

20. ročník
DUBEN 2025
ZDARMA

MOJEL. rodina a já

DĚTSKÁ
OBEZITA

JARNÍ
ALERGIE

Nikol Moravcová

Trávíme čas nejen jako rodiče, ale i partneři

eta mimi

JEN TO NEJLEPŠÍ PRO VAŠE MIMINKO

Vyberte si ty nejlepší vychytávky, které vás provedou prvními měsíci a roky vašeho děťátka.



Parní vařič + mixér
ETA430690000

Chytrá dětská chůvička
s Wi-Fi připojením
ETA630690000

Dětská video chůvička
s rodičovskou LCD jednotkou
ETA530690000

Dětská elektronická chůva
ETA830690000

Chytrá
kojenecká váha
ETA730690000



Editorial

Zatímco se sociální sítě plní obrázky rozkvetlých stromů a prvními zmrzlina-mi sezóny, realita za oknem působí jako jeden velký aprílový žert. Duben sotva začal a už stihl připomenout všechny roční doby – během jednoho týdne. V pondělí jsme si říkali, že to chce klobouk proti slunci, v pátek jsme hledali rukavice a v sobotu už zasněžené vrcholky hor nevypadaly vůbec nepatřičně.

Někde mezi těmi teplotními skoky jsme s nadějí uložili zimní kabáty k letnímu spánku, vyprali čepice a rozloučili se s myšlenkou na sních. Na pár dní. Protože víkend nám připomněl, že jaro je sice oficiálně tady, ale chová se jako nevyspalý puberťák – chvíli vlídné, chvíli protivné a hlavně nevyzpytatelné.

Ale tak to zkrátka v našich zeměpisných šířkách chodí. Duben nikdy nebyl měsícem jistot. Možná i proto je ideální na pomalé ladění – k přírodě, ke světlu, ke všemu, co se po zimě znovu probouzí. Kromě počasí, samozřejmě.

A tak, zatímco se doma tiše přehrabujeme mezi svetrem a tričkem s krátkým rukávem, může být právě tenhle chaotický čas skvělou příležitostí na malou pauzu a pár příjemných chvil se zajímavým čtením.

V tomto čísle se podíváme na to, kam vyrazit na výlet s dětmi, až se počasí konečně rozmyslí, jak si poradit s aler-



gií, která se zaručeně objeví dřív než první opalování, co přibalit do výbavičky pro miminko a také, jak se postarat o sebe, když se staráte o ostatní.

A aby toho nebylo málo, najdete u nás i rozhovor s Nicol Moravcovou, která se podělí o pár střípků ze života.

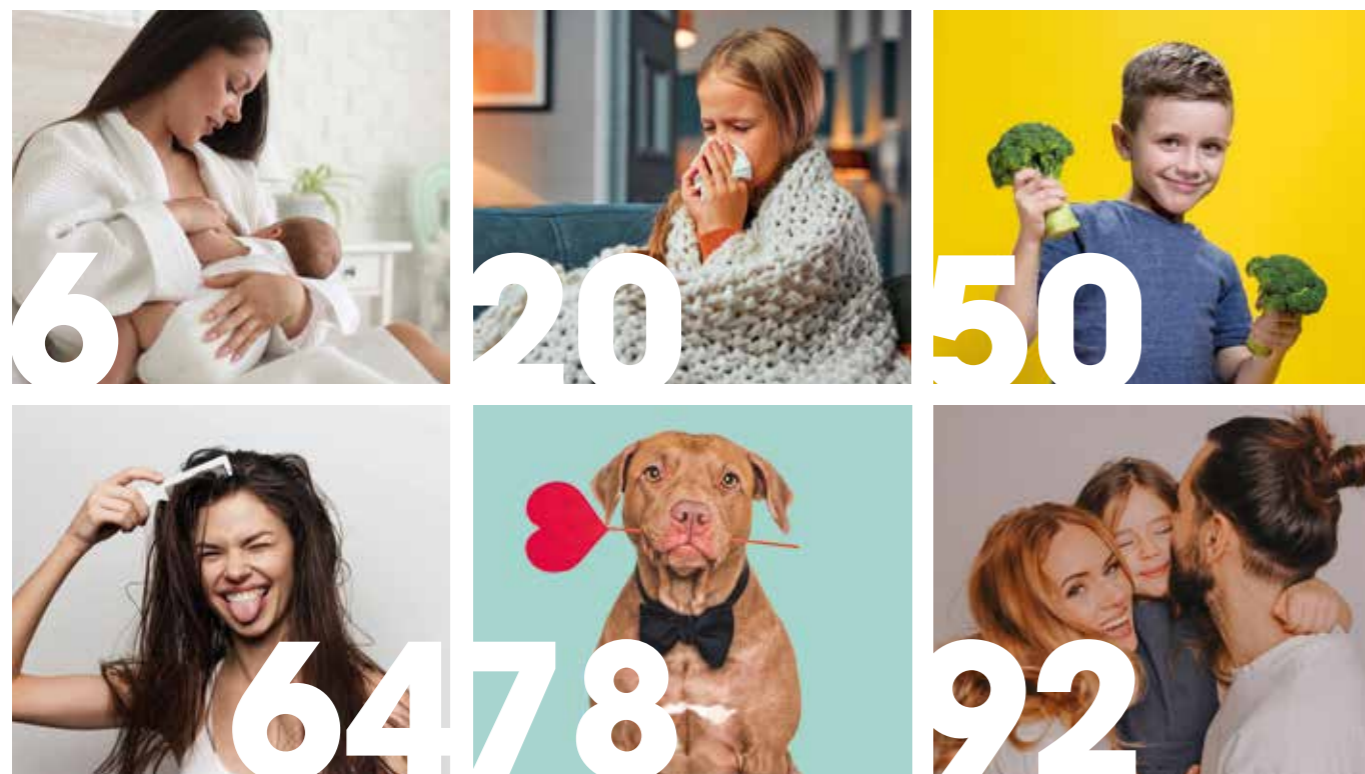
Takže ať už se za oknem žene sněhová přeháňka, nebo slunce hraje na schovávanou, dejte si nohy nahoru, ruce za hlavu a nechte to jaro, ať si dělá, co chce. Vy si teď děláte chvilku pro sebe.



Čtěte nás i online zdarma

Iva Nováková

Obsah



- | | |
|---|---|
| 6 Kojení a výživa kojících maminek | 50 Zdravá dětská výživa |
| 14 Potíže těhotných žen | 54 Atopický ekzém u dětí i dospělých |
| 20 Nejčastější dětské nemoci prevence
a léčba | 58 Jarní alergie |
| 28 Péče o dětské zoubky | 64 Péče o pleť a vlasy |
| 34 Péče o děti a jejich potřeby od narození do tří let | 70 Suché oko, alergie a další problémy |
| 42 Dětská obezita | 74 Velikonoční jarní úklid |
| | 78 Domácí mazlíček |
| | 84 Tipy na výlety s dětmi po celé ČR |

Rozhovor

- 92** **Nikol Moravcová**
Trávíme čas nejen jako rodiče, ale i partneři

EX30



TUkas



VOLVO EX30
Je TU již od 749 000 Kč.

U nás podpora elektromobility nekončí.

Uvedená cena platí pro model Volvo EX30 SINGLE MOTOR „CORE“. Emise CO₂ - 0 g/km, spotřeba - od 15,7 kWh /100 km (WLTP). Dojezd až 476 km. Tato nabídka je pouze indikativní a není návrhem na uzavření smlouvy a nelze z ní proto dovozovat povinnost společnosti uskutečnit jakékoliv transakce. Akce platí na nové i skladové vozy do 30.6.2025 nebo do vyčerpání zásob.

TUkas Malešice

Černokostelecká 621/122
108 00 Praha 10

volvocars.tukas.cz



Kojení a výživa kojících maminek. Klíč k zdravému životu matky i dítěte

Jedna z nejpřirozenějších a nejintimnějších věcí ve světě ženy. Prohlubuje spojení matky s dítětem a hraje zásadní roli nejen ve výživě novorozence, ale i v budování jeho imunity a zdraví. Ne každé ženě je to dopřáno, a tak pokud jste tenhle „dar“ dostala, využijte toho a dejte svému děťátku to nejlepší ze sebe.



Dám mu všechno, co potřebuje? Tuhle otázku si klade nejedna novopečená maminka. Zajistím mu i sobě správnou výživu? Budeme mít dostatečný přísun živin? A jak kvalita stravy ovlivní kvalitu mateřského mléka? Jde vám ze všeho hlava kolem? Není to tak složité. Máme pro vás praktické tipy, jak podpořit zdraví vaše i vašeho miminka.

NEJEN PRO MIMINKO, ALE I PRO MAMINKU

Asi převážná většina žen nám dá za pravdu, že když si přiloží děťátko k prsu, pocítí vzájemné hluboké spojení. Však také kojení není jen o zajištění potravy, ale je silnou emocionální oporou. Mezi matkou a dítětem se tím vytváří silné pouto. Dítě se cítí bezpečně a milováno, což mu pomáhá rozvíjet důvěru v okolní svět. Pro maminku, která cítí obrovskou lásku a ochranný instinkt, to je zase velmi emotivní okamžik.

Věděli jste, že...

kojení může mít dlouhodobý vliv na psychologický vývoj dítěte? Podle studií děti, které byly kojeny, se v dospělosti lépe vyrovnávají se stresem a emocemi.

Při kojení hrají významnou roli hormony. V těle ženy se uvolňuje hormon oxytocin, který podporuje pocit lásky, klidu a pohody. Však také pro některé novopečené maminky bývá kojení až terapeutickým zážitkem.

Co jste možná nevěděla

Pro české maminky je kojení prioritou.

Statistiky ukazují, že až 95 % matek pokouší zahájit kojení. Poté, co opustí porodnici však plně kojí jen 75 % z nich. Nejvíce se kojí v Libereckém kraji (81 % dětí), naopak nejméně v Ústeckém kraji (66,9 %). Také způsob porodu hraje roli: po spontánním vaginálním porodu je plně kojeno 79 % dětí, po akutním císařském řezu jen 61 %. (Vychází to z dat Českého zdravotnického úřadu z roku 2023).

ZDRAVÍ A ZASE TO ZDRAVÍ

Mateřské mléko obsahuje všechny nezbytné živiny, které dítě potřebuje pro správný růst a vývoj v prvních měsících života. Poskytne dítěti ideální poměr bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálů, které odpovídají jeho potřebám. Obsahuje protilátky, které posilují jeho imunitní systém a pomáhají mu bojovat proti infekcím a nemocem. Podporuje jeho myšlení a podle výzkumů mají děti kojené mateřským mlékem nižší riziko vzniku obezity v dospělosti.

Věděla jste, že...

Kojení přispívá k lepším kognitivním schopnostem dítěte? Má vliv na lepší vývoj jeho mozku.

BENEFITY PRO MAMINKU

O souznění maminky a miminka a její psychice jsme se již zmínili. Ale kojení jí pomáhá i z fyziologického hlediska. Díky kojení se po porodu děloha rychleji vrátí do původního stavu. Můžou za to hormony uvolňované během kojení. Je také skvělou prevencí před civilizačními chorobami.

Věděla jste, že...

kojení snižuje riziko rakoviny prsu, vajec a osteoporózy?

KOJENÍ JE VÝZVA

Ovšem ne vždy je vše zalité sluncem. A pro některé ženy je kojení výzvou. To pokud se přidají problémy s laktací, bolestí prsou atd. Přidává se frustrace, stres, bolesti. V takovém případě vám významně může pomoci laktiční poradkyně. Hrají zásadní roli v podpoře matek, které čelí problémům s kojením.

Kromě praktických rad, např. správné přisátí dítěte, vás podpoří i psychicky. A právě psychika je velmi důležitá, aby se vám kojení dařilo. Moderní laktiční poradkyně proto pracují s maminkami už před porodem.

Aby se kojení dařilo, významnou roli hraje také podpora rodiny a nejbližšího okolí.

NÁŠ TIP:

Zapojte partnera do kojení. Jak? I kdyby jen trávil tyto intimní chvíle s vámi společně.

ABY BYLO DOST MLÉKA

Další bezesporou výhodou je, že mateřské mléko máte vždy u sebe, má ideální teplotu a není nutné ho jakkoliv dále připravovat. Navíc je k dispozici zcela zdarma. Ovšem pokud ho máte dostatek a je kvalitní. S tím souvisí i vaše strava.

suavinēx

Open heart. Open mind.

No.1
v kojení

Mothering
Nová řada

Mateřství
& Po porodu

NOVÁ
Odsávačka
pro volné
ruce

NOVÁ
Kosmetika
pro maminky

ODSÁVAČKA MLÉKA
Hands Free

Bez hadiček
bez káblů
!pro svobodu!



Kosmetika
PRO MAMINKY

Nové receptury,
nové ingredience



V době kojení na sebe mnohé maminky vůbec nemají čas. Běhají stále kolem miminka, ale na vlastní stravu kolikrát nezbývá prostor ani síla opatřit si kvalitu. Uvařit si pořádné teplé jídlo a hlavně ho v klidu sníst, je mnohdy nadlidský výkon. Jenomže právě vaše strava je zásadní nejen pro vás, ale i pro tvorbu, kvalitu a množství mateřského mléka. Ano, i když se nebudete stravovat dokonale, základní složení mléka by vaše tělo mělo dokázat zajistit, dlouhodobě ale nedostatečný příjem živin může vyčerpat vaše zásoby. To může mít negativní dopad na vaše zdraví.

CO JE KLÍČOVÉ PRO VAŠI STRAVU?

- **Dostatečný příjem energie:** Kojení zvyšuje energetickou potřebu matky až o 500 kalorií denně. Je proto důležité zajistit dostatečný příjem kalorií. Nemáme ale na mysli nějakou tu čokoládu, po které možná při únavě sáhnete, ale je potřeba vybírat kvalitní potraviny.
- **Vyvážený příjem živin:** Aby byla vaše výživa v rovnováze, měly by být v rovnováze i makroživiny a mikroživiny, které přijímáte.

Bílkoviny: Jsou důležité pro tvorbu mléka, ale i pro vaše kosti a svaly. Vhodným zdrojem jsou ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, libové maso. Tuky: Zdravé tuky, zejména omega-3 mastné kyseliny, podporují vývoj mozku dítěte. Zařadte ryby, ořechy, semínka, avokádo.

Sacharidy: Komplexní sacharidy poskytují energii. Skvělým „palivem“ jsou celozrnné výrobky, ovoce, zelenina. Minerální látky: Zásadní je vápník, který je klíčový pro zdravé kosti a zuby. Potřebujete mléčné výrobky, listovou zeleninu, dejte si sezamová semínka. Důležité je železo. Zvláště po porodu je důležité pro tvorbu červených krvinek. Najdete ho v červeném masu, luštěninách, listové zelenině. Přidejte také vitamín D, který pomáhá vstřebávat vápník. Kromě slunečních paprsků vám ho dodají také tučné ryby, vejce. A nezapomeňte na kyselinu listovou, která podporuje regeneraci buněk. Dejte si porci špenátu, brokolici nebo citrusy.

Věděla jste, že...

ted' je víc než kdy jindy důležité do-



statečně pít? Při kojení možná budete pocítovat žízeň. Však také o mnoho tekutin přijmete. Měla byste denně vypít 2,5–3 litry tekutin, ideálně vody, neslazených čajů nebo polévek.

POTRAVINY PRO TVORBU MLÉKA

Zdá se vám, že nemáte dostatek mléka? Netvoří se vám tolik, kolik by vaše miminko potřebovalo? Zkuste zařadit do jídelníčku potraviny, které obsahují tzv. galaktogogy – látky podporující tvorbu mléka. Skvělým zdrojem jsou ovesné vločky, mandle a vlašské ořechy, listová zelenina, známý je fenykl a anýz...

Věděla jste, že...

báječně funguje také koprový čaj? Kopr si sice spojujeme spíše s omáčkou nebo tzaziky, ale zkuste tento tradiční prostředek pro zvýšení laktace.

NA CO ZAPOMEŇTE

Jak jsme se zmínili, některým potravinám je dobré se vyhnout nebo je omezit. Mohou mít negativní vliv na dítě nebo matku samotnou. Výrazně omezte kofein, který může dítě dráždit a narušit jeho spánek. Zapomeňte na

alkohol. I malé množství alkoholu může přecházet do mateřského mléka. Raději tedy ani přípitek. Pozor na nadýmavé potraviny, jako je cibule, česnek, brokolice nebo luštěniny. Mohou způsobit nadýmání a miminku koliky. Co můžete a nemůžete, brzy vyzorujete. Riziková jsou také kořeněná jídla, která mohou ovlivnit chuť mléka, některým miminkům pak vadí a odmítají ho.

