávají nás procházky po kolonádě a býváme přehřátí ještě před samotnou procedurou. Na podzim je všechno komfortnější a náš organismus reaguje klidněji.
Kontrast tepla při procedurách a chladnějšího vzduchu venku má také velký vliv, protože nás daleko lépe osvěží a zintenzivní. Pokud máte rádi pohyb na čerstvém vzduchu, podzim je k tomu ideální. V pohodě zvládnete delší trasy, stále ještě můžete posedět na kolonádě, sportovat apod. Navíc okolní příroda je tak krásně barevná, což působí na naši psychiku. I ta je důležitá pro lázeňský pobyt.
A když se potom vrátíme do vyhřátého hotelu, zajdeme si do sauny nebo do vířivky, je to prostě parádní relax.

MÉNĚ LIDÍ

V létě na kolonádách i v samotných hotelech zakopáváme o davy lidí. To nás může rozčilovat. Probojovávat se davem, v restauraci čekat na volný stůl a dlouho dopředu si bukovat termín na pobyt... To se nám na podzim nestane. Další důvod, proč počkat, až skončí letní prázdniny a dovolené. Užijeme si daleko větší klid. I procedury jsou pak takové osobnější a my si vychutnáme větší relaxaci.
To vše má vliv na naši psychiku. Nemusíme čekat na místo u bazénu, nemusíme se vyhýbat davům lidí na kolonádě, můžeme lépe sportovat, aniž bychom se na kole nebo na kolečkových bruslích vyhýbali ostatním sportovcům. Díky tomu si lépe psychicky odpočineme.



INZERCE



Podzim je ideálním obdobím pro zpomalení, regeneraci a péči o zdraví. Po aktivních letních měsících a s návratem do běžného pracovního režimu dostává naše tělo často méně prostoru k odpočinku. V Lázních Mšené proto můžete podzim využít nejen k příjemnému pobytu, ale především k cílené péči o svůj pohybový aparát a celkovou kondici.

Dopřejte tělu péči před zimou

Lázně Mšené se specializují především na léčbu pohybového aparátu. Lázeňská péče využívá kombinaci tradičních i moderních léčebných a rehabilitačních postupů, které pomáhají s regenerací namáhaných zad, kloubů a svalů.
Součástí pobytu mohou být například léčebné koupele, masáže, rehabilitace a další procedury sestavené s ohledem na konkrétní program a potřeby klienta. Významnou součástí lázeňské péče je také pohyb. Procházky nádherným lázeňským areálem a okolní krajinou jsou na podzim příjemným způsobem, jak zůstat aktivní i v chladnější části roku.

V Lázních Mšené je můžete skutečně zpomalit

Prevence není jen o jednotlivých procedurách. Pobyt v lázních nabízí něco, co v každodenním režimu často chybí: čas věnovaný vlastnímu zdraví. Klidné prostředí Lázní Mšené, pravidelný režim, pohyb, procedury i odpočinek vytvářejí vhodné podmínky pro skutečnou regeneraci.
Podzimní pobyt tak může být příležitostí připravit tělo na zimní měsíce, načerpat novou energii a začít o své zdraví pečovat ještě dříve, než se ozvou první obtíže.

LÁZNĚ MŠENÉ
1796



I provozovatelé hotelů a wellness nejsou tak přetížení, a tak se nám můžou víc věnovat, poskytují příjemnější servis, mají na nás víc času, dopřejí nám víc klidu, žádné honění. To je ta správná atmosféra pro náš odpočinek. Zkrátka všechno je to víc na pohodu, vše je tišší a my si můžeme všechno intenzivněji vychutnat.

IMUNITA

Na podzim řada lidí bojuje se slábnoucí imunitou. Asi to znáte, že po létě býváte unavenější, jste víc ve stresu, tělo se musí vypořádat s novým režimem, s kratšími dny, chladnějším počasím i s větší zátěží. Lázně nám v tom jdou naproti, právě tady načerpáme síly, zregenerujeme se a podpoříme imunitu.
Lázeňské procedury nám pomůžou zvládat chronický stres. A právě ten má velký vliv na obranyschopnost organismu. Sauna, wellness, minerální koupele nebo inhalace, to všechno podporuje prokrvení těla, uvolní svaly a jako bonus navodí lepší spánek, kterého se nám v běžném životě často nedostává.
Navíc v lázních míváme obvykle pravidelný režim, další věc, kterou mnohdy zanedbáváme. Dostatečně spíme, pravidelně a zdravěji jíme, netrávíme tolik času u televize nebo na počítači. I pár dní v klidu má na imunitu velký vliv.
Přidejme k tomu přirozené otužování. Zatímco procedury jsou teplé, venku je chladněji, což je velmi osvěžující a přispívá k naší lepší kondici. Po takovém pobytu se lépe vypořádáte s nachlazením, dáte si do pořádku dýchací cesty a necháte tady i známky únavy.

PSYCHIKA

Na podzim se tak nějak přirozeně zpomalujeme. Jenomže v běžném životě si zpomalení nedovolíme, a tak jsme vyčerpaní, demotivovaní a frustrovaní. V lázních se vrátíte do pohody. Je to takový psychický restart. Vystoupíte z každodenního stresu a koncentrujete se jen a jen na sebe a na svůj odpočinek. Žádné povinnosti, žádné napětí, ale naopak zklidnění mysli. Nemusíte řešit pracovní povinnosti, rychlé tempo ani běžný každodenní shon. To vše má velký vliv.

ATMOSFÉRA

Sice zřejmě nezažijete tolik koncertů a kulturních akcí na kolonádách jako v létě, ale to neznamená, že budete o kulturu ochuzeni. I když zřejmě v menší míře, ale jede se dál. Lázeňské resorty na své klienty myslí po celý rok. Ale hlavně vás tu čeká ta krásná podzimní atmosféra, zbarvené listí, útulnost a klid. Právě teplé barevné odstíny navozují klid a harmonii. Procházka s horkou čokoládou v ruce má pak ještě větší kouzlo. Na podzim zažijete opravdu klidnou lázeňskou atmosféru, která vám poskytne dostatečný prostor pro hluboký odpočinek. Máte tak možnost naplno vnímat detaily, architekturu, zvuky přírody i samotné procedury. Z takového pobytu získáte ještě intenzivněji zážitky.

CENY

Další skvělá zpráva. Ceny jsou na podzim o poznání nižší než v plné sezóně. V tuto dobu totiž bývá poptávka po pobytu nižší než v létě nebo o svátcích. Hotely i lázně poskytují slevy, za nocleh chtějí o poznání méně peněz, nabízejí zvýhodněné pobyty, bonusy navíc, slevové balíčky, doplňkové procedury, zkrátka všechno možné, co má přilákat hosty. Proč toho nevyužít?
A tak si můžete dopřát vyšší kvalitu za příznivou cenu. Možná teď bude dostupný hotel, který byste si v létě nemohli dovolit. Pátrejte na webových stránkách jednotlivých resortů a jistě



INZERCE

AQUALAND MORAVIA

DÁMSKÉ A PÁNSKÉ
ÚTERNÍ WELLNESS VEČERY

SPOLEČNÉ SAUNOVÉ CEREMONIÁLY
17.00 a 20.00
Finská sauna

ŽENY
18.00
Aroma lázeň
19.00
Panorama sauna

MUŽI
18.00
Panorama sauna
19.00
Aroma lázeň

Na saunové večery se můžete těšit každé úterý
od 8. září ve Forum Romanum a Pálava Wellness

SVĚT WELLNESS ZÁŽITKŮ

INZERCE



FOR KIDS
23. VELETRH HRAČEK, HER A POTŘEB PRO DĚTI

PVA EXPO PRAHA

www.forkids.cz
2.–4. 10. 2026

PARTNEŘI VELETRHU: Sdružení pro hračku a hru; design správné hračky
ORGANIZÁTOR: ABF
PARTNEŘI PVA EXPO PRAHA: shopex.cz; ABF CATERING; WE HOTEL
PARTNER PRO ENERGETIKU: pkv; Enmon
OFICIÁLNÍ VOZY: SKODA

INZERCE

objevíte zajímavé nabídky. Přitom se nemusíte bát, že to bude mít vliv na kvalitu. Vůbec ne. Za své peníze dostanete vše v plné kvalitě, ale v klidnějším prostředí. Také výběr termínů, výběr pokojů nebo jednotlivých procedur bude větší, a tak určitě najdete přesně to, co hledáte.

TYPY POBYTŮ

Ujasnili jste si, že do lázní chcete, ale zvažujete, jaký typ pobytu zvolit? Pojedete sami, s rodinou, s partnerem? Jste senior, máte konkrétní potíže? Nebo jste plně vytížení a chcete si jen „orazit“? Každý najde to své.

WELLNESS VÍKEND

To je teď velký trend, protože lidé si často tři týdny v lázních nemůžou dovolit, ale víkend si ze své práce ukrojit můžou. Ale i víkend, kdy odložíte starosti a uvolníte se, se počítá. Někdo to dělá pravidelně, třeba jednou za dva měsíce. Je to skvělá vzpruha. Tento krátký pobyt trvá obvykle dva tři dny, kombinuje relax ve wellness, odpočinek, zážitky.

Náš tip:

Vydejte se s partnerem na romantický wellness víkend. Nemáte na sebe v běžné rutině čas? Tady získáte společné zážitky, romantickou atmosféru, klid a soukromí. Obvykle vás ubytují v hotelu s wellness zónou, program zahrnuje masáže – ať už společné pro páry nebo jednotlivé, romantickou večeři nebo snídaně do postele, na uvítanou láhev vína nebo welcome balíček... Mnohdy se přidávají wellness rituály, nebo si můžete zarezervovat privátní wellness.

LÉČEBNÉ LÁZNĚ

Tento typ pobytu je vhodný pro lidi, kteří mají nějaké zdravotní potíže. Lékař vás prohlédne a doporučí konkrétní procedury, ke kterým se využívají minerální prameny. Dopřejte si pitnou kúru, koupele, zábaly z rašeliny, nabízejí se léčivé plyny a hlavní je přírodní klima, protože lázně se nacházejí v krásném prostředí, na horách, u lesa apod. Přírodní zdroje se pak kombinují s masážemi, inhalacemi, vodoléčbou, elektroléčbou, rehabilitací a fyzioterapií.

Doporučují se například při potížích pohybového aparátu, po úrazech, na srdečně-cévní onemocnění, dýchací potíže, pro rekonvalescenci po operaci nebo dlouhodobém onemocnění, ale i při neurologických problémech. Tady je hlavním smyslem zdravotní účel, lékařský dohled a přesný plán procedur, které vycházejí z vašich potřeb. Takový pobyt může trvat několik dní, ale i několik týdnů.

SENIORSKÉ POBYTY

Pobyty pro seniory jsou speciálně zaměřené na lidi ve věku 60+. Jsou přizpůsobené lidem s ohledem na jejich potřeby. Tempo celého dne je klidnější, procedury jsou šetrnější, kladou důraz důraz na pohyb, regeneraci a prevenci. Tyto pobyty bývají delší, třeba tři týdny. Pomáhají při bolestech kloubů, po operacích nebo úrazech, doporučují se lidem se srdečními obtížemi a dostanou vás do lepší kondice. Jsou skvělé v tom, že člověka pomůžou udržet v pohybu, prodlouží jeho soběstačnost, snižují bolesti, ztuhlost a zlepšují spánek.



INZERCE ▸

HOTEL POHODA
★★★★



POHODA V KAŽDÉM ROČNÍM OBDOBÍ

ve Wellness hotelu POHODA v Luhačovicích

Rodinný hotel v nejkrásnějších moravských lázních
Wellness centrum | procedury
Vlastní venkovní hřiště Dětský ráj
Vynikající česká i mezinárodní kuchyně



Dopřejte sobě a svým blízkým Pohodu

www.pohoda-luhacovice.cz

Text: Iva Nováková, **foto:** Shutterstock.com



JAK VYBRAT HRAČKU, KTERÁ DÍTĚ OPRAVDU ZABAVÍ?

MÉNĚ VĚCÍ, VÍCE FANTAZIE

DĚTSKÝ POKOJ SE SNADNO ZAPLNÍ HRAČKAMI. JENŽE VÍCE HRAČEK AUTOMATICKY NEZNAMENÁ VÍCE ZÁBAVY. PŘI JEJICH VÝBĚRU JE DŮLEŽITĚJŠÍ VĚK DÍTĚTE, JEHO AKTUÁLNÍ VÝVOJ, ZÁJMY A PŘEDEVŠÍM TO, ZDA MU HRAČKA NECHÁVÁ PROSTOR PRO VLASTNÍ FANTAZII. ZAJÍMAVOU CESTOU JSOU PROTO NEJEN KLASICKÉ STAVEBNICE A KREATIVNÍ POMŮCKY, ALE TAKÉ STÍNOVÉ DIVADLO, HRAČKY PODPORUJÍCÍ ŘEČ NEBO POHÁDKOVÝ GRAMOFON. A POKUD SI NEJSTE JISTÍ, ZDA NOVINKA DOMA USPĚJE, MŮŽETE SI JI NEJPRVE PŮJČIT.

NEJDŘÍVE SE DÍVEJTE NA DÍTĚ, POTOM NA HRAČKU

Obchody dnes nabízejí nepřeberné množství hraček. Každá slibuje zábavu, rozvoj motoriky, logického myšlení nebo řeči. Jenže dítě nepotřebuje všechno. Nejlepší je začít jednoduchou otázkou: Co moje dítě právě baví? Co už umí a co se snaží zvládnout?

U miminek jsou důležité především smyslové podněty. Chrastítka, kousátka, jednoduché hračky různých tvarů a materiálů pomáhají poznávat svět prostřednictvím zraku, sluchu a hmatu. Později se přidává uchopování, manipulace, vkládání a první pokusy o stavění.

Batole chce hlavně zkoušet věci samo. Otevírat, zavírat, skládat, přenášet, stavět a zase bourat. Proto bývají skvělé kostky, vkládačky, jednoduché stavebnice, navlékací hračky nebo hračky napodobující svět dospělých – kuchyňka, kočárek, obchod či pracovní ponk.