PÁR PRAKTICKÝCH RAD OD ZKUŠENÝCH MAMINEK:

- **Plánujte jídla dopředu:** Příprava jídel může být náročná, proto si dopředu připravte zdravé svačiny, po kterých sáhnete v případě potřeby.
- **Zamrazujte:** Sice čerstvému jídlu se nic nevyrovná, ale když je nouze, skvěle poslouží mraznička. Sáhnete do ní, vytáhnete krabičku s porcí oběda a za pár minut jíte.
- **Poslouchejte své tělo:** Jestliže jíte zdravě, nemusíte se zásadně omezovat. Vaše tělo si řekne o to, co potřebuje. Jídlo si užívejte a mějte z něj radost.
- **Pohyb:** Lehká fyzická aktivita je důležitá. I když běháte kolem dítěte, chce to vyrazit na čerstvý

Noci plné spánku a dny bez bolesti? S Matýskem ano!

„Probdělé noci v těhotenství? Bolestivé kojení? To už nemusí být vaše realita!“

Představte si...

Ležíte pohodlně v posteli, břicho dokonale podepřené, záda uvolněná, žádná bolest v kyčlích. Konečně spánek, po kterém jste tolik toužila. A po porodu? Miminko spokojeně přisáté, vy v pohodlné pozici bez napětí v ramenou či zádech. **Zní to jako sen? S Matýskem je to skutečnost.**

Tajemství spokojených maminek odhaleno

Těhotenský a kojící polštář Matýsek není jen další polštář – je to revoluce v pohodlí pro nastávající a novopečené maminky.

Jak Matýsek mění životy:

- V těhotenství: Podpora těla přesně tam, kde ji potřebujete – konec nespavosti a bolesti
- Při kojení: Dokonalá výška a stabilita – miminko lépe saje, vy odpočíváte
- Po porodu: Pomáhá při hojení jizvy po císařském řezu

Investice do vašeho zdraví a pohody

„Koupila jsem si Matýska ve 20. týdnu, když jsem už nemohla spát. Byla to nejlepší investice mého těhotenství! Teď ho používám při každém kojení a moje dcerka je mnohem klidnější a spokojenější.“ – Markéta, 29 let



Nepropáskněte šanci na lepší mateřství

Matýsek není luxus – je to nezbytnost pro každou maminku, která chce prožít těhotenství a mateřství v pohodlí a s úsměvem. Matýsek – protože si zasloužíte to nejlepší. Stejně jako vaše miminko.

Matýsek
z lásky pro lásky

Exkluzivní nabídka jen pro čtenářky:

5% sleva

s kódem

MAMINKA5 na

www.matysek.cz

(platnost do 1.6.2025)

k objednávce jako dárek přidám balíček 6-ebooku jak na klidné těhotenství a mateřství v hodnotě 499Kč zdarma.

Pořďte si Matýska ještě dnes a už zítra se vyspíte jako miminko!

INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu!
SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Všechny inzulíny bez doplatku

Rezervace eReceptu/ePoukazu online na rezervace.ipcgroup.cz

SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

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



www.ipcgroup.cz

INZERCE

vzduch. Pohyb venku podpoří vaši kondici a psychickou pohodu.

- **Doplňky stravy:** Pokud cítíte, že se necítíte fit, jste unavená, nevládáte se dobře stravovat, případně máte nějakou specifickou dietu, poraďte se s lékařem o doplnění klíčových živin.

Když to nejde úplně hladce

Kojení je přirozené. Ale to neznamená, že je vždy jednoduché. Spousta maminek si kojení představuje jako klidné chvíle s miminkem v náručí, spojené s láskou a pohodou. Jenže realita může být jiná – bolavé bradavky, pláč u prsu, nejistota, zda má miminko dost, únava, slzy... a někdy i pocit selhání. Není to vaše vina. Kojení je sice přirozené, ale je to také dovednost, kterou se učí nejen miminko, ale i maminka.

NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY PŘI KOJENÍ A JAK JE ZVLÁDNOUT

1 Bolestivé bradavky

Na začátku to může chvíli bolet, ale dlouhodobá bolest znamená problém. Nejčastěji jde o nesprávné přisátí.

Co pomáhá:

- Ujistit se, že miminko má v puse co největší část dvorce, nejen bradavku.
- Po kojení nechat bradavky volně oschnout.
- Použit lanolinové masti, obklady nebo mateřské mléko.
- V případě prasklin nebo krvácení pomůže i změna polohy při kojení.

Pokud bolest přetrvává, vyhledejte laktiční poradkyni – drobné úpravy mohou udělat velký rozdíl.

2 Nedostatek mléka (nebo ten pocit)

Snad nejčastější obava – „mám málo mléka“. Často ale nejde o skutečný problém, ale o pocit nejistoty. Miminko se chce kojit často? To je normální. Kojení se řídí nabídkou a poptávkou – čím častěji kojíte, tím více mléka se tvoří.

Co může pomoci:

- Kojit na požádání, ne podle hodin
- Dostatek tekutin a odpočinku
- Kontakt kůže na kůži, nošení miminka
- Přiložení v noci – tvorba mléka je



v noci přirozeně vyšší

Pokud miminko nepřibývá na váze, málo čurá nebo je apatičtější, poraďte se s pediatrem nebo laktiční poradkyní.

3 Nadbytek mléka a silný spouštěcí reflex

Mléka je tolik, že miminko nestihá polykat, zakuckává se, prso stříká – to je taky problém, i když opačný.

Pomáhá:

- Před kojením trochu mléka odstříkat
- Zvolit polohu, kdy je miminko výš než prso (např. v polosedě)
- Kojit častěji, ale kratší dobu

4 Zánět prsu (mastitida)

Nastupuje náhle – prso je tvrdé, bolestivé, horké, často doprovázené horečkou a zimnicí. Jde o zánět, který může vzniknout z ucpaného mlékovodu nebo bakteriální infekce.

Co dělat:

- Pokračovat v kojení (ano, i z bolavého prsa!)
- Přikládat teplé obklady před kojením, chladivé po
- Masírovat prso směrem k bradavce
- V případě horečky nad 38,5 °C nebo zhoršení stavu vyhledat lékaře – mohou být nutná antibiotika

5 Psychická stránka – únava, stres, tlak okolí

Mnoho žen zažívá během kojení pocity únavy, frustrace, viny nebo dokonce smutku. Kojení je fyzicky i psychicky náročné a každá maminka má jiné zkušenosti.

Co pomáhá:

- Mluvit o svých pocitech, nebýt na to sama
- Vyhledat podporu – partner, rodina, laktiční poradkyně, online skupiny
- Připomenout si: každá kapka se počítá, a i když to nejde, nejste horší máma

Kojení není závod.

Je to cesta

Každá cesta je jiná. Někdo si ji užije hned od začátku, jiný si projde trnitou stezkou plnou slz a bolesti. Ale všechny maminky mají jedno společné – chtějí pro své dítě to nejlepší.

Ať už kojíte plně, kombinovaně, nebo nakonec sáhnete po lahvičce, to nejdůležitější, co své dítěti dáváte, je láska, blízkost a přijetí.

To se totiž nedá odměřit v mililitrech.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

White Glo®

OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

DOPŘEJTE SI LUXUSNÍ PÉČI S PRODUKTY ZNAČKY WHITE GLO, KTERÉ PATŘÍ MEZI ŠPIČKOVÉ PRODUKTY PRO BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ DOMÁCÍ BĚLENÍ ZUBŮ

Sebevědomí vyzařuje zevnitř a nic nezvýší sebevědomí jako zářivý, krásný úsměv

Bělící produkty značky White Glo® patří mezi špičkové produkty pro bezpečné a účinné domácí bělení zubů

V současnosti patří svým složením mezi TOP bělící produkty dostupné na trhu

Potíže těhotných žen

Co je normální a kdy zpozornět?

Těhotenství je jedinečné období plné očekávání, ale také změn, na které tělo ženy často reaguje nepředvídatelně. Ne všechny potíže jsou důvodem k obavám – mnohé z nich jsou běžnou součástí těhotenství. Přesto je dobré vědět, co vás může potkat a jak si ulevit, případně kdy je lepší vyhledat lékaře.



1 NEVOLNOST A ZVRACENÍ - HLAVNĚ V 1. TRIMESTRU

Tzv. „ranní nevolnosti“ trápí až 70 % těhotných žen, nejčastěji mezi 6. a 14. týdnem. Nejde jen o ráno – mohou přicházet kdykoliv během dne. Příčinou jsou hormonální změny, hlavně zvýšení hladiny hCG a estrogenu.

Co pomáhá:

- jíst menší porce, ale častěji,
- suchary nebo sušenky hned po probuzení,
- zázvor (čaj, bonbony, kapsle),
- dostatek tekutin,
- vyhýbat se silným pachům a tučným jídlům.

Pokud dochází k častému zvracení a neschopnosti udržet potravu, může jít o hyperemesis gravidarum – je nutné kontaktovat lékaře.

2 ÚNAVA A SPAVOST

Hlavně v prvních týdnech těhotenství může být únava opravdu silná. Tělo se soustředí na tvorbu placenty, zvyšuje se produkce progesteronu, krevní objem roste – a to vše stojí spoustu energie.

Co pomáhá:

- naslouchat tělu a dopřát si odpočinek,
- pravidelné lehké procházky,
- pestrá strava s dostatkem železa a bílkovin,
- kvalitní spánek.

3 PÁLENÍ ŽÁHY A ZAŽÍVACÍ OBTÍŽE

S postupujícím těhotenstvím se zvětšující se děloha tlačí na žaludek, hormon progesteron zase uvolňuje svěrače – a kyselina se snáze dostává zpět do jícnu.

Co pomáhá:

- vyhýbat se těžkým, kořeněným a mastným jídlům,
- nejíst těsně před spaním,
- spát s lehce zvýšenou horní částí těla,
- jíst pomalu a menší porce.

4 ZÁCPA A NADÝMÁNÍ

Zpomalení trávení má na svědomí progesteron i tlak dělohy na střeva.



Není to příjemné, ale dá se s tím pracovat.

Co pomáhá:

- dostatek vlákniny (ovoce, zelenina, celozrnné pečivo),
- pitný režim,
- lehký pohyb,
- případně porada s lékařem o bezpečných lécích.

5 OTÉKÁNÍ NOHOU A KŘEČE V LÝTKÁCH

V pokročilém těhotenství je běžné, že nohy otékají – hlavně večer, při delším stání nebo horku. Křeče v lýtkách může způsobovat nedostatek hořčíku.

Co pomáhá:

- pravidelný pohyb a nošení kompresních punčoch,
- vykládání nohou nahoru,
- doplňky s hořčíkem (po konzultaci s lékařem),
- jemné masáže nebo teplé koupele nohou.

6 ČASTÉ MOČENÍ A NESPAVOST

Zvýšený tlak na močový měchýř a hormony ovlivňující spánek způsobují, že se mnoho těhotných v noci často budí. I když je to nepříjemné, je to normální.

TIPY:

- omezit tekutiny před spaním (ale ne přes den!),

Největší rodinný festival

BEZVA FEST

17. května

OSTRAVA

24. května

HRADEC KRÁLOVÉ

07. června

PLZEŇ

14. června

SLAVKOV U BRNA

21. června

LITOMĚŘICE

30 ATRAKCÍ ZDARMA
20 ZÁBAVNÝCH ZÓN

16 ÚČINKUJÍCÍCH YouTubeři
a další... **bezvafest.cz**



INZERCE

WELEDA Mama

JAK BOJOVAT PROTI STRÍM?

TĚHOTENSKÉ PĚSTÍCÍ MÁSLA WELEDA



91% z 54 hodnocení na webu heureka.cz

„ S máslem jsem byla obrovsky spokojená. Velice příjemná vůně, dobře se roztírá a zanechává pokožku krásně hydratovanou. Po aplikaci másla jsem vždy pocítila veliký pocit úlevy napnutého břicha. “
100% ★★★★★

Maminka Tereza

+89% uživatelé zaznamenalo výrazné snížení viditelnosti stríí*
+100% souhlasí: znatelně zvýšená pružnost pokožky*

* odborné hodnocení, klinický text v praxi: 37 žen aplikovalo přídavek 2x denně po dobu 12 týdnů

TĚHOTENSKÝ PĚSTÍCÍ OLEJ WELEDA

Těhotenský péstící olej od Weledy je oblíbeným produktem již více než 20 let, a to hlavně díky své schopnosti poskytnout těhotným ženám možnost relaxačních masáží a uvolnění napětí. Obsahuje cenný mandlový olej a jojobový olej v bio kvalitě, olej z pšeničných klíčků bohatý na vitamin E a výtažek z květů arniky horské.

Jemná květinová vůně s tóny růže, neroli a myrhy navozuje pocit klidu a jistoty. Používání tohoto oleje je skvělou příležitostí pro uvolnění a vytvoření silného pouta s vašim miminkem. Masáže s tímto 100% přírodním olejem vám umožní nalézt čas pro sebe a hýčkat se.

+94% pokožka je hladší*

*studie provedená ve spolupráci se 33 ženami, které produkt používaly 2x denně po dobu 4 týdnů

„ Opravdu funguje! Při prvním těhotenství jsem s ním byla naprosto spokojena. Neobjevila se mi jediná jizvička. Skvěle promastí kůži a ještě příjemně voní. “
100% ★★★★★

Ověřený zákazník, zakoupeno v Dr. Max



94% z 154 hodnocení na webu heureka.cz



- spát na levém boku (lepší pro krevní oběh),
- zavést si večerní rituály pro zklidnění (teplá sprcha, kniha, bylinný čaj – po dohodě s lékařem).

7 INKONTINENCE

Nechtěný únik moči – odborně inkontinence moči – se v těhotenství a po porodu objevuje častěji, než by se mohlo zdát. Jde o problém, který je přirozený, ale stále opředěn studem. Jeho příčinou je zvýšený tlak plodu na močový měchýř, hormonální změny a oslabení svalů pánevního dna. Ačkoliv je inkontinence stará jako lidstvo samo, v současnosti představuje stále závažnější problém. Její důsledky, včetně nepříjemného zápachu vznikajícího rozkladem močovin na amoniak, způsobují nejen fyzické nepohodlí, ale také psychické zatížení, stres a sociální izolaci. V případech dlouhodobé inkontinence může dojít také k vyrážkám, opruzeninám a podráždění pokožky, zejména u ležících pacientů.

Co pomáhá:

Moderní inkontinenční pomůcky nové generace se snaží tyto problémy výrazně zmírnit – například omezením uvolňování amoniaku a snížením dráždivosti, což vede k většímu pohodlí,

hygieně a důstojnosti osob, které s inkontinencí žijí.

8 STRIE

Dalším častým průvodcem těhotenství jsou strie – drobné jizvičky způsobené rychlým napínáním pokožky a hormonálními změnami. Nejčastěji se objevují na břiše, prsou, bocích a stehnech. I když jsou zcela běžné a fyziologické, mohou být zdrojem nejistoty.

Co pomáhá:

Jejich vzniku nelze vždy zabránit, ale pravidelná péče o pokožku – masáže, hydratace a používání přírodních olejů či přípravků s kolagenem – může jejich vzhled zmírnit a pokožku udržet pružnou.

9 EMOČNÍ VÝKYVY

Hormony a stres z nového životního období mohou způsobit náladovost, pláčivost nebo úzkost. Psychická pohoda je ale stejně důležitá jako fyzická zdraví.

Co pomáhá:

- mluvit o svých pocitech (s partnerem, kamarádkou, porodní asistentkou),
- dostatek spánku, pohybu a odpočinku,

- podpora okolí,
- v případě potřeby odborná pomoc – není to slabost, ale péče o sebe i miminko.

Kdy zpozornět?

Přestože většina těhotenských potíží je běžná a přirozená, některé příznaky by neměly být přehlíženy:

- Silné bolesti břicha
- Krvácení nebo špinění
- Prudké otoky, bolesti hlavy a poruchy vidění
- Horečka nebo silné zvracení
- Náhlé zpomalení nebo vymizení pohybů plodu
- Vždy platí: raději se zbytečně zeptat než něco zanedbat. Lékař nebo porodní asistentka jsou tu od toho, aby vám pomohli.

TĚLO VÍ, ČO DĚLÁ - ALE VY MU MŮŽETE POMOCI

Těhotenství je cesta plná změn, které nemusí být vždy příjemné – ale většinu z nich lze zvládnout s informacemi, podporou a laskavostí k sobě samé. Pokud něco není v pořádku, neváhejte se obrátit na svého gynekologa – každé tělo reaguje jinak a každé těhotenství je jedinečné.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

JEDINEČNÝ
VÝROBEK

CARIN



ČISTOTA SPOLEHLIVOST JISTOTA



Výrobek obsahuje přírodní inhibitor rozkladu močovin

Unikátní vysokoabsorpční, spolehlivé a diskrétní vložky s křídélky pro použití při lehkém úniku moči. Výrobek obsahuje přírodní inhibitor rozkladu močovin, který výrazně snižuje uvolňování amoniaku (původce nechtěného zápachu moči). Současně snižuje dráždivost pokožky a tvorbu vyrážky. Z biobright celulózy, bez parfemace a alergenů, vyrobeno v nejvyšší kvalitě. Jediný produkt svého druhu na trhu!

- Šetrné k pokožce
- Maximální pohodlí a svěžest
- Neutralizace zápachu

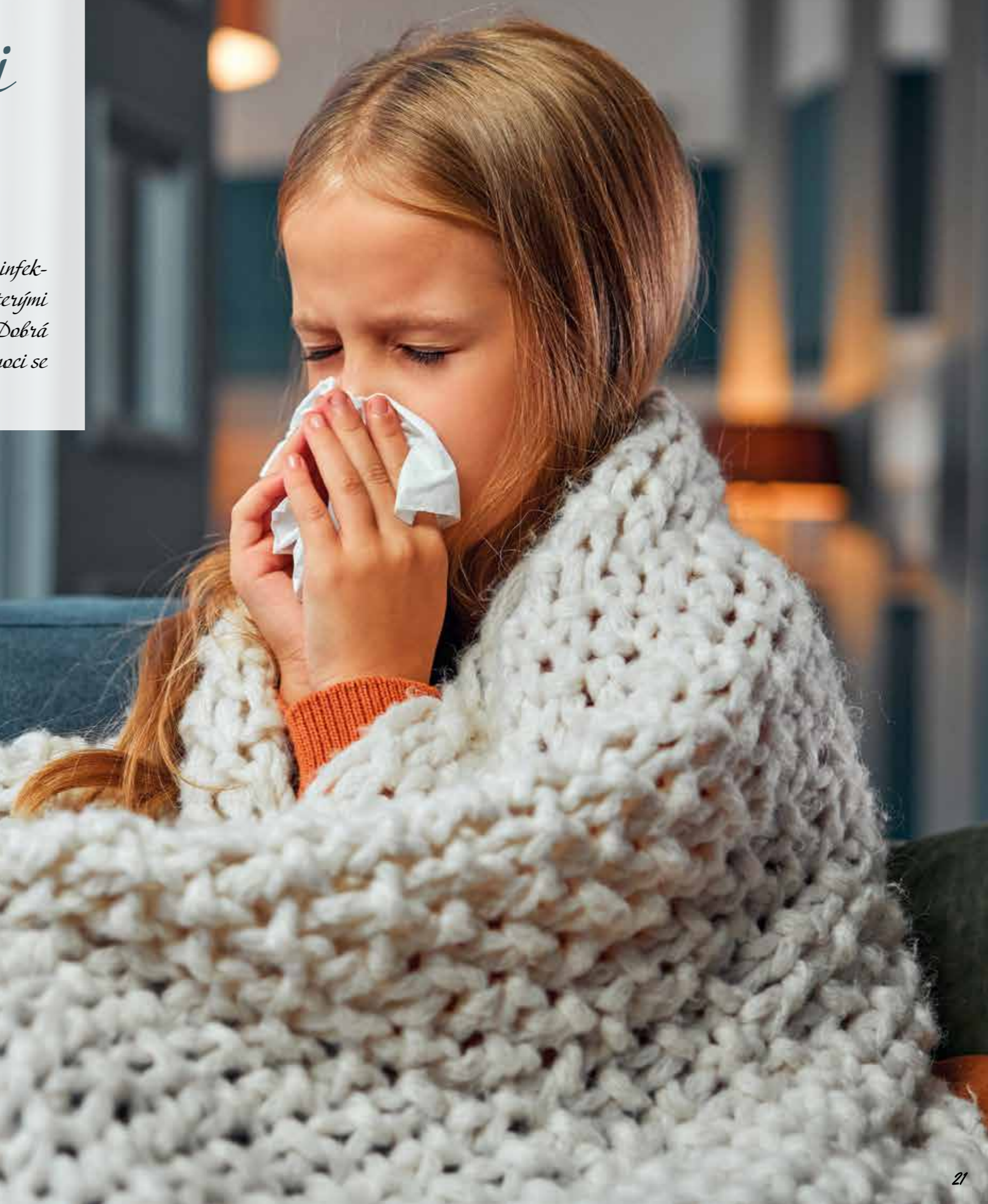
DOBŘE VĚDĚT

Určeno pro pravidelné použití.
S vynikajícími absorpčními vlastnostmi.
Pohlcuje až 99 % zápachu.

Nejčastější dětské nemoci

prevence a léčba

Dětský organismus je v neustálém vývoji a jeho imunitní systém se teprve učí bojovat s infekcemi. Není proto překvapením, že děti bývají nemocné častěji než dospělí. Rodiče se s některými nemocemi setkávají opakovaně, jiné mohou být náročnější na léčbu i psychiku celé rodiny. Dobrá zpráva je, že u většiny běžných onemocnění si tělo dítěte časem vytvoří imunitu. Jaké nemoci se v dětství objevují nejčastěji a jak jim předcházet?





RÝMA A NACHLAZENÍ

Nejčastější dětské onemocnění, které bývá virového původu. Projevuje se rýmou, kašlem, zvýšenou teplotou, únavou a bolestí v krku. Trvá obvykle 5–7 dní.

- **Prevence:** posilování imunity, časté mytí rukou, dostatek spánku.
- **Léčba:** klid na lůžku, dostatek tekutin, nosní kapky, přírodní sirupy.

CHŘIPKA

Chřipka je akutní virové onemocnění s rychlým nástupem. Dítě bývá malátné, má vysokou horečku, bolest svalů a kloubů.

- **Prevence:** očkování proti chřipce, zdravý životní styl, vyhýbat se kontaktu s nakaženými.
- **Léčba:** klid, snížení horečky, tekutiny, někdy antivirotika na doporučení lékaře.

ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

Často se vyskytuje jako komplikace rýmy, zejména u menších dětí. Projevuje se bolestí ucha, pláčem, někdy horečkou.

- **Prevence:** správné smrkání, doléčování rýmy, posílení imunity.
- **Léčba:** analgetika, nosní kapky, u závažnějších případů antibiotika.

ZÁNĚT PRŮDUŠEK (BRONCHITIDA)

Postihuje dýchací cesty a často se objevuje po nachlazení. Projevuje se

dráždivým kašlem, bolestí na hrudi a obtížným dýcháním.

- **Prevence:** nepřecházet rýmu, pobyt na čerstvém vzduchu, vyhýbat se zakouřenému prostředí.
- **Léčba:** léky na kašel, dostatek tekutin, inhalace, odpočinek.

SPÁLA

Bakteriální onemocnění, nejčastěji způsobené streptokokem. Projevuje se bolestí v krku, horečkou a typickou vyrážkou.

- **Prevence:** vyhýbat se kontaktu s nemocnými, dbát na hygienu.
- **Léčba:** antibiotika, klidový režim, dodržování hygieny.

PLANÉ NEŠTOVICE

Vysoce nakažlivé virové onemocnění, které většina dětí prodělá. Projevuje se svědivou vyrážkou, teplotou a únavou.

- **Prevence:** očkování (není povinné, ale doporučeno).
- **Léčba:** tlumení svědění, udržování pokožky v čistotě, volné oblečení.

ROTAVIROVÁ INFEKCE

Způsobuje zvracení, průjmy a horečku. Nejvíce ohrožuje kojence a batolata kvůli riziku dehydratace.

- **Prevence:** očkování, důsledná hygiena, vyhýbání se kontaminovaným potravinám.
- **Léčba:** rehydratační roztoky, dieta, klidový režim.

BOLEST OUŠKA

Bolest ouška se obvykle objeví nečekaně – často v noci, kdy je všechno klidné... kromě dítěte. Nejčastěji jde o zánět středního ucha, který bývá komplikací nachlazení.

Příznaky:

- Pláč, neklid, špatné spaní
- Tahání za ouško, citlivost na dotek
- Horečka, rýma, někdy výtok z ucha

Co pomáhá:

- Léky proti bolesti a horečce (paracetamol, ibuprofen)
- Teplý obklad na ouško (ne příliš horký!)
- Kapky do nosu, které uvolní ucpané dutiny
- Při podezření na zánět – návštěva lékaře (může předepsat antibiotika)

Pozor na domácí "babské rady", jako kapání oleje do ucha – mohou uškodit, zvláště při protřetí bubínku!

BOLEST ZUBŮ

Prořezávání zubů je přirozené, ale málokdy tiché. Dásně svědí, bolí, otékají, dítě je plativé, špatně spí a někdy i hůře jí.

Co může pomoci:

- Chladivé kousátko – zmírní otok i bolest
- Masáž dásní čistým prstem nebo silikonovým kartáčkem
- Gely s bylinnými složkami (heřmánek, šalvěj – bez chemie pro nejmenší)

PODPORA imunity dětí

Posílení přirozené obranyschopnosti dětského organismu.



IMUNITA

ENERGIE

ODOLNOST

Vitální houby od MycoMedica jsou speciální houby, které podporují imunitu, energii a vitalitu díky obsahu betaglukanů a dalších prospěšných látek.



- Pokud je bolest silná: paracetamol nebo ibuprofen v odpovídající dávce

Někdy se k zoubkům přidají i teplota nebo průjem – to ale konzultujte s lékařem, ať se něco důležitého nepřehlédne.

Bolest břicha

Tajemná bolest břicha je kapitola sama pro sebe. Může jít o klasické kojenecké koliky, přejedení, zaražené větry nebo i o začínající virovou infekci.

Příznaky:

- Neutěšitelný pláč, přitahování nožiček k břichu
- Nafouklé břicho, plynatost
- Nepravidelná stolice, zvracení, nechutenství

Pomocníci:

- Teplý obklad na břicho (termofor zabalený v plínce)
- Masáž břicha ve směru hodinových ručiček
- Cvičení s nožičkami („na kole“)
- U starších dětí úprava stravy (omezit nadýmané potraviny)
- U miminek může pomoci probiotikum nebo kapky proti kolice

Silná, dlouhotrvající bolest, zvracení nebo krev ve stolici vždy znamenají:

rychle k lékaři.

A CO S TÍM JAKO RODIČE?

Nejdůležitější je klid a přítomnost. Dítě v bolesti potřebuje vědět, že jste tam s ním, že ho slyšíte, vnímáte – a že mu věříte. Každá bolístka jednou přejde. Někdy za pomoci léků, jindy jen díky vaší náručí.

A pamatujte – i malé hrdiny někdy něco bolí. A malí hrdinové mají největší důvěru právě ve vás.

PREVENCE JAKO ZÁKLAD ZDRAVÍ

Nejlepší ochranou proti dětským nemocem je prevence. Mezi základní pilíře prevence patří:

- Vyvážená strava a dostatek vitamínů
- Pobyt na čerstvém vzduchu a přiměřený pohyb
- Kvalitní spánek a režim dne
- Očkování dle doporučení pediatra
- Důsledná hygiena – mytí rukou, čištění nosu, správné smrkání

KDY VYHLEDAT LÉKAŘE?

- Horečka nad 38,5 °C trvající déle než 2–3 dny
- Dlouhotrvající kašel, dušnost

- Bolest ucha, očí, krku, ztížené polykání
- Průjem nebo zvracení s rizikem dehydratace
- Vyrážky nejasného původu

Dětské nemoci jsou běžnou součástí života, ale díky správné péči, včasné prevenci a odpovídající léčbě je většina z nich zvládnutelná bez komplikací. Důležitá je trpělivost, klid a důvěra ve schopnosti dětského těla se s nemocí vypořádat. Výchova ke zdravému životnímu stylu začíná už v raném věku – a právě ta může dětem přinést silnější imunitu na celý život.

JAK ZABAVIT DÍTĚ, KDYŽ JE NEMOCNÉ A NESMÍ „ŘADIT“

Nemocné dítě je unavené, mrzuté, protivné... a zároveň se nudí k smrti. Tělo chce ležet, ale hlava by nejrady vymýšlela dobrodružství. A právě tahle kombinace je pro rodiče opravdovou výzvou. Co tedy dělat, když malý pacient nemůže ven, ale doma už „neví co by“?

1. Malování, kreslení, tvoření

Stačí pár pastelek, vodovky nebo razítek – a svět se rázem rozzáří barvami. Když přidáš i nůžky a lepidlo, máte



Engystol®

DEJTE VIRŮM SBOHEM!

- ✓ k podpoře imunitního systému
- ✓ ke zmírnění příznaků virových infekcí
- ✓ při nachlazení a chřipce



Pro děti, dospívající a dospělé

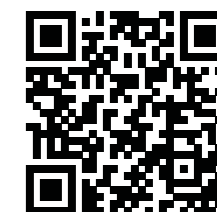


Prevence a léčba

Lék k vnitřnímu užití. Zakoupíte v lékárně bez receptu. Před užitím si pozorně přečtete příbalový leták.

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz



www.engystol.cz



o zábavu na hodinu postaráno.

TIP: Nech dítě malovat prstem nebo vatovým tamponkem – je to měkké, snadné a vhodné i pro oslabené prstíky.

2. Čtení (nebo poslouchání) pohádek
Klasika, která nikdy neomrzí. Pokud dítě leží a nemá sílu se soustředit, zkus audiopohádky nebo krátké příběhy, které můžete společně poslouchat a pak si o nich povídat. Zkus i „výměnu rolí“ – dítě je vypravěč a ty posluchač. Baví to i malé školáčky.

3. Hry v posteli

Ne, nemyslíme na skákání po polštářích. Ale třeba:

- Pexeso (klidně se zvířátky nebo postavčkami, co zná)
- Hádanky a slovní hry („Hádej, na co myslím“, „Slovní fotbal“)
- Loutkové divadlo z ponožek nebo plyšáků

4. Magnetky, samolepky a plastelína

Bez nepořádku, bez hluku, ale s velkou dávkou kreativity. Plastelínu ocení i nemocné ruce – jemné hnětení posiluje motoriku a zabaví i větší děti. Nebo vytiskni šablony a nechte dítě

lepit samolepky podle nálady nebo barev.

5. Speciální „filmový den“

Někdy není nic špatného na tom dopřát si pohádkový maraton. Připravte si polštáře, deku, oblíbený hrníček s čajem a vyberte film, který pohladí po duši.

Z nemoci se tak stane aspoň trochu příjemný zážitek. A kdo říká, že nemoc nemůže být i „malý svátek“?

6. Hraní na doktory

Ať si to pro jednou zkusí na druhé straně. Plyšákoví změřit teplotu, zalepit tlapku, poslechnout srdíčko. Dítě se zabaví a navíc zpracovává vlastní zkušenost z nemoci hravou formou.

Děti potřebují pocit bezpečí, něžnou pozornost – a trochu zábavy. Když se do „léčebného režimu“ přimíchá i úsměv nebo společná hra, všechno se hojí o něco rychleji. A i když je doma bacil, pořád tam může být teplo, láska a pohádky.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

OTOSAN

pro celou vaši rodinu

PŘÍRODNÍ PÉČE PRO UŠI, NOS A KRK

Bacily útočí, virózy číhají,
ale vy **můžete být o krok napřed!**

Dopřejte svému nosu, krku i uším přírodní péči, která vás postaví zpět na nohy.

Zase **svěží a lehčí** jako pírkó
s přírodou po boku!

PÉČE O NOS

Pro úlevu od nepříjemné rýmy a pro čištění nosních dutin nabízí značka Otosan přírodní sprej do nosu pro dospělé a sprej pro děti, s BIO extrakty, éterickými oleji a hypertonickým roztokem mořské vody z Bretaně.

Pro každodenní hygienu nosních cest je vhodná konvička se sáčky, ze kterých lze připravit jak isotonický, tak hypertonický roztok k proplachům. Ten je navíc obohacen o hydratační kyselinu hyaluronovou.



PÉČE O UŠI

Ušní svíčky Otosan navazují na tradiční termoterapii, jsou jednoduché k použití, mají hned 4 bezpečnostní pojistky a jednoduchý COMFY aplikátor.

Vytvářejí jemné teplo, které rozpouští maz a šetrně odstraňuje nečistoty. Pro každodenní hygienu uší je určený sprej s měsíčkem, heřmánkem a Tea tree olejem a také ušní kapky s jemně pečujícím mandlovým olejem a extraktem z černého ryбіzu.



PÉČE O KRK

I nepříjemnému škrábání v krku se dá pomoci přírodní cestou, sirup Otosan FORTUSS na suchý i vlhký kašel využívá sílu vysoce ceněného medu MANUKA, který podporuje přirozené odhlnění sliznice.