Předškolák už potřebuje větší výzvu. Zaujmou ho puzzle, stavebnice, deskové hry, kreativní sady, experimenty nebo hry, při kterých může něco vymyslet a vytvořit.

HRAČKA NEMUSÍ DĚLAT VŠECHNO ZA DÍTĚ

Moderní hračky umějí svítit, mluvit, zpívat a reagovat na dotek. To může být atraktivní, ale někdy dítěti nechávají velmi málo prostoru pro vlastní aktivitu.

Pokud hračka po stisknutí tlačítka vždy udělá totéž, dítě její princip rychle pochopí a zájem může zmizet. Naopak otevřené hračky mohou dítě zaměstnat mnohem déle. Z několika kostek může vzniknout hrad, garáž nebo vesmírná základna. Figurky mohou být součástí pokaždé jiného příběhu.

Čím více možností hračka nabízí, tím více záleží na dětské fantazii. A právě ta je jednou z nejcennějších věcí, které bychom měli při hře podporovat.

KDYŽ SE DĚTSKÝ POKOJ PROMĚNÍ V DIVADLO

Velmi pěkným příkladem hračky založené na fantazii je stínové divadlo. Princip je jednoduchý – světlo, postavičky a plocha, na kterou se promítají jejich stíny. Z dětského pokoje se během několika minut může stát malé jeviště.

Dítě může vytvářet vlastní postavy, měnit jejich velikost, vymýšlet příběhy a postupně zapojovat sourozence nebo rodiče. Menší děti si mohou nejprve hrát se samotným světlem a stíny, starší už dokážou připravit celé představení.

Stínohra je zajímavá právě tím, že nemá jeden správný návod k použití. Dítě samo rozhoduje, co se bude odehrávat. Přirozeně tak propojuje kreativitu, jemnou motoriku, řeč, vyprávění a společnou hru.

KDYŽ HRAČKA POMÁHÁ ROZVÍJET ŘEČ

Zvláštní pozornost si zaslouží také hračky, které pracují se slovy, obrázky a zvuky, ale přitom nepotřebují tablet ani mobil. Jednou z možností jsou například mluvící kartičky se speciální čtečkou. Dítě vloží obrázkovou kartičku do zařízení a uslyší správně vyslovené slovo nebo příslušný zvuk. K dispozici mohou být desítky různých témat – zvířata, jídlo, doprava, barvy, tvary, rodina, příroda, povolání, ale také pohádky či české tradice. Jedna sada tak nabízí 224 slov a zvuků.

Výhodou je jednoduchost. Dítě vidí obrázek, slyší slovo a může ho zopakovat. Nemusí přitom ovládat aplikaci ani sledovat obrazovku. Rodič může hru snadno rozšířit otázkami: Jak dělá kráva? Jakou barvu má auto? Kde žije slon? Co dalšího na obrázku vidíš?

Právě společné povídání je důležité. Hračka sama dítě řeč „nenaučí“, ale může vytvořit spoustu příležitostí k pojmenovávání, opakování a rozhovoru.

POHÁDKA, KTERÁ NEPOTŘEBUJE OBRAZOVKU

Podobný princip nabízí dětský pohádkový gramofon neboli jednoduchý audiopřehrávač. Dítě si samo vybere příběh a poslouchá ho bez tabletu, internetu nebo reklam. Některé varianty mají přímo v balení desítky českých pohádek.

Proč se k němu vracet v době streamovacích služeb? Protože zvuková pohádka neukazuje dítěti všechno hotové.

Když dítě sleduje video, vidí postavu, prostředí i celý děj. Při poslechu musí část příběhu vytvořit ve své hlavě. Jak vypadá princezna? Jak velký je drak? Jak vypadá les, ve kterém se příběh odehrává?

Právě proto může být audiopohádka zajímavým způsobem, jak podporovat představivost a soustředění.

Navíc dítě může získat větší samostatnost. Samo si zvolí příběh, který chce poslouchat, a může si vytvořit vlastní rituál – třeba pohádku před spaním, při odpočinku nebo během klidné hry.



INZERCE



HUDBA JAKO KAŽDODENNÍ RITUÁL

Stejný princip může mít i klasický dětský gramofon, který umožní poslouchat hudbu nebo pohádky trochu jiným způsobem než prostřednictvím telefonu.
Fyzické ovládání přístroje, výběr nahrávky a samotné spuštění vytvářejí zkušenost, kterou dítě u streamovací aplikace často nemá. Navíc může jít o krásný společný rituál – pustit si oblíbenou pohádku, poslouchat písničky nebo si před spaním vybrat jeden příběh.
Podstatné je, že dítě není přilepené k obrazovce. Poslouchá, představuje si a může si u toho kreslit, stavět nebo odpočívat.

KDYŽ SE KULIČKY ROZJEDOU: HRA, KTERÁ BAVÍ MALÉ I VELKÉ

Kuličková dráha není jen zábava na pár minut. Děti při jejím stavění přemýšlejí, zkoušejí různé možnosti a sledují, co se stane, když jednotlivé části poskládají jinak. A právě v tom spočívá její kouzlo – žádná dráha nemusí vypadat stejně.

POSTAV, VYZKOUŠEJ, ZMĚŇ

Dřevěné díly, zatáčky, tunely, spojovací prvky a další komponenty umožňují vytvořit pokaždé jinou dráhu. Dítě může nejprve postavit jednoduchou trasu a postupně ji rozšiřovat. Když kulička někde zastaví, přichází na řadu přemýšlení: Kde je problém? Je potřeba změnit sklon, přidat nebo ubrat dílek? Hra tak přirozeně rozvíjí prostorovou představivost, logické myšlení, jemnou motoriku a schopnost řešit problémy. Dítě zároveň okamžitě vidí výsledek svého snažení.

ZÁVOD O NEJRYCHLEJŠÍ KULIČKU

Když je dráha hotová, může začít další část hry. Děti mohou zkoušet, která kulička projede trasou nejrychleji, měnit její uspořádání nebo vytvářet několik různých cest.
Starší děti mohou experimentovat s délkou dráhy, výškou jednotlivých částí a různými překážkami. Mladší zase ocení samotné stavění a radost z toho, když se kulička úspěšně dostane až do cíle.

HRA, U KTERÉ SE VYPLATÍ BÝT SPOLU

Velkou výhodou kuličkové dráhy je, že nemusí být pouze individuální hračkou. Rodič může stavět společně s dítětem, sourozenci mohou vymýšlet vlastní konstrukce a následně porovnávat jejich fungování.
A protože se dráha dá stále měnit, hra nekončí postavením první konstrukce. Právě naopak. Jedna dráha může být začátkem desítek dalších.

PŮJČIT MÍSTO KOUPIT

A potom je tu otázka, kterou řeší snad každý rodič: Co když dítě nová hračka nebude bavit?
U levné hračky to možná tolik nevadí. U větší dřevěné stavebnice, pohybového prvku nebo speciální kreativní pomůcky už může jít o poměrně vysokou investici.
Právě proto dávají smysl půjčovny hraček. Fungují podobně jako půjčovna knih nebo sportovního vybavení. Vyberete hračku podle věku a zájmů dítěte, na určitou dobu ji máte doma a potom ji vrátíte nebo vyměníte za jinou.
Výhodou není pouze úspora peněz. Dítě může pravidelně dostávat nové podněty podle toho, jak roste a co ho právě zajímá.