Gelové sáčky či sprej do krku vytvářejí na sliznici mucó-adhezivní film a přinášejí rychlou úlevu od podráždění.

Zakoupit můžete v e-shopu
www.liftea.cz

Péče o dětské zoubky

Zuby jsou pro každého z nás důležité, ale pro děti je péče o ně obzvlášť zásadní, protože zdraví zoubků má přímý vliv na jejich celkové zdraví, výživu, mluvení a vývoj. Správná péče o dětské zoubky začíná už v raném věku a pokračuje během celého dětství, kdy se zoubky vyvíjejí a mění. V tomto článku si ukážeme, jak začít s péčí o dětské zoubky, jaké návyky je dobré zavést a jak řešit běžné problémy spojené s dětskými zuby.



1 ZAČÁTEK PÉČE O DĚTSKÉ ZOUBKY: KDY ZAČÍT?

Péče o zoubky by měla začít už v okamžiku, kdy se u dítěte objeví první zoubky. I když si děti v prvních měsících života ještě nezoubí, je důležité začít dbát na hygienu ústní dutiny co nejdříve.

Ústní hygiena před prořezáním zoubků
Než dítěti vyrostou první zoubky, je dobré čistit jeho ústa měkkým hadříkem nebo gázu namočenou ve vodě, aby se odstranily případné zbytky mléka. Tato péče pomůže předejít tvorbě plaku, který by mohl poškodit zoubky, jakmile se objeví.

První zoubky: Jak pečovat o ně?

První zoubky se obvykle objevují mezi 6. a 12. měsícem života. Jakmile dítě získá první zoubky, je čas začít používat speciální dětskou kartáček. Pro první čištění je nejlepší používat jemný kartáček s měkkými štětinkami a malé množství zubní pasty vhodné pro děti.

- **TIP:** Při čištění stačí na kartáček nanést pastu ve velikosti zrnka rýže, aby nedošlo k polknutí příliš velkého množství.

2 KDY PŘEJÍT NA KLASICKOU ZUBNÍ PASTU A KARTÁČEK?

Ve věku zhruba 2 let by mělo dítě začít používat větší množství pasty, ale i tak by měl být obsah fluoridu v pastě přizpůsoben dětskému věku. Fluorid pomáhá chránit zuby před zubním kazem a posiluje sklovinu, ale děti mladší 6 let by neměly používat pasty s příliš vysokým obsahem fluoridu, aby se zabránilo riziku jeho nadměrného požití.

Dětský kartáček

Kartáček pro děti by měl mít ergonomický tvar, který je přizpůsobený dětské ruce. Důležité je, aby kartáček měl jemné štětinky, které nepoškodí dětskou sklovinu a dásně. V pozdějších letech (od 3. do 6. roku) může dítě používat kartáček větší, ale stále s měkkými štětinkami.

TIP: Ujistěte se, že dítě umí kartáček držet správně, ale v začátcích je dobré čištění provádět vy i rodiče, dokud si dítě nezvykne.



3 SPRÁVNÁ TECHNIKA ČIŠTĚNÍ ZUBŮ: JAK UČIT DĚTI?

Důležité je dítěti ukázat, jak správně čistit zuby, a to nejen v předškolním věku, ale i později, kdy si zuby začnou čistit samostatně. Začněte tím, že jim budete čištění zubů demonstrovat. Můžete použít dětské písničky o čištění zubů nebo hravé kartáčky, které děti motivují k tomu, aby se o zuby staraly. Správná technika čištění

- **Postup čištění:** Čistěte dětské zuby jemnými kruhovými pohyby, začněte od horní čelisti a pokračujte na dolní. Nezapomeňte na zadní zuby, protože tam se nejčastěji tvoří zubní plak.
- **Délka čištění:** Mějte na paměti, že čištění by mělo trvat alespoň 2 minuty, což je doba, po kterou by měly být všechny zuby pečlivě vyčištěny.

TIP: Pomozte dítěti se zuby čistit až do věku 7–8 let, protože ještě nemají dostatečně vyvinuté motorické dovednosti pro to, aby si zuby vyčistili správně a důkladně.

4 KDY NAVŠTÍVIT ZUBNÍHO LÉKAŘE?

První návštěva u zubního lékaře by měla probíhat kolem prvního roku života dítěte, nebo hned jakmile se objeví první zoubky. Tento čas je ideální pro to, aby dítě získalo pozitivní zkušenosti se zubním lékařem a pro prevenci případných problémů.

- **Pravidelné prohlídky:** Po prvním zubním vyšetření by mělo dítě navštěvovat zubního lékaře pravidelně, ideálně každých 6 měsíců. I když se zoubky zdají zdravé, je důležité provádět kontrolu, která může odhalit začínající problémy, jako je zubní kaz nebo problémy s kousáním.

HERBADENT

*Bylinná
Péče o
Zubkovou
vílu*



KIDS REMIN

Nová bylinková zubní pasta s vylepšeným a zcela přírodním složením bez fluoridů.

Přidaný hydroxyapatit posiluje a remineralizuje zubní sklovinu, bylinný extrakt pečuje o zdraví dásní a celých úst.



HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN



5 PREVENCE ZUBNÍHO KAZU: CO DĚLAT PRO ZDRAVÉ ZUBY?

Zubní kaz je nejčastějším problémem u dětí a vzniká, když bakterie na zubech produkují kyseliny, které narušují sklovinu. Důležité je začít s prevencí co nejdříve.

Výživa pro zdravé zuby

Strava má zásadní vliv na zdraví zubů. Děti by měly mít vyváženou stravu, která obsahuje dostatek vápníku a vitamínů, ale je potřeba omezit příjem sladkostí a nápojů s vysokým obsahem cukru, které jsou hlavními viníky vzniku zubního kazu.

TIP: Snažte se omezit sladkosti a lepkavé potraviny, které se snadno usazují na zubech. Po jídle je dobré dítěti nabídnout vodu nebo je požádat, aby si vyčistilo zuby.

Fluoridová ochrana

Fluorid je účinný nástroj v boji proti zubnímu kazu. Používejte zubní pastu s obsahem fluoridu a pokud je potřeba, můžete se s pediatrem nebo zubním lékařem poradit o možnostech fluorizace vody nebo aplikace fluoridových laků přímo na zuby.

6 PROBLÉMY SE ZUBY: CO DĚLAT, POKUD SE OBJEVÍ?

Zubní kaz

Pokud u dítěte objevíte zubní kaz, je důležité co nejdříve navštívit zubního lékaře. Zubní kaz u dětí se může rozšířit velmi rychle, a proto je prevence a pravidelná kontrola tak důležitá.

Prořezávání zubů

Prořezávání zoubků může být pro děti nepříjemné, ale existují způsoby, jak zmírnit bolest. Používejte chladné kousací hračky nebo gely pro úlevu od bolesti. Pokud máte obavy o to, jak dítě snáší bolest, konzultujte to se zubním lékařem.

Výjimky z pravidel: Sání palce a nošení dudlíku

Pokud dítě používá dudlík nebo saje palec, může to ovlivnit správný vývoj jeho skusu. Pokud tento zvyk přetrvává do vyššího věku, může být doporučeno vyhledat odbornou pomoc.

ZÁVĚR

Správná péče o dětské zoubky je základem pro zdravý úsměv

Péče o dětské zoubky je základem pro zdravý úsměv, a to nejen v dětství, ale



i v dospělosti. Je důležité začít s ústní hygienou co nejdříve, dbát na správnou výživu, používat vhodné zubní pasty a pravidelně navštěvovat zubního lékaře. Správné návyky, které děti získají v raném věku, jim pomohou mít zdravé zuby po celý život. Včasná péče o zoubky může předejít mnoha problémům a zároveň zajistit, že váš malý poklad bude mít krásný a zdravý úsměv po celý život.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

Kdy mohou rodiče úspěšně sladovat rodinu a práci?

Když je o děti postaráno.

Poradna PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ A PSYCHOTERAPIE

Když děti nebo rodiče k řešení potřebují podporu. Někomu stačí rada od rodiny a přátel a někdo potřebuje podpořit odborníky. Pro tyto případy jsme zřídili Poradnu pro rodiny.

IVANČICÍCH, RAPOTICÍCH A NÁMĚŠTI NAD OSLAVOU



O děti postaráno z.s. Co nabízíme?



Vzdělávání

- PRO FIRMY: tréninky a konzultace
- PRO RODIČE: tréninky pro rodiče
- PRO ŠKOLY: vzdělávání pro pedagogy a žáky

Vzdělávací kvízy ONLINE



- +420 799 542 662
- www.odetipostarano.cz
- odetipostarano
- info@odetipostarano.cz

Sladování rodinného a pracovního života.

- jsme tu pro vás a nabízíme toho mnohem víc.

Umělecké kroužky a příměstské tábory
Letní příměstské tábory 2025
Rapotice a Ivančice

Vždy na konkrétní téma a s profesionály z oboru – filmové, divadelní, spisovatelské, umělecky tvůrčí, hudební nebo třeba taneční

Možnost výběru vlastní cesty - výchovou, vzděláváním i pracovním životem. Rovné příležitosti pro ženy a pro muže, pro oba rodiče.



Pro získání více informací o organizaci naskenujte QR kód, nebo navštivte stránky www.odetipostarano.cz



INZERCE

Viburcol®

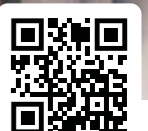
Spokojené dítě, šťastná máma

- pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč
 - když rostou zoubky
 - při mírných bolestech břicha
 - při nespavosti
- k léčbě příznaků běžných dětských infekcí
 - rýma, kašel, teplota



Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky

Již od 1. dne věku



www.viburcol.cz

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel.: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

INZERCE

Péče o děti a jejich potřeby od narození do tří let

Péče o děti v prvních třech letech života je nesmírně důležitá pro jejich zdravý vývoj. Každé období tohoto raného věku přináší různé výzvy a potřeby, které rodiče musejí naplnit. Od výživy a hygieny po rozvoj motoriky a emocionální pohody, každá oblast hraje klíčovou roli v životě malého dítěte.



NOVOROZENECKÉ OBDOBÍ (0-3 MĚSÍCE)

Novorozenci potřebují především teplo, pocit bezpečí a dostatek mléka. V této fázi se doporučuje:

- Kojení nebo umělá výživa: Mateřské mléko je nejlepší variantou pro zdravý vývoj, ale kvalitní umělá výživa je dobrou alternativou.
- Péče o pokožku: Jemná dětská kosmetika, vyhnout se parfemovaným produktům.
- Spaní a režim: Novorozenci spí až 16 hodin denně, důležité je zajistit klidné prostředí.
- Podpora vývoje: Mluvení na miminko, jemné doteky a zraková stimulace pomáhají kognitivnímu rozvoji.

OBDOBÍ KOJENCE (3-12 MĚSÍCŮ)

Během tohoto období dítě začíná aktivně objevovat svět a učit se nové dovednosti.

- Příkrmy: Od 6. měsíce se postupně zavádějí pevné potraviny, začíná se zeleninou a ovocem.
- Motorický rozvoj: Hračky podporující jemnou i hrubou motoriku (chraštítka, kousátka, pohybové hříčky).
- Zuby: První zuby se objevují kolem 6. měsíce, je vhodné začít s jemnou zubní hygienou.
- Bezpečnost: Dítě se začíná plazit a později lézt, důležité je zabezpečit domácnost.

BATOLECÍ OBDOBÍ (1-3 ROKY)

Toto období je klíčové pro rozvoj osobnosti a samostatnosti dítěte.

- Strava: Vyvážená strava bohatá na vitamíny, omezit sladkosti.
- Hygiena: Učit dítě samostatnosti při mytí rukou a zoubků.
- Rozvoj řeči: Děti začínají skloňovat slova a tvořit věty, důležitá je komunikace.
- Pohyb a hra: Hračky podporující kreativitu (stavebnice, knihy, omalovánky).
- Stanovení hranic: Děti začínají projevovaly svou vůli, je nutné nastavit jasná pravidla.



PSYCHIKA, PODPORA A BEZPEČÍ DĚTÍ DO TŘÍ LET

Dítě v prvních třech letech života neprochází jen fyzickým vývojem, ale také hlubokými proměnami psychiky a vztahu ke světu. Je to období, kdy se tvoří základy bezpečí, důvěry a emoční stability. Každý dotek, každé slovo i každý úsměv hrají roli. Stejně jako prostředí, ve kterém dítě vyrůstá – a to nejen emocionálně, ale i fyzicky bezpečně.

Psychologická pohoda dítěte: vztah je základ

Vztah mezi dítětem a pečující osobou (většinou rodičem) je úplně zásadní. V prvních třech letech si dítě vytváří vztahovou vazbu – tedy pocit, že svět je bezpečné místo a že tu pro něj někdo je, když potřebuje.

Co dítě potřebuje nejvíc:

- Lásku a pozornost – nejen "být s ním", ale opravdu vnímat
- Pravidelnost a rituály – dávají dítěti pocit jistoty
- Citlivé reagování – na pláč, smích i ticho
- Fyzický kontakt – mazlení, nošení, pohlazení

Dítě v tomto věku ještě nerozumí složitým větám. Rozumí ale tónu hlasu, očím a doteku.

Podpora vývoje: mluvit, vnímat, nehodnotit

Psychická pohoda a rozvoj souvisejí s tím, jak s dítětem mluvíme a jak ho vedeme. Už od miminka je důležité dítě zapojovat do dění, i když ještě nemluví.

Co pomáhá:

- Mluvit s dítětem během dne – ko-

Rossmánek
Dětský věrnostní program

Babydream

To nejlepší pro vaše nejmenší

Získejte exkluzivní slevy a kupony s ROSSMANN CLUBem a věrnostním programem Rossmánek. Navíc pro vás máme i odborné články, které pomohou s péčí o dítě od těhotenství až do 2 let.

Stahujte zde:



ROSSMANN

INZERCE

BabyCalm



Přírodní produkt
Doplňek stravy

Spokojené břicho
a klidný spánek

babycalm.cz

INZERCE



mentovat, co děláte, co se děje

- Reagovat na zvuky a pokusy o řeč – dítě si tak buduje sebedůvěru
- Podporovat objevování – i když to znamená, že bude nepořádek
- Nehodnotit výkon – chválíme snahu, ne výsledek („ty ses snažil“ místo „to je hezké“)

Do tří let dítě nepotřebuje tabulky a srovnávání. Potřebuje cítit, že je v pořádku takové, jaké je.

Prevence úrazů: bezpečné prostředí bez stresu

Děti do tří let mají jednu společnou vlastnost: objevují svět naplno, ale bez pudu sebezáchovy. Jsou rychlé, zvědavé a naprosto upřímné ve svém zájmu. A právě proto patří úrazy u malých dětí mezi nejčastější důvody návštěvy pohotovosti.

Nejčastější rizika:

- Pád z výšky (postel, pohovka, schody)
- Popálení (horký nápoj, trouba, žehlička)
- Otrava (čisticí prostředky, léky)
- Udušení (malé hračky, jídlo)
- Úraz elektrickým proudem
- Co můžeme udělat:

- Zabezpečit zásuvky, rohy, skříňky
- Nenechávat horké nápoje na okraji stolu
- Učit dítě pohybovat se bezpečně – například po schodech
- Vysvětlovat – ne jen zakazovat („pec je horká, bolí to“)

Prevence neznamená sterilní prostředí. Znamená přizpůsobit svět dítěti, ne naopak.

Emoční bezpečí jako prevence strachu

Rodič je pro dítě maják. Když spadne, první co udělá, není křik – podívá se, jak reagujete vy. Pokud ho obejmete a řeknete „to nic, zkusíme znovu“, učíte ho, že chyby jsou součástí učení. Pokud se vylekáte, dítě se lekne taky. Výchova v raném věku je tedy víc o vztahu než o pravidlech. O tom, jak jsme s dětmi, když zlobí, pláčou, zkoumají, křičí i milují.

Shrnutí: Co nejvíc potřebuje dítě do tří let?

- Být milováno a vnímáno
- Mít bezpečný prostor k objevování
- Rodiče, kteří mu naslouchají, neřeší dokonalost a nebojí se chybovat
- Pečující prostředí, kde se může

učit svým tempem – a někdy i spadnout

Protože jak se říká: největší jistotou malého dítěte je velká náruč.

PÉČE O POKOŽKU DĚTÍ

Dětská pokožka je velmi citlivá a náchylná k podráždění. Proto je důležité věnovat zvýšenou péči správné hygieně a výběru vhodných produktů.

- Hydratace: Pokožka novorozenců se snadno vysušuje, doporučuje se jemné mazání hydratačními oleji nebo mléky.
- Koupání: Není nutné koupat dítě každý den, postačí obden s použitím jemného dětského mýdla nebo čisté vody.
- Ochrana před vyrážkami: Při přebalování používat ochranné krémy proti opruzeninám, nejlépe s obsahem oxidu zinečnatého.
- Oblékání: Volit prodyšné materiály, které nezpůsobují podráždění.
- Sluneční ochrana: Miminka do 6 měsíců by neměla být vystavována přímému slunci, starší děti chránit opalovacími krémy s vysokým faktorem.

BIO MĚSÍČKOVÁ PÉČE JIŽ OD NAROZENÍ

WELEDA baby

Měsíčekový kojenecký krém na zadeček

97%

ze 198 hodnocení na webu heureka.cz



„Je to nejlepší krém na dětskou prdelku. Zadeček je pořád krásně jemný. Lituji, že jsem tento krém nepoužívala u prvního miminka.“

Maminka Michaela
100% ★★★★★

Měsíčeková kojenecká koupel

98%

ze 84 hodnocení na webu heureka.cz



„Velmi se nám osvědčila. Malého v ničem jiném nekoupeme. Krásně zvláční pokožku, takže syna už nemusíme ničím dalším mazat, kůže je krásně heboučká a vláčná. Moc hezky to voní, jako ve wellness.“

Maminka Lenka
100% ★★★★★

Měsíčekový dětský šampon

96%

ze 132 hodnocení na webu heureka.cz



„Používáme pro syna a jsme moc spokojeni. Nechá se použít univerzálně i na vlásky i na tělo. Pokožku nevysušuje, vlásky nezacuchává, v očích neštípe. Příjemná, jemná vůně je jako dělaná pro děti.“

Ověřená zákaznice
100% ★★★★★



DĚTSKÁ KOSMETIKA

Výběr dětské kosmetiky by měl být pečlivý, protože mnoho produktů obsahuje látky, které mohou vyvolat alergii nebo podráždění.

- Šampony a mýdla: Volit neparfemované, hypoalergenní přípravky bez sulfátů.
- Krém na opruzeniny: Důležitá součást výbavy, pomáhá chránit citlivou pokožku plenkové oblasti.
- Tělová mléka a oleje: Vhodné jsou přírodní oleje jako mandlový nebo kokosový.
- Vlhčené ubrousky: Měly by být bez alkoholu a parfemace.

ZÁKLADY PÉČE O DĚTSKOU POKOŽKU:

1. Šetrné mytí

Koupání miminka nebo malého dítěte by mělo být krátké a ve vlažné vodě. Používejte jemné mycí gely nebo oleje určené pro děti – ideálně bez parfemace a s neutrálním pH.

Příliš časté mytí nebo horká voda může pokožku vysušovat.

2. Hydratace a ochrana

Po koupeli je důležité pokožku jemně osušit a ošetřit hydratačním mlékem,

olejem nebo krémem, obzvláště pokud je suchá, citlivá nebo se snadno podráždí.

- U miminek je běžná suchá kůže na tělíčku, bříšku i tvářičkách.
- Důležitá je i péče o zadeček – ochranný krém při každém přebalení pomáhá předejít opruzeninám.

3. Ochrana před sluncem a chladem

Dětská pokožka je velmi citlivá na teplotní změny a UV záření.

- V létě používejte krémy s vysokým SPF (ideálně 50) určené přímo pro děti.
- V zimě zase mastné krémy chránící před větrem a mrazem, hlavně na tvářičkách a ručičkách.

4. Citlivý přístup i při oblékání

Vyhýbejte se syntetickým a dráždivým materiálům, perte dětské prádlo v jemném pracím prostředku bez parfemace a důkladně ho vymáchejte.

KDY ZPOZORNĚT?

V případě výskytu vyrážky, silného vysušení, šupinatění nebo mokvání je vhodné konzultovat situaci s pediatrem nebo dermatologem. Mohlo by se jednat např. o atopický ekzém nebo alergickou reakci.

Dětská pokožka nepotřebuje desítky produktů – stačí pár jemných a kvalitních přípravků, klidné prostředí a vaše láskyplná péče. Sledujte, jak kůže vašeho dítěte reaguje, a přizpůsobte péči jejím aktuálním potřebám. Zdravá pokožka je základem pohody – i pro ty nejmenší.

ZAJÍMAVOSTI O VÝVOJI DĚTÍ

- Novorozenci poznají hlas matky již v děloze.
- Do tří let se dítěti zvětší mozek na dvojnásobek původní velikosti.
- Dítě má přirozený sací reflex, který mu pomáhá při krmení.
- Batolata se učí napodobováním, proto je důležité být pro ně příkladem.
- Smích a hra jsou klíčové pro zdravý psychický vývoj dítěte.

Péče o děti v prvních třech letech je plná výzev, ale také radosti. Správná strava, dostatek lásky a podpora vývoje pomáhají dětem růst ve zdravé a spokojené jedince.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com



Veselé a hravé Velikonoce



& **Herkules®**

Jaro je tady a s ním i čas na velikonoční zdobení! Připravte se na zdobení vajíček s produkty **OVO**, které přináší jedinečné možnosti pro každého kreativce. Naše široká nabídka barev, vzorů a dekorativních prvků vám umožní vytvořit ta nejkrásnější vajíčka.

A aby byly Velikonoce nejen veselé, ale i hravé, máme pro vás lepidlo **Herkules**,

kteř je ideální pro připevnění papírových ozdob. Snadno nanese malé květinky, barevné hvězdičky nebo jakýkoliv vlastní vlastní výtvar - fantazii se meze nekladou.

OVO a **Herkules** - Nechte se inspirovat a nebojte se tvořit, ať jsou letošní Velikonoce nezapomenutelné!

www.druchema.cz

Druchema®



Dětská obezita

Jeden z velkých strašáků dnešní doby. Téma, které se sklouňuje čím dál častěji. Fakta jsou neúprosná. Děti s kily navíc přibývá. A nejen těch s nadváhou, ale i s vyšší obezitou. Nenechte svého potomka nezdravě tloustnout.



Statistiky hovoří za vše. V roce 2021 bylo v České republice cca 16 procent obézních dětí. Což je o třetinu víc než v roce 2016. Nejvíce obézních bylo u dětí mezi jedenáctým a třináctým rokem, tedy v době začátku puberty. Může za to styl našeho života, můžeme se odkazovat na dnešní dobu, ale ruku na srdce, zásadní roli hrajeme my, rodiče.

Obézní děti mají zaděláno na problém. Nejen z estetického hlediska, často jsou terčem posměchu, psychologického tlaku, jsou vyčleněny z kolektivu, nemohou se účastnit aktivit, které zvládají ostatní děti. Zároveň a hlavně jsou ohroženy vážnými zdravotními potížemi, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoký cholesterol atd.

Věděli jste, že...

podle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) má v současnosti každý pátý školák na světě nadváhu nebo je obézní? Zatímco dříve byla obezita považována za problém pouze vyspělých zemí, v posledních letech se obezita dětí rychle šíří i do zemí s nižšími příjmy.

KDY UŽ JE TO NEZDRAVÉ?

Je tedy jasné, že je to žhavé téma, naléhavý celosvětový problém. Jak poznat obezitu? Řeknete si, na dítěti to je vidět. Ano, ale má i svoji přesnou definici. Nadměrné množství tělesné

hmoty nejlépe ukáže speciální přístroj inbody, kde se kromě hmotnosti ukáže i poměr svalové hmoty a vody.

Orientačně se obezita měří pomocí indexu tělesné hmotnosti (BMI), což je poměr váhy k výšce. Vysoký BMI ukazuje, že dítě má nadměrnou hmotnost v poměru k jeho výšce, což může naznačovat obezitu. Ovšem je potřeba zohlednit, zda se jedná o dívku nebo chlapce, jejich věk. Důležitým faktorem je také tělesná konstituce, obvod pasu...



Věděli jste, že...

v ČR trpí obezitou přibližně 12 % dětí a mladistvých? A stále jich přibývá. Dů-

vodem je změna životního stylu dětí, včetně snížené fyzické aktivity a nadměrného příjmu nezdravých potravin.

Mnohdy problém svalujeme na roztomilé faldíky, z kterých dítě vyroste, nebo na genetiku. Případně hledáme různá vysvětlení. Jedno je ale jisté, zásadní roli hraje prostředí, v kterém žije a které mu my vytvoříme. Obezitu našich dětí máme tedy z velké míry ve vlastních rukou.

MÝTY VERSUS FAKTA:

• Z toho vyroste

Nevyroste. Málokdy se dítě s roztomilými faldíky vytáhne samo od sebe do štíhlého atleta. Většinou si s sebou kila navíc vezme do dospělosti. Čím dříve zasáhne, tím větší šance je, že se z obezity dostane. Nedokážete odolávat jeho smutným očím a stále mu jen dopřáváte, co mu na nich vidíte? Pak si uvědomte, jaké rizikové faktory s sebou obezita nese. A čím déle v ní bude přetrvávat, tím výrazněji zasáhne jeho tělo i budoucí život.

• Je lenivý

To vůbec nemusí být pravda. Kila navíc ještě neznamenají, že se dítě nehýbe, nesportuje. Můžou za nimi stát třeba i hormony, zdravotní problémy, užívání některých léků, ale také špatné stravovací návyky. Ani ty někdy sport nedokáže vyvážit.

• Jí nezdravě

Ted' jsme zmínili, že za obezitou může



OLIVOVA
DĚTSKÁ
LÉČEBNA

Léčebné pobyty hrazené pojišťovnou.

Přijímáme děti od 1 do 18 let

- s nadváhou a obezitou,
- nemocemi dýchacího ústrojí,
- nemocemi pohybového ústrojí,
- refluxem jícnu.



Olivova dětská léčebna, o.p.s.

Olivova 224,
251 01 Říčany u Prahy



www.olivovna.cz



Olivova dětská léčebna



prijem@olivovna.cz



+420 323 619 103

INZERCE

dresy & trička

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

JARNÍ AKCE
SLEVOVÝ KUPON
FD2025



TIP NA DÁREK: fotbalové dresy s vlastním jménem.
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr **WWW.FOTBAL-DRESY.CZ**

INZERCE



stát nezdravá strava i v případě, že se dítě hýbe. Ale na druhou stranu, obezita nemusí znamenat, že se stravuje nezdravě. Přispívá k ní celkový životní styl, ovlivňuje ji stres, málo pohybu, zdravotní problémy, genetika... A i zdravé potraviny mohou být velice kalorické.

• **Musí být nemocné**

Dítě s nadváhou v nás vzbuzuje dojem, že je nemocné. Nemusí tomu tak vůbec být. I dítě s kily navíc se může těšit dobrému zdraví. Pokud dodržuje zdravý životní styl, správné stravovací návyky a dostatečně se hýbe, může vykazovat dobré zdraví.

• **Máme to v rodině**

Mávnete rukou nad obézním dítětem, protože nadváhu má celá vaše rodina už po generace? Prostě za to můžou geny? A co takhle zamyslet se, jakým způsobem žijete? Co když si nepředáváte geny, ale špatný životní styl? Netvrdíme, že genetika nehraje žádnou roli, ale zásadní vliv má prostředí, v kterém žijeme a jak dítě vedeme.

• **Nasadíme dietu**

Tak na tohle POZOR!!! Pokud si sami zahráváte s různými jednostrannými di-

etami a hladovkami, asi jste už poznali, jak jsou zákeřné, nezdravé a zrádné. Jednak si můžete poškodit zdraví, vaše tělo nedostane živiny, které potřebuje a ještě k tomu je to dlouhodobě neudržitelné, takže po čase se zase napucnete, přiberete ještě víc, než jste měli, máte co do činění s jojo efektem, přidají se výčitky svědomí a koloběh se rozběhne. A to mluvíme o dospělém člověku. V případě dítěte je to všechno ještě mnohem, mnohem rizikovější. Rychlé diety nebo extrémní změny stravovacích návyků nejsou účinné a můžou se ošklivě podepsat na zdraví dítěte. Dítě je ve vývinu a potřebuje opravdu všechny složky potravy. Chcete-li zdravé hubnutí, postarejte se o vyváženou stravu, pravidelný pohyb, vaši podporu a podporu odborníků.

Věděli jste, že...

více než u poloviny dětí, které jsou obézní, obezita přetrvává až do puberty? A více než dvě třetiny obézních náctiletých zůstane obézních i v dospělosti?

• **Je to jenom o vzhledu**

Víme dobře, že není. Obezita s sebou nese vysoká zdravotní rizika. A ano, už i v případě dětí. Hrozí cukrovka 2.

typu, srdeční choroby, vysoký tlak, ale také psychické potíže nebo sociální problémy. To vše může ovlivnit kvalitu života dítěte.

Věděli jste, že...

obezita je celosvětový problém? Mnozí mají dojem, že se vyskytuje pouze ve vyspělých zemích, ale dnes to rozhodně neplatí. Změny ve stravování, dostupnost nezdravých potravin a měnící se životní styl mají globální dopad.

Děti s nadváhou a obezitou se často potýkají s psychickými problémy, jako je nízké sebevědomí, deprese a úzkost. Mohou čelit šikaně od svých vrstevníků, což může ještě zhoršit jejich psychický stav.

PŘÍČIN MŮŽE BÝT VÍCERO

V posledních letech se zvyšuje konzumace průmyslově zpracovaných potravin, které obsahují vysoké množství cukrů, tuku a soli, ale mají nízkou nutriční hodnotu. Jsou to jakési prázdné kalorie. Tento typ stravy je jedním z hlavních viníků dětské obezity. Děti konzumují více kalorií, než je potřeba k pokrytí jejich energetických potřeb. Mají méně pohybu a jak asi znáte sami od sebe, při sezení u počítače nás honí

Zkuste **LEPŠÍ.TV** za **1 Kč** a získajte **30% slevu na první 3 měsíce!**

Užívejte si **155 stanic a tisíce filmů i seriálů**. Sledujte své oblíbené pořady až bezkonkurenčních 100 dní zpětně z pohodlí svého gauče, nebo si je vezměte kdekoli s sebou. Lepší.TV funguje na televizi, mobilu, tabletu i počítači. V celé EU, bez sekání a dokonce i na pomalém internetu. **Jako dárek navíc přidáme balíček HBO.**



Aktivujte si službu bez závazku
na 10 dní za 1 Kč i s HBO balíčkem. **Pak může být vaše už za 97 Kč měsíčně** – www.lepsi.tv





mlsná. Děti tráví méně času venku a místo toho se věnují videohram a sledování televize. Mnohé děti ale zajíždají nezdravým jídlem stres, problémy v domácnosti apod. Emocionální jedení je také častým faktorem.

JAK VZNIKÁ OBEZITA?

Přichází plíživě. Ubude pohybu, přibude sladkostí, mlsání, cukru... Změna životního stylu hraje zásadní roli v naprosté většině případů. Když je to krátkodobé, například v době rekonvalescence, zranění atd., tak se s tím zdravý mladý organismus hravě vypořádá. Pokud ale má dítě genetickou dispozici, už může mít zaděláno na problém. Pokud je to ale změna dlouhodobá, pak i zdravé dítě má „šanci“, že jeho váha neúměrně vzroste.

Věděli jste, že...

pouhých 50 až 100 kcal denně navíc může za rok znamenat nárůst hmotnosti o dvě až pět kilo? Přitom tohle množství najdeme ve čtyřech lžičkách cukru, hrsti chipsů, v jednom banánu nebo lžici majonézy....

CO S TÍM?

Od toho se odvíjí, jak se s tím vypořádat. Chce to hlavně změnit životní styl a jít dětem příkladem.

• Zdravá strava

Jedním z klíčových kroků v prevenci a léčbě dětské obezity je zdravá strava. Děti by měly jíst vyváženou stravu bohatou na ovoce, zeleninu, celozrnné produkty a bílkoviny. Je důležité ome-

zit příjem sladkostí, fast foodu a slazených nápojů.

• Více pohybu

Motivujte děti k pohybu a sportu. Doporučuje se, aby trávily alespoň hodinu denně fyzickou aktivitou. Můžete začít chůzí, vhodný je běh, jízda na kole, plavání nebo týmové sporty.

• Rodiče

Opět to budeme opakovat, ale vaše podpora hraje klíčovou roli. Měli byste jim vytvořit vhodné podmínky, jít jim příkladem, vařit zdravě, dohlížet, že správně jedí, důležité je společné stolování. Bud'te s nimi aktivní, chod'te společně do přírody, vyrážejte na výlety, sportujte, klidně i hravou formou. Důležité je také omezit čas strávený před obrazovkou.

• Podpora odborníků

Pokud obezita u dítěte dosáhne závažné úrovně, je důležité se poradit s odborníky – lékaři, dietology nebo psychologem, kteří vám poradí a pomůžou, ať už při sestavování jídelníčku apod. Dítě vyšetří, poskytnou psychickou podporu jemu i vám.

KAM SE OBRÁTIT O POMOC?