ROTACE HRAČEK MŮŽE ZMĚNIT DĚTSKÝ POKOJ

S půjčováním souvisí také takzvaná rotace hraček. Nemusí být všechno dostupné najednou.
Část hraček můžete na několik týdnů uklidit a později je znovu vytáhnout. Pro dítě mohou působit skoro jako nové.
Půjčovna tento princip přirozeně podporuje. Jedna hračka přijde, dítě si ji užije, potom odejde a nahradí ji jiná. Pokoj se nezaplňuje a dítě má stále něco nového k objevování.

PŮJČOVNA JAKO „TESTOVACÍ JÍZDA“

Půjčení je zajímavé také proto, že vám může pomoci zjistit, do čeho má smysl investovat.
Možná zjistíte, že dítě miluje stavebnice, ale o kreativní sadu vůbec nestojí. Nebo že se každý večer vrací k pohádkám. Případně ho nadchne stínové divadlo a začne si samo vyrábět další postavičky. Pokud se k určité hračce dítě opakovaně vrací a dokáže ji používat různými způsoby, je to dobrý signál, že by podobná hračka mohla mít doma své místo.

BEZPEČNOST STÁLE NA PRVNÍM MÍSTĚ

Ať už hračku kupujete, nebo půjčujete, vždy kontrolujte její bezpečnost. U nejmenších dětí je důležitá především velikost jednotlivých částí, pevnost konstrukce a vhodnost pro daný věk. U větších hraček zase stabilita, ostré hrany nebo případné poškození. U půjčených hraček je důležitý také jejich stav a hygiena. Hračka by měla být před předáním dalšímu dítěti řádně zkontrolována a vyčištěna.

NEMUSÍ VŠECHNO ROZVÍJET MATEMATIKU NEBO ŘEČ

Rodiče dnes často hledají hračky, které mají jasný vzdělávací přínos. To je samozřejmě v pořádku. Nesmíme ale zapomínat, že dítě si také potřebuje prostě hrát.
Potřebuje vymýšlet nesmyslné příběhy, stavět a bourat, zpívat, tančit, poslouchat pohádku nebo si hrát na někoho jiného. Právě během volné hry se přirozeně rozvíjí řeč, sociální dovednosti, kreativita, motorika, schopnost řešit problémy i spolupracovat.

JAK POZNAT DOBROU HRAČKU?

Položte si několik jednoduchých otázek:
- Odpovídá věku a schopnostem dítěte?
- Je bezpečná?
- Baví dítě právě teď?
- Může ji používat více způsoby?
- Podporuje vlastní aktivitu a fantazii?
- Dokáže u ní dítě vydržet déle než několik minut?

Pokud ano, máte pravděpodobně dobrý výběr.
A pokud si nejste jistí, nemusíte hračku hned kupovat. Půjčit si ji, vyzkoušet a pozorovat, jak na ni dítě reaguje, může být chytrým řešením. Stejně jako pravidelně střídat hračky, aby jich nebylo doma příliš.
Protože dobrá hračka není ta, která toho umí nejvíc. Je to ta, která dítě přiměje něco objevit, vytvořit, poslouchat, vyprávět nebo si představit – a především se ke hře znovu vrátit.

INZERCE ▼

Když se hraní mění v objevování: Eurekakids a kuličkové dráhy Hape

Hračka může děti zabavit. Ta správná hračka ale dokáže mnohem víc – probudit jejich zvědavost, fantazii a chuť objevovat, jak věci fungují. Právě na této myšlence staví Eurekakids, značka zaměřená na kvalitní, originální a vzdělávací hračky pro děti od narození až do 12 let. Jejím cílem je spojovat radost ze hry s přirozeným učením a podporovat děti v kreativitě, samostatnosti i rozvoji jejich schopností.

Mezi hračky, které tuto filozofii dokonale vystihují, patří kuličkové dráhy Hape Quadrilla. Na první pohled zaujmou barevným provedením a kombinací dřevěných stavebních prvků, jejich skutečné kouzlo se ale ukáže ve chvíli, kdy děti začnou stavět. Z dřevěných bloků, kolejnic, zatáček, spirál a dalších prvků děti sestavují vlastní dráhu a zkoumají, jak se po ní bude kulička pohybovat. Každá konstrukce je malým experimentem – děti zkoušejí, upravují a hledají nové řešení.
Při stavění si přirozeně rozvíjejí **logické myšlení, prostorovou představivost, koordinaci rukou a očí i schopnost řešit problémy.**
Výhodou je také variabilita: neexistuje jen jedno správné řešení a jednotlivé sady lze kombinovat a rozšiřovat.
Kuličková dráha navíc nabízí skvělou příležitost ke **společné hře dětí a rodičů.** Stavění, plánování i hledání řešení se tak mění v zábavný společný zážitek.
Tip na dárek: Při nákupu na eurekakids.cz nebo eurekakids.sk můžete od 5. 9. do 12. 12. 2026 využít kód **DAREK10** a získat **10% slevu.**





INZERCE

Hugo chodí bos.cz

Jediné ryze české

Hračkářství

Hugo chodí bos je hračkářství, kde české hračky nejsou vzpomínkou na dětství, ale součástí toho dnešního. Pečlivě vybíráme od tradičních výrobců i mladých designérů věci, které něco vydrží, dávají smysl a mají příběh.

Jsme sociální firma, fandíme lokální výrobě, udržitelnosti a lidem. Protože radost může dělat dobře hned několikrát.

Třikrát v Praze, jednou všude.

Přijďte si hračky osahat, vyzkoušet a nechat si poradit. Naše bosé stopy najdete na třech místech v Praze. A když to máte do Prahy daleko? Hugo chodí bos i online na **www.hugochodibos.cz**

Praha 1, Vodičkova 35
Praha 7, Milady Horákové 26
Praha 4, Československého exilu 2288





Text: Michala Jendruchová, **foto:** Shutterstock.com



PÉČE O CITLIVOU POKOŽKU DĚTÍ

DĚTSKÁ POKOŽKA VYŽADUJE TU NEJJEMNĚJŠÍ PÉČI. JE VELMI TENKÁ, RYCHLE ZTRÁCÍ VLHKOST, A TAK VÝRAZNĚ REAGUJE NA CHLAD, VÍTR, TŘENÍ, ALE I PŘÍJEMNOU PARFEMACI. DOPŘEJTE SVÝM NEJMENŠÍM JEN TO NEJLEPŠÍ.

U malých dětí nás toho může tolik překvapit. Kolikrát si ani neuvědomíme drobnou chybu, která ale může být příčinou vyrážky. Stačí nevhodný prací prostředek, vůně či mráz nebo naopak horko. Proto k ní musíme přistupovat šetrně. A to na každodenní bázi.

KAŽDODENNÍ PÉČE

Není to žádná velká věda. Hlavně s rozumem, v klidu a nic nepřehánět. Chce to vše dělat jednoduše a hlavně pravidelně.