V České republice existuje několik specializovaných center a nemocnic, kde se dětem s obezitou poskytuje odborná pomoc:

Centrum pro léčbu dětské obezity při FN Motokov

Nabízí komplexní péči o děti a dospívající s obezitou. Má speciální multidisciplinární tým, pediatry, dietology, psychology a fyzioterapeuty.

Dětská obezitologická ambulance ve FN Brno

Zaměřuje se na diagnostiku, prevenci a léčbu obezity u dětí. Nabízí odborné poradenství v oblasti výživy, pravidelného pohybu a rozvoje zdravého životního stylu.

Institut zdraví dětí v Praze

Poskytuje komplexní péči dětem trpícím obezitou, včetně poradenství ohledně stravy, fyzické aktivity a psychologické podpory. Zaměřuje se na výchovu dětí a rodičů k zdravým životním návykům.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

email: abelsonstudio@volny.cz



Zdravá dětská výživa základ pro silné tělo i mysl

Správná výživa v dětství je klíčová pro zdravý růst, vývoj mozku, posílení imunity a vytvoření správných stravovacích návyků, které si děti ponесou i do dospělosti. V dnešní době, kdy jsou děti vystaveny záplavě sladkostí, polotovarů a průmyslově zpracovaných potravin, je o to důležitější zaměřit se na kvalitu a pestrost jejich jídelníčku.

Zdravá dětská výživa neznámá složitými recepty nebo drahé suroviny. Jde především o rovnováhu a pravidelnost, vhodný výběr potravin a vytváření pozitivního vztahu k jídlu. Děti se učí především nápodobou, proto je důležité, aby i rodiče šli příkladem.

CO BY MĚLA OBSAHOVAT ZDRAVÁ DĚTSKÁ STRAVA?

- **Dostatek ovoce a zeleniny** – měly by tvořit základ každodenního jídelníčku. Jsou zdrojem vitamínů, minerálů, antioxidantů a vlákniny, která podporuje trávení.
- **Komplexní sacharidy** – celozrnné pečivo, těstoviny, rýže a brambory dodávají energii na celý den. Oproti jednoduchým cukrům nezpůsobují výkyvy hladiny cukru v krvi.
- **Kvalitní bílkoviny** – maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny – jsou nezbytné pro růst a vývoj svalů, kostí i imunitního systému.
- **Zdravé tuky** – ořechy, semínka, rostlinné oleje (např. olivový, řepkový), tučné ryby (losos, makrela) – důležité pro vývoj mozku, nervového systému a vstřebávání vitamínů A, D, E a K.
- **Dostatek tekutin** – ideálně čistá voda, neslazené čaje, ovocné vody bez přidaného cukru. Děti často nemají dostatečný pitný režim, což ovlivňuje jejich soustředění a výkonnost.

JAK PODPOROVAT ZDRAVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY?

- **Pravidelnost** – děti by měly jíst 5x denně v menších porcích, aby měly stálý přísun energie. Vynechávání jídel, zejména snídaně, může vést k přejídání později během dne.
- **Snídaně jako základ dne** – kvalitní snídaně (např. ovesná kaše s ovocem, jogurt s müsli) zlepšuje soustředění a výkon ve škole.
- **Společné stolování** – pomáhá vytvářet pozitivní vztah k jídlu, posiluje rodinné vztahy a podporuje zdravé modely chování.
- **Zapojení dětí do přípravy jídel** – děti více ocení jídlo, na jehož přípravě se podílejí, a jsou ochotnější ochutnat nové potraviny.

- **Vytváření pozitivní atmosféry u jídla** – nenuťte děti do jídla, spíše je motivujte k ochutnávání nových chutí bez nátlaku.
- **Omezení cukru a průmyslově zpracovaných potravin** – snižuje riziko obezity, cukrovky, zubního kazu a dalších civilizačních onemocnění.

VÝŽIVA PODLE VĚKU

- **Batolata (1–3 roky)** – potřeba menších, ale častých porcí. Důraz na pestrost, měkkou konzistenci jídel a zavádění nových chutí. Vyvarujte se nadměrného solení a slazení.
- **Předškoláci (3–6 let)** – vyvážená strava s dostatkem vápníku pro růst kostí, vitamínů (zejména D, A, B-komplexu) a bílkovin. Děti v tomto věku jsou náchylné k vybíravosti, proto je důležité nabízet jim nové potraviny hravou formou.
- **Školáci (6–12 let)** – energeticky náročnější období, vhodné jsou složité sacharidy (celozrnné výrobky), pravidelný pohyb a omezení sladkostí. Oběd by měl být výživný a tvořit hlavní jídlo dne.
- **Dospívající (12+)** – rychlý růst vyžaduje zvýšený příjem bílkovin, železa, zinku a dalších živin. Důležité je hlídat pitný režim a učít dospívající samostatnosti při výběru potravin. Zvláštní pozornost si za-

slouží i výživa dívek (např. příjem železa při menstruaci).

PRAKTICKÉ TIPY PRO RODIČE

- Mějte doma vždy po ruce zdravé svačiny (čerstvé ovoce, jogurt, celozrnné pečivo s pomazánkou).
- Nahrad'te slazené nápoje vodou s citronem nebo bylinkovým čajem.
- Učte děti číst etikety – společně hledejte potraviny s nižším obsahem cukru, soli a konzervantů.
- Vytvářejte týdenní jídelníček – pomáhá plánovat pestrost a předcházet nevyvážené stravě.
- Ukažte dětem příklady zdravých porcí – například pomocí rozdělení talíře (1/2 zelenina, 1/4 sacharidy, 1/4 bílkoviny).

Zdravá výživa není o dokonalosti, ale o rovnováze, rozmanitosti a dlouhodobém přístupu. Vytvářením správných stravovacích návyků v dětství pomáháme dětem růst zdravě, být odolné vůči nemocem a připravujeme je na vědomý vztah k jídlu. Jídlo by mělo být nejen výživné, ale i chutné, barevné a zábavné – právě tak si ho děti zamilují. Čím dříve zdravý vztah k jídlu začneme budovat, tím pevnější základ jim do života dáme.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com



INZERCE ▼

suavinēx

Open heart. Open mind.

PRVNÍ
DUDLÍK
PRO
MIMINKO.
PRVNÍ
LÁHEV
PRO
MIMINKO.

PATENTOVANÁ
ANTI-KOLIKOVÁ

DVOJÍ
INOVAČE
Č.1

na trhu
JEDINEČNÁ



Kompatibilní
s kojením

Č.1
lídr
na trhu
Španělska¹
s dudlíky

OD PRVNÍCH DNŮ,
dokonce pro
předčasně narozené²



se savičkou
SX PRO™

Zero.
Zero™

Speciálně navrženo
pro novorozence

NYNÍ
Nové
odstíny



#DEEP

#FAIR

#MEDIUM



Atopický ekzém u dětí i dospělých: Jak ho poznat, léčit a předcházet mu

Atopický ekzém (neboli atopická dermatitida) patří mezi nejčastější chronická kožní onemocnění. Postihuje kojence, děti i dospělé a výrazně ovlivňuje kvalitu života – svědění, zarudnutí, suchá pokožka i psychické dopady bývají náročné jak pro pacienty, tak pro jejich okolí.

Dobrou zprávou je, že správnou péčí, prevencí a včasnou léčbou lze projevy ekzému výrazně zmírnit.



Kdo může mít atopický ekzém?

Ekzém se často objevuje už v kojeneckém věku, typicky mezi 3. až 6. měsícem života. U některých dětí s věkem vymizí, ale u jiných přetrvává nebo se opět vrací v dospělosti.

Příčiny:

- Genetická predispozice (často v rodinách, kde se vyskytuje astma, senná rýma nebo alergie)
- Porušená kožní bariéra – kůže ztrácí schopnost udržet vlhkost a chránit se před dráždivými látkami
- Imunitní reakce na alergeny (prach, pyl, potraviny, roztoči)
- Stres a psychická zátěž
- Suché a chladné prostředí

Jak ekzém poznat?

Typické příznaky:

- Suchá, zarudlá a šupinatá pokožka
- Svědění (někdy velmi intenzivní)
- Vyrážka – u kojenců hlavně na obličeji a trupu, u starších dětí a dospělých v ohybech (lokty, kolena, krk)
- Praskliny, mokrání nebo ztlustění kůže při chronickém průběhu

PREVENCE: JAK MINIMALIZOVAT RIZIKO VZPLANUTÍ

1. Pravidelná hydratace

- Mazání je základ! Používej hypoalergenní emoliencia (zklidňující

krémy a masti), nejlépe ihned po koupání.

- Vyhýbej se parfémovaným produktům, alkoholu v krémech a pěnám do koupele.

2. Šetrné mytí a hygiena

- Krátké sprchování v vlažné vodě, bez mýdla nebo s jemnými syndety (mycími prostředky s neutrálním pH).
- Koupání maximálně 5–10 minut, vždy zakončit promazáním.

3. Oblečení a prostředí

- Vol volné, bavlněné oblečení, vyhýbej se vlně a syntetice.
- Pravidelně větrej, zvlhčuj vzduch, vyhýbej se přetopeným prostorám.
- Per oblečení v neparfémovaném pracím prostředku, bez aviváže.

LÉČBA ATOPICKÉHO EKZÉMU

1. Základní péče

- Emoliencia – hydratační masti a krémy 2–3x denně i bez akutních projevů.
- Pravidelná péče pomáhá obnovit kožní bariéru a předcházet vzplanutí.

2. Lokální léčba

- Kortikosteroidy – při zánětu a vzplanutí ekzému. Používají se krátkodobě a pod lékařským do-

hledem.

- Inhibitory kalcineurinu (např. takrolimus) – alternativní léčba pro citlivé oblasti (obličej, víčka).

3. Celková léčba (u těžších forem)

- Antihistaminika – proti svědění
- Antibiotika – při infekci ekzémových ložisek
- Imunosupresiva nebo biologická léčba – u chronických nebo závažných případů

PSYCHIKA HRAJE ROLI

Stres často zhoršuje projevy ekzému. U dětí i dospělých může ekzém vést k:

- problémům se spánkem
- ztrátě sebevědomí
- omezení v běžném životě

Důležitá je podpora rodiny, otevřená komunikace s lékařem a někdy i zapojení psychologa.

Shrnutí

- Atopický ekzém je chronické onemocnění, které vyžaduje každodenní péči
- Pravidelné mazání, šetrná hygiena a úprava prostředí jsou základem prevence
- V případě vzplanutí pomáhá včasná léčba – lokální nebo celková
- S ekzémem se dá žít kvalitní život, pokud mu věnujeme pozornost

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

INZERCE ▼



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Bez
škrábání
již po
5
dnech



POKOŽKA SE SKLONEM K ATOPII

Zmírňuje svědění a podráždění**

Obnovuje rovnováhu kožního mikrobiomu**

Vyživuje a obnovuje kožní bariéru

0 % konzervačních látek díky sterilnímu balení



Doporučováno dermatology
z celého světa.***

www.aveno.cz

K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH LÉKÁRNÁCH A ONLINE

*Průměrný čas vymizení svědění. Studie realizovaná na 5910 pacientech. U 78,6 % pacientů používajících XeraCalm A.D 1-2x denně po dobu 7 dní. **Díky patentované aktivní látce I-modulila*** Studie realizovaná na základě interních dat z více než 90 zemí a z výzkumu IQVIA v 8 zemích v roce 2021.



Jarní alergie

Jaro je obdobím, kdy se příroda probouzí k životu, ale pro mnohé lidi může být také obdobím, které přináší nepříjemné alergické reakce. S nárůstem pylů, změnami počasí a zvyšujícím se počtem alergenů v prostředí se jarní alergie stávají běžným problémem. Alergie na pyl, astma, ale i domácí roztoči mohou výrazně ovlivnit kvalitu života. V tomto článku se podíváme na to, co jsou jarní alergie, jak je rozpoznat, jak se jim bránit a co dělat, pokud máte astma nebo jste citliví na roztoče.



1 CO JSOU JARNÍ ALERGIE?

Jarní alergie patří mezi sezónní alergické reakce, které jsou způsobeny reakcí imunitního systému na různé alergeny přítomné ve vzduchu. Během jara se množství těchto alergenů výrazně zvyšuje, což může vést k nepříjemným příznakům. Jarní alergie jsou obvykle spojeny s pylem stromů, trav a květin, ale mohou být ovlivněny i jinými faktory, jako jsou domácí prach a roztoči. Nejčastějšími příznaky jarní alergie jsou:

- Rýma (zánět nosní sliznice)
- Kýchání
- Zarudlé, svědící oči
- Kašel
- Ucpaný nos
- Svůdné a podrážděné hrdlo
- Únava a bolesti hlavy

Tyto příznaky mohou být nepříjemné, ale existuje několik způsobů, jak je zmírnit a kontrolovat.

2 ALERGIE NA PYL: KDY A PROČ SE PROJEVUJÍ?

Alergie na pyl je jednou z nejčastějších příčin jarních alergií. Pyl je mikroskopická zrnka, která jsou uvolňována rostlinami během jejich reprodukčního

cyklu. V jarním období dochází k uvolnění pylu především ze stromů (jako jsou bříza, javor, olše) a později k pylu trav (jako je pšeničná tráva) a květin.

Pylová sezóna

Pylová sezóna začíná většinou na jaře, kdy stromy začnou kvést, a trvá do léta. U některých rostlin (například bříza) může být pylová sezóna velmi intenzivní, a to i v případě, že je počasí chladné nebo deštivé. S příchodem teplejšího počasí se pylová koncentrace zvyšuje, což může vést k výraznějším alergickým reakcím.

Kdy se projeví alergie?

Pylové alergie se obvykle objevují během prvního dne nebo dvou po vystavení pylu. Příznaky se zhoršují, pokud je člověk vystaven vysokým koncentracím pylu ve vzduchu. Alergie mohou trvat několik týdnů až měsíců, v závislosti na tom, jak dlouho trvá pylová sezóna pro různé rostliny.

3 ASTMA A JARNÍ ALERGIE: JAK JSOU SPOLU SPOJENY?

Astma je chronické onemocnění dýchacích cest, které je charakterizováno zánětem a zúžením dýchacích cest,

což vede k obtížím s dýcháním. Astma a alergie na pyl jsou velmi často spojené. Pyl, stejně jako jiné alergeny, mohou vyvolat astmatické záchvaty a zhoršení symptomů astmatu.

Proč pyl vyvolává astmatické příznaky? Když alergik vdechne pyl nebo jiný alergen, jeho imunitní systém ho mylně identifikuje jako nebezpečnou látku, což vyvolává alergickou reakci. To vede k uvolnění chemikálií, jako je histamin, které způsobují zánět a otok v dýchacích cestách. U lidí s astmatem to může vést k záchvatům, při nichž dochází k dušnosti, sípání a kašli.

Prevence a léčba astmatu během pylové sezóny

Pokud máte astma a jste alergičtí na pyl, je důležité se co nejvíce vyhnout kontaktu s alergenem. Zde je několik tipů:

- **Sledujte pylové předpovědi:** Zjistěte, kdy je pylová sezóna na vrcholu, a minimalizujte venkovní aktivity, když je koncentrace pylu vysoká.
- **Používejte inhalátory a léky na astma:** Mějte při sobě svůj inhalátor a léky předepsané lékařem. Pokud ještě nemáte léky na alergie nebo astma, poraďte se s odborníkem.

UCPANÝ NOS? SLZENÍ?

Allergodil

RYCHLÁ ÚLEVA OD ALERGIE

SVĚDĚNÍ OČÍ

SLZENÍ

UCPANÝ NOS

VODNATÁ RÝMA





- **Ochrana při venkovních aktivitách:** Pokud musíte být venku, noste sluneční brýle, které ochrání oči před pylem, a pokrývku hlavy.

4 ROZTOČI A DOMÁCÍ ALERGIE: JAKÉ MAJÍ SPOJENÍ S JARNÍMI ALERGIEMI?

I když se jarní alergie často spojují s pylem, roztoči a domácí alergenů mohou hrát také důležitou roli. Prachoví roztoči, kteří se nacházejí v domácnostech, jsou jedním z hlavních alergenů, které mohou vyvolat alergické reakce. Tito drobní tvorové žijí v matracích, polštářích, kobercích a textilních, kde se živí mrtvými kožními buňkami.

Proč jsou roztoči problémem?

Roztoči jsou celoroční problém, ale jejich koncentrace může v jarním období stoupat v důsledku teplého a vlhkého počasí. Vlhkost je ideální podmínkou pro jejich růst, a proto je dobré věnovat pozornost čistotě a vlhkosti v domácnosti.