RÁNO

Ráno nemusíte nic závratného vymýšlet. Stačí jen pokožku jemně osvěžit. Obličej a ruce omyjte vlažnou vodou, jestliže je pokožka vysušená, naneste lehký hydratační krém. Hlavně promažte suchá nebo citlivá místa, ta bývají převážně kolem tváří, rtů a rukou. Než půjdete ven, nezapomeňte dětskou ochranu proti slunci, případně v zimě ochranný krém proti větru a mrazu.

BĚHEM DNE

Během dne jde o to, udržovat dítě v čistotě a hlavně chránit pokožku před podrážděním. Miminko často přebalujte, nenechávejte ho v mokrých plenkách a pravidelně kontrolujte pokožku pod plenkou. Pokud používáte ubrousky, vybírejte neparfémované a bez alkoholu. Je dobré pokožku nechat „vyvětrat“, aby se nezapařovala. U větších dětí kontrolujte čisté ruce, pokud jsou příliš suché, promažte je. Jdete-li ven, tak po návratu smyjte pot a nečistoty.

VEČER

Teď je ten pravý čas zklidnit pokožku a zregenerovat ji. Není vhodné nechat dítě cachtat ve vodě příliš dlouho. Lepší je krátká koupel ve vlažné vodě. Ne vždy je v případě miminek nutný mycí prostředek. Pokud ho použijete, tak výhradně jen tan určený pro dětskou citlivou pokožku. Po koupání ho jemně osušte. Rozhodně nedrhněte ručníkem, ale pouze osušku přikládejte. Po pár minutách ho namažte hydratačním krémem. Jestliže má dítě velmi suchou kůži, vybírejte spíš hutnější krémy nebo mastičky.

JAK VYBÍRAT PRODUKTY

Je jasné, že k dětem nemůžeme přistupovat jako k dospělým. A k miminkům už vůbec ne. Dětská kosmetika není jen nějaký marketingový tah. Má své opodstatnění, prochází důkladným testováním a musí splňovat přísná kritéria. Správným výběrem můžeme předejít nepříjemnostem například v podobě ekzému, opruzenin nebo podráždění.

O tom, že je dětská pokožka tenká, obsahuje méně ochranných lipidů a rychle vysychá, jsme se zmínili. Ale ona také snadno absorbuje látky z kosmetiky. Proto je tak důležité věnovat pozornost tomu, co kupujeme. Dětská kůže citlivě reaguje na parfemaci a konzervanty, takže to, co dospělý člověk ani nezaznamená, dítěti může vyvolat potíže. Pokožka například zarudne, svědí, objeví se suchá místa, vyrážka, může ho pálit nebo se zhorší atopický ekzém.

Co používat v každodenní péči? Budete potřebovat koupelovou kosmetiku, krémy nebo mléka, oleje či mastičky na opruzeniny.

KOUPELOVÁ KOSMETIKA

tyto produkty mají jemně čistit, nejsou agresivní a nelekejte se, že příliš nepění. Tomu se vyvarujte, i když je to pro děti lákavé. Vhodná kosmetika nevysušuje. Pokud po koupání dítěti pokožka zčervená, svědí nebo pne, něco je špatně.

Krémy:

Zásadní je hydratace. Tyto krémy zklidňují, dobře se roztírají a pokožka po nich nepálí. Jestliže má vaší dítě velmi suchou pokožku, odborníci doporučují spíše hutnější masti než lehká mléka.

Oleje:

Jsou příjemné, hezky se roztírají, ale ne každé dítě je snáší. Zatímco některé působí jako ochrana, jiné můžou naopak dráždit nebo přehřívat. Proto vybírejte minerální oleje určené pro miminka, případně jednoduché neparfemované oleje.

U produktů pro děti sledujte označení: hypoalergenní, bez parfemace, pro citlivou pokožku, dermatologicky testováno... Ani to vám ale nezaručí, že vaše miminko nezareaguje přehnaně. Každé dítě je jiné, proto postupujte s každým novým produktem opatrně. Nikdy nezavádějte víc novinek najednou. Nejdříve naneste jen malé množství na malou část



INZERCE ▼

INDULONA®

ATOPIREDU

KOMPLEXNÍ PÉČE
PRO POKOŽKU SE SKLONEM K ATOPII

VYSOCE HYDRATAČNÍ SLOŽENÍ

KLINICKY TESTOVÁNO

96 %* SVĚDĚNÍ ZKLIDNĚNO

98 %* JEMNĚJŠÍ POKOŽKA

100 %* KkomfORT



PROKÁZANÁ ÚČINNOST
OD 1. POUŽITÍ

K dostání ve vybraných lékárenských e-shopech a drogeriích dm ROSSMANN teta

*% pozitivního hodnocení, in vivo klinické sebehodnocení.

pokožky. Další den či dva sledujte reakci. Pokud zarudne, produkt vysaďte. Jestliže je vše v pořádku, můžete ho používat.

ATOPICKÁ POKOŽKA POTŘEBUJE JEMNOST

Suchá, svědivá a citlivá pokožka dokáže potrápit děti i dospělé. U atopické pokožky je proto důležitá především pravidelná a šetrná péče, která pomáhá obnovovat kožní bariéru a chránit ji před dalším vysušováním.

MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE

Základem péče je pravidelné promazávání, ideálně přípravkem určeným pro atopickou a velmi suchou pokožku. Emoliencia pomáhají pokožku zvláčnit a omezit ztrátu vody. Mazat je vhodné zejména po koupání, kdy je pokožka ještě lehce vlhká. Pozor také na příliš horkou vodu a dlouhé koupele. Vhodnější je krátká vlažná sprcha nebo koupel a jemné mycí přípravky bez zbytečné parfemace, které pokožku zbytečně nedráždí. Po koupání kůži netřete, ale pouze jemně osušte přikládáním ručníku.

KDYŽ POKOŽKA SVĚDÍ

Svědění vede ke škrábání, které může kožní bariéru dále poškodit a zvýšit riziko infekce. Pomoci může udržování pokožky dostatečně promazané, krátké nehty a také vzdušné oblečení z příjemných materiálů.
Důležitou roli mohou hrát i vnější podmínky. Suchý vzduch v přetopeném bytě, pot, prudké změny teplot nebo některé dráždivé látky mohou potíže zhoršovat. Vyplatí se proto sledovat, co konkrétně pokožce nesvědčí.

KDYŽ SAMOTNÁ KOSMETIKA NESTAČÍ

Atopický ekzém může mít období klidu i výrazného zhoršení. Pokud je pokožka silně zanícená, mokvá, bolestivě praská nebo se stav přes pravidelné promazávání nelepší, je vhodné poradit se s dermatologem. Léčba akutního vzplanutí může vyžadovat léčivé přípravky, které je potřeba používat podle doporučení lékaře.

DĚTSKÁ POKOŽKA POTŘEBUJE JEMNOST. NEJEN V KOUPELNĚ, ALE I V PRÁDELNĚ

Dětská pokožka je citlivější než pokožka dospělých a snadněji reaguje na podráždění. Proto při výběru kosmetiky přemýšlíme nad tím, čím dítě myjeme, mažeme a chráníme. Stejnou pozornost bychom ale měli věnovat také tomu, v čem jeho oblečení pereme. Zbytky pracího prostředku totiž zůstávají přímo v látce, která je s pokožkou v kontaktu celé hodiny.

DĚTSKÁ KOSMETIKA: MÉNĚ BÝVÁ VÍCE

U nejmenších dětí není potřeba koupelnu zaplnit desítkami přípravků. Základem je jemné mytí, hydratace a ochrana pokožky, přičemž u citlivé pokožky je vhodné vybírat produkty s jednoduchým složením a bez zbytečné parfemace.
Na pokožku miminka není nutné při každém koupání používat agresivní mycí přípravky. Vhodnější jsou šetrné produkty určené přímo pro děti, které nenarušují přirozenou kožní bariéru. Po koupání může přijít na řadu jemné tělové mléko nebo emolienční přípravek, zejména pokud má dítě suchou pokožku.
Zvláštní pozornost si zaslouží také oblast plenek, kde kombinace vlhka, tření a kontaktu s močí či stolicí může vést k podráždění. Tady může pomoci ochranná bariérová péče.

CO ALE POUŽÍVÁME KAŽDÝ DEN?

Pokožka dítěte není v kontaktu pouze s kosmetikou. Pyžamo, body, povlečení, ručník nebo plenky se jí dotýkají prakticky nepřetržitě.
Právě proto stojí za to zamyslet se také nad pracím prostředkem. U dětského prádla můžeme dát přednost prostředkům určeným pro citlivou pokožku, které jsou navrženy s ohledem na potřeby nejmenších. Zajímavou volbou jsou například prací prostředky s jemnějším složením, bez výrazné parfemace a s důrazem na dobrou vypratelnost.
Nejde přitom jen o to, aby prádlo vonělo. Naopak příliš intenzivní parfemace nemusí být pro citlivou pokožku ideální.

PRÁŠEK, GEL, NEBO KAPSLE?

Forma pracího prostředku je do určité míry otázkou osobních preferencí. U dětského prádla je důležitější správné dávkování a důkladné vyprání než samotná forma produktu. Příliš velké množství pracího prostředku může znamenat více jeho zbytků v textilu. U citlivé pokožky proto rozhodně neplatí, že „více prášku znamená čistší prádlo“. Praktické je také nepřeplňovat pračku, aby měla voda dostatek prostoru pro vyprání a máchání.

AVIVÁŽ NENÍ NUTNOST

Dětské oblečení může být měkké i bez aviváže. Pokud má dítě citlivou pokožku, je možné její používání omezit nebo zvolit variantu určenou pro citlivé uživatele.
Stejně jako u kosmetiky totiž platí jednoduché pravidlo: pokud něco není potřeba, nemusíme to používat automaticky.

POZOR NA „DĚTSKOU VŮNI“

Čisté dětské prádlo nemusí vonět jako parfumerie. Silná vůně není známkou toho, že je oblečení čistší.
Pro malé dítě může být naopak příjemnější prádlo, které je čisté, měkké a bez výrazného parfému. U novorozenců a dětí se sklonem k podráždění pokožky je šetrnost důležitější než vůně.

KDYŽ POKOŽKA REAGUJE

Pokud se po změně kosmetiky nebo pracího prostředku objeví zarudnutí, svědění, suchá místa či vyrážka, je vhodné přemýšlet nad tím, co se v poslední době změnilo. Nemusí jít vždy pouze o prací prostředek – příčin může být celá řada. Pomoci může na čas zjednodušit používané produkty a sledovat reakci pokožky. Pokud potíže přetrvávají nebo jsou výrazné, je vhodné poradit se s pediatrem či dermatologem.

DĚTSKÁ PÉČE ZAČÍNÁ U DETAILŮ

Kosmetika, prací prostředek, materiál oblečení i způsob praní – to všechno vytváří prostředí, ve kterém dětská pokožka každý den funguje. Nemusíme proto kupovat desítky speciálních produktů. Mnohem důležitější je vybírat rozumně, sledovat reakce dítěte a zbytečně pokožku nezatěžovat.

INZERCE ▼

NOVÉ

Batole

jemná péče
pro citlivou pokožku

Objevte čistotu a jemnost pro vaše batole. Nová řada péče o textilie.

Qalt český výrobce

prací prášek
Batole
Sensitive
Fresh
Aviváž
Balsam

Text: Michala Jendruchová, **foto:** Shutterstock.com

ABY JEDLO **ZDRAVĚ**

PRO SVÉ NEJMENŠÍ CHCEME TO NEJLEPŠÍ. A ZDRAVÁ STRAVA JE ZÁKLAD. JENOMŽE ZDRAVÉ JÍDLO JE JEDNA VĚC, JAK HO DO TOHO MALÉHO ČIPERY DOSTAT, JE VĚC DRUHÁ. PORADÍME VÁM, JAK NA TO.

Zdravá dětská strava, to nejsou jen vhodné potraviny, ale i prostředí, v kterém jí, a návyky, které si vybuduje. Na tom je potřeba pracovat od malička. Velmi mu tím usnadníte vstup do života.

Možná si vzpomínáte na své vlastní dětství. Dnešní čtyřicátníci jedli dost jinak než jejich potomci. Tenkrát býval mnohem omezenější výběr potravin. Prostě se jedlo, co bylo dostupné. Žádné svačiny v krabičce, hezky rozdělené na zeleninu, ovoce, müesli, žádné vypečené tousty, tortily apod. Každý vytáhl promaštěný svačinový pytlík, z něj krajíc chleba s máslem, salámem nebo marmeládou. Dnes si dáváme záležet nejen na tom, co naše děti jedí, ale také na tom, aby to pěkně vypadalo.

Tehdy byla strava jednodušší a méně pestrá. Výběr byl omezený, a tak se jedlo, co bylo dostupné. Převládala klasická česká kuchyně, sezónní ovoce. Na banány nebo mandarinky se stála fronta a byly k dostání jen o Vánocích. A pomeranče? Pamatujete ještě na ty kubánské?

Na druhou stranu bylo méně průmyslově zpracovaných lákadel. Fast foody téměř neexistovaly, sladkosti se dávaly spíš za odměnu, ani limonády se nepopíjely každý den. Ovšem prakticky denně a to někdy i dvakrát denně vařily maminky nebo babičky teplé jídlo založené víc na základních surovinách. Revoluce přinesla revoluci i ve stravování. Přišly fastfoody, v regálech se objevily celé řady sladkostí, limonád a slaných dobrot. Ovšem dveře se otevřely i pestřejšímu výběru kvalitních potravin, jako je exotické ovoce, pestrá škála jogurtů, cereálie atd.

Od té doby se nabídka nadále rozšiřuje. Dnešní děti mají velký výběr. Ale velký výběr všeho, tedy nejen toho zdravého, ale i toho nevhodného, a tak rodiče čeká výzva, aby jejich potomci nesklouzli k nezdravým návykům. My dospělí máme v rukou, jakou budoucnost svým dětem zajistíme.