Prevence alergie na roztoče

Existuje několik opatření, jak zmírnit alergie na roztoče:

- **Pravidelně větrejte a sušte:** Udr-

žujte nízkou vlhkost v bytě a pravidelně větrejte, abyste snížili vlhkost, která je živnou půdou pro roztoče.

- **Čistěte lůžkoviny a textile:** Perle ložní prádlo, polštáře a povlečení v horké vodě, abyste odstranili prach a roztoče.
- **Používejte protiroztočové povlaky:** Na matrace a polštáře můžete použít speciální povlaky, které zabraňují pronikání roztočů.

5 LÉČBA A PREVENCE JARNÍCH ALERGIÍ

Existuje několik způsobů, jak léčit a zmírnit příznaky jarních alergií a astmatu:

Léky na alergie:

- **Antihistaminika:** Pomáhají blokovat účinky histaminu, což zmírňuje svědění očí, rýmu a kýchání.
- **Dekongestanty:** Pomáhají zmírnit ucpaný nos, ale měly by se používat krátkodobě.
- **Steroidní spreje do nosu:** Pomáhají zmírnit zánět v nosních dutinách.
- **Inhalátory:** Pokud máte astma, inhalátory s kortikosteroidy nebo

bronchodilatory mohou pomoci kontrolovat příznaky.

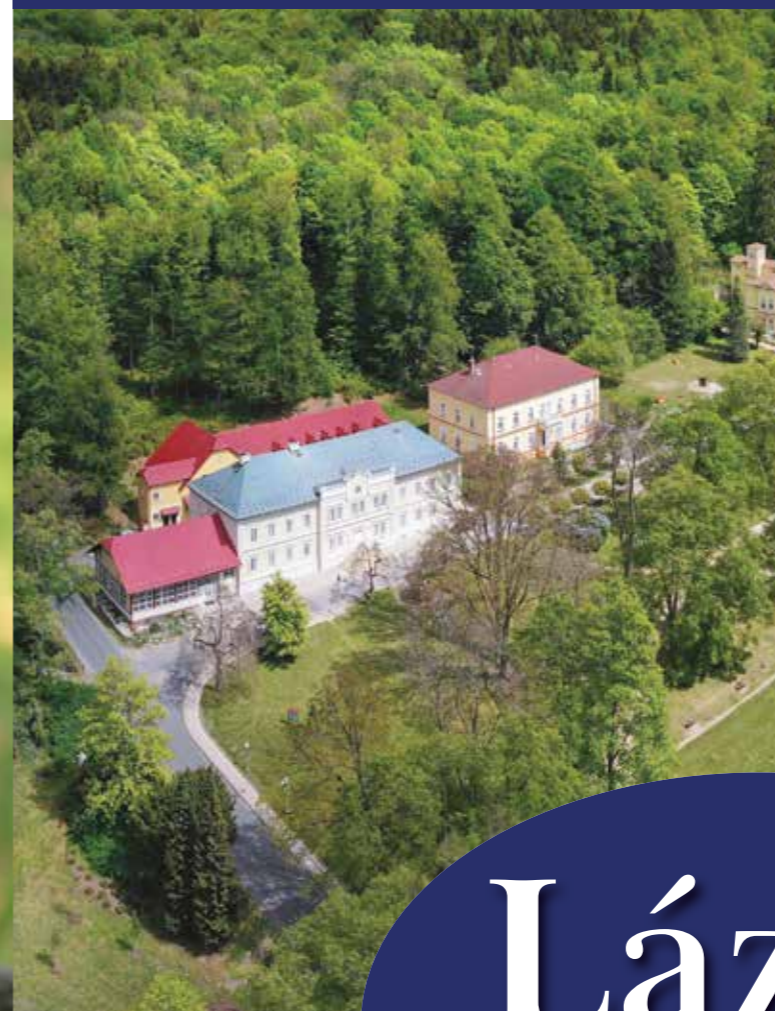
Přírodní metody

- **Oplachování nosu solným roztokem:** Ulehčí ucpanému nosu a odstraní pyl, prach a jiné alergenů.
- **Bylinné čaje a med:** Některé bylinky a med mohou pomoci posílit imunitní systém a zmírnit zánět, ale vždy je konzultujte s odborníkem, pokud máte alergie.

6 ZÁVĚR: JAK ŽÍT S JARNÍMI ALERGIEMI?

Jarní alergie, astma a alergie na roztoče mohou být nepříjemné a ovlivnit každodenní život. Správná prevence, léčba a kontrola příznaků mohou výrazně zlepšit kvalitu života. S vědomím toho, co vás může trápit, a s aktivními opatřeními, jako je užívání léků, údržba domácího prostředí a sledování pylových předpovědí, se můžete s těmito problémy úspěšně vypořádat. Pokud se alergie nebo astma zhoršují, neváhejte se obrátit na odborníka, který vám pomůže vybrat nejlepší léčbu.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com




LÉČEBNÉ LÁZNĚ
LÁZNĚ KYNŽVART

V LÁZNÍCH KYNŽVART LÉČÍME:

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

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

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

www.lazne-kynzvart.cz

Lázně
v  přírody

Mánes
lázně Karlovy Vary

V LÁZNÍCH MÁNES LÉČÍME:

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

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

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

www.manes-spa.cz

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

NABÍZÍME pobyty hrazené zdravotní pojišťovnou i volně prodejné pobytové balíčky.



Péče o pleť a vlasy

Klíč ke zdraví, kráse i pohodě

Naše pleť i vlasy jsou zrcadlem našeho životního stylu. Odráží spánek, stravu, hydrataci, stres i to, jak o sebe pečujeme. Ať už řešíš suchou pleť, mastné vlasy nebo unavený vzhled bez jiskry, základem je pravidelná a cílená péče. V tomto článku se podíváme na to, jak si vytvořit vlastní rutinu, jaké ingredience skutečně fungují a čemu se raději vyhnout.





Komplexní péče o pleť

1 Čištění: První krok krásy

Pleť by se měla čistit dvakrát denně – ráno i večer. Večer je důležité odstranit make-up, nečistoty, pot i maz, které se přes den na kůži usadily. Ráno se zase zbavujeme nočního potu a zbytků péče.

Doporučení:

- Mastná a aknézní pleť: gel s niacinamidem nebo kyselinou salicylovou
- Suchá a citlivá pleť: čistící mléko nebo krémový gel bez parfemace
- Normální pleť: pěna nebo micelární voda

TIP: Dvojité čištění večer (olej + gel) je ideální, pokud nosíš make-up nebo SPF.

2 Tonizace: Obnova rovnováhy

Toner vyrovnává pH pleti, uzavírá póry a připravuje pleť na další produkty. Moderní tonika často obsahují i aktivní látky – hydratační, zklidňující nebo projasňující.

Co hledat v toniku:

- Růžová voda – pro zklidnění a hydrataci
- Kyselina mléčná – jemné exfoliační účinky

- Panthenol – regenerace citlivé nebo podrážděné pleti

3 Hydratace: Každodenní nutnost

Každý typ pleti potřebuje hydrataci – i ta mastná. Nedostatečně hydratovaná pleť může paradoxně produkovat více mazu.

Skvělé hydratační složky:

- Kyselina hyaluronová
- Glycerin
- Urea
- Beta-glukan

Hydratační sérum se nanáší vždy před krémem – ideálně ještě na vlhkou pleť.

4 Výživa a anti-aging

Chceš řešit vrásky, ztrátu pružnosti nebo pigmentové skvrny? Sáhni po aktivních látkách jako jsou:

- Retinoidy (retinol) – silné proti stárnutí, ale pozor na podráždění
- Vitamin C – rozjasňuje, podporuje tvorbu kolagenu
- Niacinamid – zklidňuje, reguluje maz, stahuje póry

Začni pomalu – u aktivních látek je důležitá konzistence a trpělivost.

5 Co je živý kolagen a proč ho zařadit do péče o pleť?

Kolagen je základní protein naší pokožky – tvoří až 70 % její struktury. Od 25. roku však jeho přirozená produkce výrazně klesá, což vede ke ztrátě pevnosti, hydratace a vzniku vrásek.

Živý kolagen:

- Je získávaný nejčastěji z ryb a není tepelně upravován, takže si zachovává trojitou šroubovici, která je klíčem k účinnosti.
- Má výbornou vstřebatelnost, zejména pokud je aplikován na vlhkou pleť.

Pomáhá:

- zpevnit kontury obličeje
- vyhlazovat jemné vrásky
- zklidnit podráždění
- zlepšit hydrataci a pružnost

Aplikuje se v malém množství (1–2 pumpičky) na navlhčenou pleť, ideálně večer, a nechá se vstřebat. Následně můžeš nanést krém.

6 Ochrana: SPF každý den

Sluneční záření je největší viník předčasného stárnutí. Proto by SPF 30–50 mělo být posledním krokem ranní rutiny po celý rok.

Formy SPF:

- Krémy s minerálními filtry – vhodné pro citlivou nebo dětskou pleť

CareMedica®

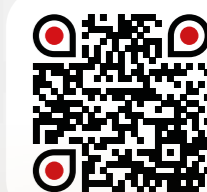
Tajemství nesmrtelné krásy

Síla vitálních hub přirozeně harmonizuje všechny typy pleti.

VÝŽIVA

HYDRATACE

REGENERACE



www.MycoMedica.cz

- Lehká emulze – ideální pod make-up
- Tónované SPF – sjednocuje a chrání zároveň

7 Týdenní rituály: peeling a masky

- Peeling (1–2× týdně) odstraní odumřelé buňky a zlepší vstřebávání dalších produktů.
- Masky dodávají hydrataci, rozjasnění nebo hloubkové čištění podle potřeb pleti.

Příklady masek:

- Hydratační – s kyselinou hyaluronovou nebo aloe vera
- Detoxikační – s jíly (např. zelený, kaolin)
- Rozjasňující – s vitamínem C nebo extraktem z rýže

Péče o vlasy: Zdravé vlasy začínají u pokožky hlavy

1 Mytí a výběr šamponu

Zvol si šampon podle typu vlasů a pokožky. Častou chybou je používání agresivních šamponů, které narušují přirozenou bariéru pokožky hlavy.

Typy šamponů:

- Hydratační – pro suché a lámavé vlasy
- Zklidňující – pro citlivou nebo svědivou pokožku
- Hloubkově čistící – 1× týdně na odstranění zbytků stylingu

2 Kondicionér a maska

Kondicionér pomáhá uzavřít vlasové vlákno a chrání ho před poškozením. Masku aplikuj cca 1× týdně – především na délky a konečky.

Doporučení:

- Suché a barvené vlasy – masky s keratinem, arganovým olejem
- Jemné vlasy – lehké hydratační produkty, které nezatěžují
- Kudrnaté vlasy – výživné masky s bambuckým máslem nebo kokosovým olejem

3 Ochrana před teplem

Při férování, žehlení nebo kulmování vždy používej termoochrannou. Omez také přímé teplo a nech vlasy ideálně doschnout přirozeně.

4 Masáže a olejová péče

Masáž pokožky hlavy 2–3 minuty denně stimuluje růst vlasů. Olejová



kúra (např. ricinový nebo kokosový olej) před mytím vlasů posiluje a zjemňuje vlasy. Oleje aplikuj především do délek – mastnější pokožce může olej zhoršit stav.

5 Výživa a doplňky stravy

Zdravé vlasy začínají uvnitř. Klíčové látky pro růst a sílu vlasů:

- Biotin
- Zinek
- Kyselina listová
- Omega 3 mastné kyseliny
- Kolagen - Stejně jako pleť, i pokožka hlavy stárne – ztrácí pružnost, trpí suchostí nebo přecitlivělostí. Kolagenová séra mohou být aplikována přímo na pokožku hlavy, kde:

stimulují prokrvení a růst vlasů, pomáhají s lupovitostí a svěděním, zklidňují při podráždění (např. po barvení).

PŘÍRODNÍ INGREDIENCE, KTERÉ OPRAVDU FUNGUJÍ

Pro pleť:

- Zelený čaj – antioxidant, zklidňuje zarudnutí
- Med – antibakteriální, hydratační
- Okurka – osvěžuje a stahuje póry

Pro vlasy:

- Kopřiva – posiluje vlasové kořínky
- Rozmarýn – stimuluje růst vlasů
- Henna – přírodní barva + péče v jednom

Krása není jen o kosmetice, ale hlavně o vědomé péči, rutině a vnitřní rovnováze. Nauč se naslouchat své pleti

i vlasům – mění se s věkem, ročním obdobím i tvým životním stylem. Není třeba mít koupelnu plnou produktů. Důležitá je kvalita, jednoduchost a pravidelnost. A pamatuj – i pár minut denně věnovaných sobě může znamenat velký rozdíl.

REISHI, CORDYCEPS, SHIITAKE A SPOL.

Kdo by to byl řekl, že houby, které si spokojeně rostou na pařezu v lese, budou jednou soupeřit o místo v naší kosmetické rutině? Ale stalo se. A nutno říct – docela právem.

- **Reishi:** Přezdívaná „houba nesmrtelnosti“. Umí zklidnit podrážděnou pokožku hlavy, podpořit prokrvení a omezit padání vlasů. Navíc působí antioxidantně, což ocení hlavně ti, kdo tráví více času ve stresu než na slunci.
- **Cordyceps:** Tahle houba má energie za tři. Zvyšuje vitalitu, okysličuje pokožku a podporuje růst vlasů. Skvělá pro unavené, zplihlé účesy i jejich nositele.
- **Shiitake:** Kromě toho, že skvěle chutná v polévce, je plná vitamínů skupiny B a minerálů, které jsou klíčové pro zdravou pokožku a silné vlasy. A navíc si rozumí i s mastnou pokožkou.

Text: Iva Nováková, foto: Shutterstock.com

Probudte se mladší a krásnější: vyzkoušejte živý kolagen

O tom, jak je kolagen důležitý pro správné fungování organismu, už nikdo nepochybuje. Ale není kolagen jako kolagen. Proto buďte o krok napřed a vyzkoušejte průlomový produkt – živý kolagen.



MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem nebyla nikdy tak jednoduchá a účinná

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky, tak se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované. Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku a dekolty, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

S přibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli ponechat stav ani kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Vždyť množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale měli bychom ho vnímat ve všech souvislostech, říká Eva Sojková – zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTARNI.CZ. Kolagen rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje i důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku.

„KOLAGENOVÝ“ PRŮLOM

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – hydrát živého kolagenu nové generace, vyrobený speciální technologií – Triple Helix Formula. Ta umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních.

V lyofilizované podobě tvoří hydrát kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA

INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10 – nově téměř o 100 % více kolagenu pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů a zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin. Obohacený o koenzym Q10 a vitamin E.

INVITA ACTIVE je aktivní kolagenová podpora pro namáhané a unavené klouby, vazy a šlachy k udržení dobré kolagenové kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Tyto biologicky aktivní látky jsou přítomné v kloubních chrupavkách i součástí kloubní synoviální tekutiny.



Doplňěk stravy

Originální produkty s živým kolagenem si můžete objednat v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz | +420 775 373 379

200 Kč slevový kód RODINA od 690 Kč

Suché oko, alergie a další problémy

Naše oči jsou každodenně vystaveny mnoha vlivům, které mohou způsobit různé potíže. Mezi nejčastější problémy patří syndrom suchého oka a oční alergie. Správná péče o oči může předejít nepříjemným příznakům a zlepšit kvalitu života.





SYNDROM SUCHÉHO OKA

Suché oko vzniká při nedostatečné produkci slz nebo jejich nadměrném odpařování. Nejčastější příznaky zahrnují:

- pocit písku nebo cizího tělíska v oku,
- zarudnutí a pálení,
- rozmazané vidění,
- citlivost na světlo.

Prevence a léčba:

- Používání umělých slz bez konzervačních látek.
- Dodržování dostatečné hydratace.
- Omezení pobytu v prašných a klimatizovaných prostředích.
- Pravidelné přestávky při práci na počítači.

OČNÍ ALERGIE

Alergie postihují oči především na jaře a na podzim, kdy se ve vzduchu objevuje nejvíce pylů. Hlavní příznaky zahrnují:

- svědění a zarudnutí očí,
- nadměrné slzení,
- otoky očních věk.

Prevence a léčba:

- Omezení pobytu venku v období vysoké koncentrace pylů.
- Pravidelné oplachování očí fyziologickým roztokem.
- Používání antialergických očních kapek.
- Nošení slunečních brýlí jako ochrany před alergeny.

OBCENÁ PÉČE O OČI

Kromě prevence a léčby konkrétních potíží je důležité dodržovat několik obecných pravidel pro zdravé oči:

- Pravidelně chodit na oční prohlídky.
- Používat kvalitní oční kosmetiku.
- Dodržovat zdravou stravu bohatou na vitamíny A, C a E.
- Při práci s počítačem dodržovat pravidlo 20-20-20 (každých 20 minut se podívat 20 sekund na vzdálenost 20 stop, tj. asi 6 metrů).