BUĎTE VZOREM

Toto je základní princip. Nemůžeme po dětech chtít, aby byly dokonalé, když sami nejsme. Nikdo ani nechce, aby vše bylo dokonalé, jde o to, co dítě každý den vidí. Nemá smysl lamentovat, radit nebo zakazovat. Mnohem podstatnější je dát jim dobrý vzor, protože děti přirozeně napodobují chování dospělých.

JÍM, CO JÍŠ

Jezte tedy to, co byste chtěli, aby jedlo i vaše dítě. Určitě nefunguje, když dítěti dáte zeleninu a sami si naservírujete bůček. Určitě u stolu nekomentujte, že zelenina se jíst musí, ale nechutná. Dítě vycítí, když ji jíte jen proto, že musíte. Proto se vyvarujte vět typu: „Tohle není dobré, ale zase je to zdravé.“ Jezte to prostě přirozeně. Nemá tedy smysl moralizovat. Žádné „tohle musíš, protože je to zdravé.“ Ale raději: „Tohle nám dodá spoustu energie na hraní.“

DOBRÉ VS. ŠPATNÉ

Často dětem říkáme, tohle je špatné, tohle je dobré. O tom to ale není. Lepší je ukázat rovnováhu. Neznamená to, že si nikdy nemůžeme dát sladké. Dejte si ho, i sladké má v jídelníčku své místo, ale nemělo by být jeho základem. Tímhle se to dítě naučí.

VŠICHNI U STOLU

Zrovna včera moje kamarádka vařila oběd, který si po nandání na talíř každý člen domácnosti odnesl. Syn do svého pokoje k počítači, manžel do obýváku k televizi a ona jediná se posadila k prostřenému stolu. Chyba. Jíst by měla celá rodina společně u jednoho stolu. Hezky prostřete, posaďte se, odložte mobily a vypněte televizi. Dítě to pak bude vnímat jako samozřejmost.



INZERCE

Naturprodukt sirupy

skvělá chuť

plná ovoce

Sirupy s chutí opravdového ovoce a bylin

Z opravdového ovoce a bylin • Bez aromat a konzervantů • Snadná příprava

SPOLEČNÝ VÝBĚR

Chodíte na nákupy sama? Vezměte své dítě a nechte ho vybrat, co koupíte. Samozřejmě teď myslíme to dobré, tedy třeba druh ovoce, zeleninu nebo mléčné výrobky či druh luštěnin. Dítě bude vnímat, že vám na jeho názoru záleží a bude mít i jakýsi pocit kontroly. Uvidíte, že takové potraviny i ochotněji sní.

RESPEKTUJTE

„Dokud to nesníš, nepůjdeš od stolu!“ Že vám tato věta něco nebo někoho připomíná? Tím ničeho nedocílíte. Nebo docílíte, ale spíš odporu k jídlu. Dítě se učí vnímat hlad a pocit nasycení. Proto ho nenuťte dojídat do posledního drobečku. Díky tomu získá zdravý vztah k jídlu.

Dítě musí pochopit, že nejdůležitější je, co je základem jeho jídelníčku, ale nevadí, že si tu a tam dopřejete pizzu nebo koláč. Nejdůležitější je vytvořit zdravé prostředí, přirozené, běžné a normální.

PRAVIDELNOST

To je taky docela výzva. Dítě kolikrát odmítá snídani, svačiny se ani nedotkne, oběd ve škole vrátí a doma pak chroupe chipsy. Když ale získá zdravý návyk a zvykne si na pravidelný režim, nebude tolik uzobávat to, co mu neprospívá. Opět nejde o dokonalou disciplínu, ale o to, vytvořit přirozené prostředí, kde je jídlo běžnou součástí dne. Chce to jen rutinu, jasné hranice, ale i prostor pro flexibilitu.

Buďte tedy předvídatelní. To dětem dělá dobře. Když budou vědět, že v tuhle dobu se snídá, v tuhle dobu se obědvá a v tuhle dobu večeří, vezmou to jako fakt. Neznamená to, že oběd musí být vždy přesně úderem pravého poledne. Ale plus minus by ten čas měl být stabilní, ne že jednou obědváte ve dvanáct a podruhé ve tři. Pravidelnost totiž v dítěti vybuduje přirozený hlad a toho chceme docílit.

Pozor na uzobávání mezi jídly. I když to k tomu svádí. Ale právě tyhle drobnosti narušují pocit hladu. Pokud dítě honí mlsná, nabídněte mu raději zeleninu místo snacku. Tím si spíš zvykne na pravidelnost.

Pozor na důslednost. Mnohdy to na nás děti zkouší. „Tohle nebudu jíst.“ A my jim nabízíme něco jiného. Raději mu řekněte, že další jídlo bude za dvě za tři hodiny. Neustupujte mu. Na druhou stranu jsou výjimečné situace, kdy je potřeba ustoupit, například při nemoci, únavě nebo oslavě či na cestách.

PESTROST

Když dítěti nabídnete pestrost, docílíte mnohem víc než zákazem a striktním omezováním. Nemá smysl úplně zakázat sladkosti, ale zakomponovat je do zdravého rámce, aby nehrály hlavní roli. Stačí změnit váš přístup a to, jak s dítětem mluvíte. Raději věty typu: „Tohle nesmíš,“ nahraďte větou: „Podívej, tohle všechno můžeš.“ Zákazy přímo přitahují, a tak ho budou ještě víc lákat. Nabídněte mu raději výběr z vícero zdravých variant. Může to být ovoce, jogurt, pečivo, pomazánky, ořechy, zelenina… Přirozeně a nenásilně si tak rozšiřuje chutě.

Sladkosti za odměnu? To moc neplatí. Když to dojíš, dostaneš čokoládu, není zrovna správný přístup. Naopak malý dezert (ideálně ve zdravé verzi) po obědě funguje lépe. Dítě pak nebude mít pocit, že je to něco výjimečně přitažlivého.

BEZLEPKOVÉ POTRAVINY PRO DĚTI: KDY MAJÍ SMYSL?

Bezlepková strava se v posledních letech stala běžnou součástí nabídky obchodů. Pro většinu zdravých dětí ale



INZERCE



není důvod lepek preventivně vyřazovat. Bezlepkové potraviny jsou důležité především pro děti s celiakií nebo jiným onemocněním či doporučením lékaře.
Dnes už přitom nemusí znamenat ochuzený jídelníček. K dispozici jsou bezlepkové pečivo, těstoviny, mouky, kaše i nejrůznější svačinky. Přirozeně bezlepkové jsou například rýže, brambory, kukuřice, pohanka, jáhly, ovoce, zelenina, maso, vejce nebo většina mléčných výrobků.
U dětí je důležité hlídat především pestrost a nutriční hodnotu. Některé průmyslově vyráběné bezlepkové výrobky mohou mít méně vlákniny a naopak více cukru, tuku nebo soli. Vyplatí se proto číst složení a upřednostňovat přirozeně bezlepkové potraviny.
Pokud má dítě dlouhodobé zažívací potíže, bolesti břicha, průjmy, únavu nebo problémy s růstem, není vhodné nasazovat bezlepkovou dietu bez předchozí konzultace s lékařem. Při podezření na celiakii je správná diagnostika důležitější než vlastní experimentování s jídelníčkem.

MALÉ BŘÍŠKO, VELKÉ POTŘEBY

Období batolete je důležitým časem pro vytváření stravovacích návyků. Dítě už postupně jí podobná jídla jako zbytek rodiny, zároveň ale jeho organismus stále potřebuje dostatek energie, bílkovin, vitaminů a minerálů pro růst a vývoj. Pestrý jídelníček proto nemusí být složitý – důležitá je především rozmanitost a pravidelnost.
Na talíři by se měla střídat zelenina, ovoce, obiloviny a brambory, kvalitní zdroje bílkovin, například vejce, maso, ryby nebo luštěniny, a také mléčné výrobky. Nezapomínejme ani na zdravé tuky, které jsou důležité mimo jiné pro vývoj mozku. Batole by mělo během dne dostatečně pít, především vodu. Sladké nápoje není potřeba do jídelníčku zařazovat.

PODZIM PŘINÁŠÍ NOVÉ NÁROKY

S nástupem chladnějšího počasí se mění také denní režim. Děti tráví více času uvnitř a v kolektivech se snadněji setkávají s běžnými infekcemi. Právě proto je vhodné věnovat pozornost celkové životosprávě – dostatku spánku, pohybu venku a pestré stravě.
Jídelníček můžeme podle potřeby doplnit také o dětské sirupy obsahující například bylinné extrakty, vitaminy či minerály. Mohou být praktickou součástí péče o dítě v období zvýšené zátěže. U batolat je ale vždy důležité vybírat přípravky určené pro jejich věkovou kategorii a řídit se doporučeným dávkováním.

NEBOJTE SE NOVÝCH CHUTÍ

Batolata někdy odmítají potraviny, které ještě nedávno jedla bez problémů. Není proto nutné dítě do jídla nutit. Novou potravinu je možné nabídnout opakovaně, v jiné úpravě nebo v kombinaci s oblíbeným jídlem. Důležitější než dokonalý jídelníček každý jednotlivý den je celková pestrost stravy v průběhu týdne. A ještě jedno pravidlo: doplňky stravy nenahrazují kvalitní jídlo. Základem zdravého batolete zůstává pestrá strava, dostatek tekutin, spánek, pohyb a laskavý přístup rodičů. Sirup může být užitečným doplňkem, ale nikoli náhradou těchto základů.

KDYŽ MIMINKO TRÁPÍ NADÝMÁNÍ

Nadýmání a bolení bříška patří mezi časté potíže nejmenších dětí. Trávicí systém miminka se teprve vyvíjí a při krmení může spolykat také vzduch. Pomoci může správná poloha při krmení, důkladné odříhnutí, jemná masáž bříška nebo pohyb nožičkami. U některých miminek lze po poradě s pediatrem vyzkoušet také přípravky určené ke zmírnění nadýmání, například kapky či bylinné směsi s pečlivě zvoleným složením. U nejmenších je vždy důležité dodržovat doporučené dávkování a vybírat přípravek vhodný pro konkrétní věk. Pokud je bolest výrazná, dítě má nafouklé a tvrdé bříško, opakovaně zvrací, má horečku, krev ve stolici nebo výrazně odmítá jídlo, je nutné kontaktovat lékaře.



INZERCE ▶

Babydream
ROSSMANN



Objevte příkrmy a svačinky Babydream – prémiová BIO kvalita pro vaše děti.

Vyrobeno z pečlivě vybraných organických surovin, bez přidaného cukru a zbytečných přísad.
Ideální pro rychlou a zdravou svačinu doma i na cestách.

INZERCE



Hledáte rychlou úlevu pro suchou a problematickou kůži celého těla? Dermální konopný krém od tradiční české značky ALPA kombinuje sílu omega 3 a 6 mastných kyselin s regeneračními účinky včelího vosku. Krém nezanechává mastný film a potěší vás svěží vůní citrusů a bylinek.

www.alpa.cz



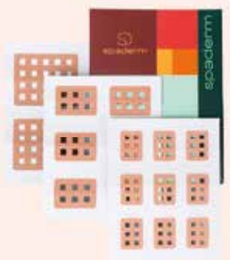
Elixír mládí

Darujte luxusní anti-age péči, která potěší každou ženu. Tři prémiové produkty s patentovanou složkou ETERWELL™ YOUTH stimulují obnovu pleti na buněčné úrovni a tvorbu kolagenu, zlepšují pevnost i pružnost a viditelně vyhlazují jemné vrásky. Sada obsahuje kompletní rituál péče o pleť: Hloubkově obnovující krém, Obnovující anti-age booster a Kolagenovou masku noční. Výsledkem je rozjasněná, svěží a mladistvě působící pleť, která září vitalitou.



Spaderm Face Cross Tape, Mix – 130 ks

Spaderm Face Cross Tape, mix představují inovativní křížové tejpy nové generace pro cílenou péči o pleť se sklony k vráskám. Jako první na světě mají zaoblené okraje, takže nedráždí pokožku. Díky hypoalergennímu lepidlu jsou maximálně šetrné i k citlivé pleti. Balení obsahuje 130 ks cross tejpů ve třech velikostech.



CBD Crack 1:1 Auto Fast Buds

Semínka rostliny konopí speciálně vyšlechtěné pro dosažení vyváženého poměru kanabinoidů - 7 % CBD a 7 % THC

Jednou z hlavních předností je kompletní životní cyklus trvající pouhých 9 až 10 týdnů od vyklíčení po sklizeň

hi seeds

IDEÁLNÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY

Domácí pěstební komplety pro 3 kytky

Ať už jste začátečník nebo zkušený pěstitel, **ušetříte si čas, peníze i starosti** s výběrem jednotlivých komponentů.

ceny od 3990 Kč

hi garden



Batole NOVÉ

jemná péče pro citlivou pokožku

Objevte čistotu a jemnost pro vaše batole. Nová řada péče o textilie.



EPIDERMA

KDYŽ SAMOTNÝ KRÉM NENÍ CELÝ PŘÍBĚH

Přidejte k péči o pleť **13 aktivních látek** v jedné jednoduché rutině



- **13** AKTIVNÍCH LÁTEK
- **45** DENNÍ RUTINA
- **90** VEGANSKÝCH KAPSLÍ
- VYVINUTÉ LÉKAŘEM

Vegan · Bez GMO · Bez lepku · Vyrobeno v ČR

www.dermbalance.cz

Není náhradou pestré a vyvážené stravy ani zdravého životního stylu. Není určen k léčbě či prevenci onemocnění. Nepřekračujte doporučenou denní dávku.

ergonomické školní batohy BAAGL



vyrůstej s odvahou!

baagl

Objevte ergonomické školní batohy BAAGL na eshopu MARIVEO.CZ
Styl, pohodlí a zdravá záda v jednom. Moderní designy zaujmou na první pohled a díky kvalitnímu provedení vydrží celý školní rok.
S kódem SKOLA10 navíc získáte 10 % slevu na mariveo.cz!

MARIVEO.CZ

SLEVA 10% NA BAAGL S KÓDEM:
Kód je platný do 31.10.2026
SKOLA10

Babydream

A péče o děti je snadnější



Spokojenost vašeho miminka je pro nás vším.
Proto nabízíme prémiovou kvalitu za skvělé ceny.

ROSSMANN