ZAJÍMAVOSTI O OČÍCH

- Oči mrknou v průběhu dne až 20 000krát.
- Modrookí lidé jsou citlivější na světlo, protože mají méně melaninu v írice.
- Většina lidí mrká méně, když se soustředí na obrazovku, což může zhoršit syndrom suchého oka.
- Každé oko obsahuje přibližně 107 milionů světlocitlivých buněk.
- Oční bulva zůstává po celý život stejně velká, zatímco jiné části těla rostou.
- Vědci zjistili, že slzy mají různé chemické složení v závislosti na důvodu, proč pláčeme.

Péče o oči by měla být součástí každodenní rutiny. Prevence a správná léčba očních potíží mohou zlepšit nejen zdraví očí, ale i celkový komfort života.

Text: Iva Nováková
foto: Shutterstock.com

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 K₂**.
- Obsahuje **extrakt ze šalvěje**, koenzym Q10, zinek, biotin a beta-karoten.
- Významný zdroj vitamínu C, vitamínu E, vitamínu K₁ a K₂ a vitamínu D₃, chromu, železa a selenu.



Doplněk stravy

INZERCE



Starazolin® HydroForte

Úleva pro suché oko



Zdravotnický prostředek

Bez konzervantů

Nová lahvička s úchytem pro snazší dávkování

Obsahuje hyaluronát sodný

Doba použitelnosti 6 měsíců po otevření

Starazolin HydroForte je zdravotnický prostředek určený k použití při těžkém syndromu suchého oka.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání prostředku.



Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA S.A., organizační složka:
Květnového vítězství 332/31, 149 00 Praha-Chodov,
tel.: +420 272 656 940, www.cz.polpharma.com

Velikonoční jarní úklid, výzdoba a tvoření s dětmi

Velikonoce jsou nejen křesťanským svátkem, ale také oslavou jara, nového života a obnovy. S tímto obdobím se pojí nejen tradiční zvyky, jako je pomlázka, barvení vajíček a pečení beránka, ale také jarní úklid, výzdoba domova a kreativní tvoření s dětmi. V následujícím článku se podíváme na několik tipů, jak se na Velikonoce připravit a užít si je naplno.



JARNÍ ÚKLID JAKO SOUČÁST VELIKONOČNÍCH PŘÍPRAV

Jarní úklid je ideální příležitostí, jak osvěžit domov a připravit jej na sváteční atmosféru. Věnovat se mu můžete postupně a zapojit do něj celou rodinu.

PLÁNOVÁNÍ ÚKLIDU

Než se pustíte do samotného úklidu, vytvořte si plán. Seznam úkolů vám pomůže lépe rozvrhnout čas a nezapomenout na žádnou důležitou část.

Jak efektivně plánovat úklid?

- **Seznam priorit** – Sepište si nejdůležitější úkoly a postupně je plňte.
- **Rozdělení práce** – Každý člen rodiny může přispět podle svých možností.
- **Postupnost** – Začněte s těmi největšími úkoly, jako je mytí oken a generální úklid.
- **Hudba nebo podcasty** – Příjemná hudba nebo zajímavé podcasty mohou zpříjemnit práci.

Osvěžení domácnosti

- **Okna a záclony** – Jaro přináší více světla, proto je mytí oken jedním z hlavních bodů úklidu. Pravidelně prané záclony dodají interiéru svěží vzhled.
- **Podlahy a koberce** – Po zimě je vhodné vyčistit koberce a důkladně vytrít podlahy.
- **Skříně a šatníky** – Velikonoce jsou skvělou příležitostí k třídění oblečení. Zbavte se toho, co už nenosíte, a udělejte prostor pro jarní kousky.
- **Kuchyně** – Projděte potraviny ve spíži, umyjte lednici a sporák. Příprava velikonočních dobrot pak bude příjemnější.
- **Dekorace a interiér** – Věnujte se také údržbě nábytku, utírání prachu a větrání prostor.

VELIKONOČNÍ VÝZDOBA: PŘINESTE SI JARO DOMŮ

Po důkladném úklidu je čas na velikonoční dekorace, které dodají vašemu domovu slavnostní a jarní atmosféru.

Jarní věnce a dekorace na dveře

Vyrobte si jednoduchý věnec z proutí,



mechu a jarních květin, který můžete doplnit stuhami nebo malovanými vajíčky. Takový věnec můžete umístit nejen na vstupní dveře, ale i na stěny uvnitř bytu.

Ozdobený velikonoční stůl

Velikonoční snídaně nebo oběd si zaslouží krásně prostřený stůl. Použijte pastelové ubrusy, květinové aranžmá a tematické ubrousky. Přidejte keramické nebo dřevěné figurky zajíčků a kuřátek.

Výzdoba oken a parapetů

Jarní květiny v květináčích, větvičky s pověšenými kraslicemi nebo vystřižené siluety zajíčků a kuřátek ozdobí vaše okna.

Velikonoční stromeček

Tradiční velikonoční stromek můžete vytvořit z větviček ve váze, na které zavěsíte kraslice, mašle a drobné ozdoby. Děti mohou přidat ručně malované ozdoby.

TVOŘENÍ S DĚTMI: ZÁBAVA PRO CELOU RODINU

Zapojení dětí do velikonočních příprav je skvělou příležitostí, jak si užít společný čas a podpořit jejich kreativitu.

Barvení a zdobení vajíček

- **Přírodní barvení** – Vyzkoušejte barvení vajec cibulovými slupkami, kurkumou nebo červenou řepou.
- **Vosková technika** – Děti mohou kreslit na vejce voskem, který se po nabarvení odstraní.
- **Obtisky a nálepky** – Pro menší děti jsou skvělou variantou samolepky nebo obtisky s velikonočními

mi motivy.

Výroba papírových ozdob

Z barevného papíru mohou děti vystřihnout a lepit zajíčky, kuřátka nebo velikonoční košíčky. Starší děti si mohou vyzkoušet skládání origami.

Pečení velikonočních dobrot

- **Perníčky** – Upečte s dětmi velikonoční perníčky ve tvaru vajíček, zajíčků a beránků.
- **Beránek a mazance** – Starší děti mohou pomáhat s přípravou těsta nebo zdobením.
- **Domácí čokoládová vajíčka** – Roztopte čokoládu, nalijte ji do formiček a nechte ztuhnout. Hotová vajíčka můžete ozdobit barevným sypáním.

Vyrábění velikonočního osení

Zasadte s dětmi velikonoční osení do mističek nebo květináčů a sledujte, jak roste. Můžete do něj zapíchat malé ozdoby nebo kraslice.

Hledání velikonočních vajíček

Připravte pro děti zábavnou hru – ukryjte vajíčka v domě nebo na zahradě a nechte je hledat. Můžete přidat i malé sladkosti jako odměnu.

Závěr

Velikonoční přípravy mohou být radostnou záležitostí, pokud je pojmete jako příležitost k oslavě jara a rodinné spolupráci. Úklid, výzdoba a tvoření s dětmi nejen zpříjemní váš domov, ale také vytvoří krásné vzpomínky. Užijte si svátky plné barev, radosti a kreativity!

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

MONIN®

Perfektní osvěžení i bez alkoholu

Nealkoholické drinky jsou stále více populární - ať už chcete žít zdravěji nebo alkoholu neholdujete - většinu klasických koktejlů si můžete vytvořit i bez kapky alkoholu. **Mojita, Piña Colada nebo Spritz** jsou i v nealkoholické variantě perfektním osvěžením a díky **produktům MONIN** jednoduché na vytvoření i v pohodlí domova.

Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu na webu zanzibarshop.cz.



Virgin Colada

MONIN pyrè Kokos, MONIN pyrè Ananas, ananas juice, led

Orange Spritz

MONIN sirup Orange Spritz, citronová šťáva, soda, led

Virgin Mojito

MONIN sirup Mojito Mint, máta, limeta, soda, led

Domácí mazlíček

Jsou skvělými společníky, přinášejí do našich domovů radost, lásku, zároveň učí zodpovědnosti. Dost důvodů k tomu, proč si nějakého chlupáče pořídit. Jakého, kdy, kam a za jakých okolností? Poradíme vám.



Vyrostla jsem na malém městě, v domě se zahrádkou, dvorkem a mezi zvířaty. Chovali jsme pár slepic, chvíli i králíky a po boku jsem měla vždycky nějakého psiho partáka. K sousedům jsem se chodila mazlit s kočkami, sledovala, jak dojí kozu a konsternovaně přihlížela zabíjačce, když to jejich čuník měl už spočítané.

Zvířata mě celé dětství formovala a probouzela ve mně empatii. Křečka nebo morče jsem si sice nevyprosila, přes to u nás doma nejel vlak. Ani kotě jsem si nesměla přinést, ale to si k nám stejně našlo cestu. Neptalo se. Prostě přišlo a od té doby se naše zvířecí rodina ještě rozrostla.

Ani v dospělosti si nedovedu představit život bez nějakého chlupáče. Jelikož mi časově ani prostorově možnosti neumožňují pořídit si psa, nabídla jsem svůj přibytěk dvěma kočičím útulkářkám. Je to krásné, je to milé, ale zodpovědné. Zvláště teď, kdy jedna z nich má zdravotní problémy.

ANO ČI NE?

Pokud právě zvažujete, jestli si domů přinést zvířecí „závazek“, a zvíře opravdu závazek je, být sebe milejší, a to i na mnoho let, je potřeba důkladně promyslet, jestli je ve vašich silách a možnostech péči zvládnout. Ono to něco stojí, ono to vyžaduje vaši pozornost, čas a energii.

Nenechte se tedy unést smutnými očima svých dětí, které škemrají, že by chtěly štěně nebo kotě. Z kotěte se vyklubte kočka, ze štěňátka dospělý pes, který už nebude jen připomínat roztočilou hračku, ale bude mít své potřeby. Zrovna tak rychle, jak vyrostou zvířecí mláďata, se mění i přání našich ratolesť. A tak nedejte na sliby, jak o zvířátko budou pečovat. Veškerou odpovědnost ponese vy. Ať už se jedná o stravu, péči nebo finance.

Rozhodně vás nechceme odrazovat. Naopak. Zvíře v rodině je báječná zkušenost. Ale nesmí se k ní přistupovat jako k hračce, kterou dítě může odložit, až jej přestane bavit.

CO TEDY VŠECHNO VZÍT



V ÚVAHU A CO ZAJISTIT?

Nejdříve si ujasněte, zda vůbec ano. Následně pak podle vašich preferencí, ale hlavně i dalších okolností zvažte, které...

- **Časová náročnost:**

Zvíře potřebuje pozornost, cvičení a péči. Každé je jiné, každé má jiné potřeby. Psi musejí mít pravidelný pohyb a socializaci, zatímco kočky bývají samostatnější. Ujistěte se, že máte dostatek času na pravidelnou péči. Sama vím, jak bylo náročné, když jsem měla pejska, žila ve velkém městě a veškerá péče byla jen na mých bedrech. Abych mu dala, co potřebuje, každé ráno jsem dělala hodinovou procházku, když to šlo, přiběhla jsem za ním i o polední pauze a další hodinová procházka následovala po práci. Samozřejmě pak bylo večerní venčení.

Promyslete, jestli jste ochotni toto podstoupit, nebo máte někoho, kdo vás zastoupí, vystřídá nebo vám váš zaměstnavatel dovolí si psa brát do práce.

Jinak byste se cítili jako otrok, únava by na sebe nenechala dlouho čekat a dostavila by se frustrace. Nebyl by spokojený ani pes, ani vy.

- **Prostor**

Máte doma dostatek prostoru? Nebo jste už takhle v bytě namačkaní jako sardinky? Psi potřebují více místa na běhání a hru, kočky často zvládnou i menší prostory. Jiná věc je, když disponujete zahradou. Pokud ale žijete v paneláku, budete muset spoustu času trávit venku, za každého počasí.

Oblíbení jsou papoušci. Jako dítě snad všechny moje kamarádky včetně mě chtěly papouška. Samozřejmě takového, který mluví. Právě papoušci jsou nároční na prostor, ale i na společnost. Potřebují vaši přítomnost. Takový kakaďu je náročný téměř jako dítě. A i když jim tohle všechno zajistíte, buďte připraveni, že křičí. A hodně. Takže můžou rušit nejen vás, ale i sousedy. Proto tedy v tomto případě opatrně.

Dar pro vaše miminko na celý život

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

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

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Novinka v České republice

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

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

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

Bezplatná infolinka **800 900 138**

✉ zeptejse@cordcenter.cz

www.cordbloodcenter.cz

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



Pokud víte, že je to nad vaše síly, přesto byste si rádi zvíře pořídili, může být jistou alternativou morče nebo křeček. Nevyžaduje moc místa, žije jen pár let, a tak si vy i vaše děti můžete odzkoušet, jestli v chovatelství pokračovat.

• Finanční náklady:

Zvíře něco stojí. A pořizovací cena je teprve začátek. Koupit si psa znamená výdej i deseti tisíce, než ho ještě přinese domů. Přidejte k tomu dlouhodobé náklady na krmivo, vybavení, hračky, očkování. A veterinární péči. Tohle všechno v závislosti na rase může doce-la zatočit s vaším rozpočtem. A to ještě nemluvíme o nemocech. V případě úrazu, onemocnění apod. se veterinární péče, operace, léky mohou vyšplhat do velmi vysokých výšin,

• Rodina

Ujasněte si v rodině, jestli zvíře opravdu chcete všichni. Jestli, případně jaké je vhodné právě pro vás. Bude ideální pro rodinu s dětmi? Nebo bude ideální pro seniora? Bude mu dobře ve velké tlupě? Nebo raději u jednotlivce? Také si ověřte, že nikdo v rodině nemá alergii. A dohodněte si, jak si rozdělíte péči. Některé rasy potřebují více péče, například trimovat srst. Jste schopni zajistit tohle všechno po celý jeho život, i kdyby se změnila vaše podmínky?

• Právní předpisy:

Zjistěte si, jaké právní předpisy musíte splnit v případě vámi vybraného zvířete. Může se to lišit v závislosti s místem, kde žijete. Některá omezení se mohou týkat třeba chovu exotických zvířat.

Usoudili jste, že tohle všechno zvládnete a jdete do toho? Pak vítejte v klubu chovatelů a věřte, že kdo jednou podlehne, už nemůže jinak. Zvíře vás obohatí, dá vám lásku, radost a spoustu vás toho naučí. Začínáte-li s chovatelstvím, poradíme vám, jaké vašemu zvířátku zajistit podmínky, aby mu u vás bylo dobře.

• Hygiena

I když vaše děti vidí hlavně tu část, kdy si se zvířetem hrají, vy mu musíte zajistit praktickou stránku věci. Aby bylo doma čisto, u psa je jasné pravidelné venčení. Kočky pořídte kočičí toaletu, případně

rovnou dvě, do různých místností. Měla by být dostatečně velká.

NÁŠ TIP:

Já nedám dopustit na toaletu krytou, do které si kočka vleze jako do domečku. Výhodou je, že při hrabání nenadělá nepořádek, a stříška má filtr, takže není ani cítit. Má otevíratelná dvířka, která ale některé kočky odmítají. Ty moje se jich bojí, a tak je nechávám stále zvednutá.

Vyberte vhodné stelivo. Na trhu je široké spektrum alternativ. Může být ekologické, klasický písek nebo silikátové. Každé má své pro a proti a také každé kočky vyhovuje něco jiného. Hlavně ale nezapomeňte záchůdek pravidelně čistit. Jinak se vám bytem bude linout „odér“, kočka se bude plně toaletě vyhýbat a také to není kdo ví jak zdravé...

Totéž platí u křečků, morčat a dalších hlodavců. Kupte jim kvalitní podestýlku a čistěte, čistěte, čistěte.

• Spánek

I když se vám možná váš mazlíček nastěhuje do vaší postele, měl by mít své vlastní místo na spaní a na odpočinek. Kupte mu pohodlný pelíšek a uložte ho na klidné místo, kde se bude cítit bezpečně. Nesmí být v průvanu a měl by odtud mít přístup k vodě.

• Zdraví

Tak jako u lidí, i zvířata potřebují pravidelnou kontrolu zdravotního stavu. Veterinář vám vydá očkovací průkaz a nezapomeňte chodit na očkování, odčervování i prevenci proti parazitům, jako jsou klíšťata, blechy nebo červi. Najděte si ve svém okolí veterináře, který vám poradí, když si s něčím nebudete jisti.

• Jídlo

Dnes máme na výběr tolik různých typů granulí, konzerviček, paštik a různých alternativ. Bohužel doba zasahuje i psy a kočky, a tak mnoho z nich trpí různými potravinovými alergiemi. I na ně ale výrobci pamatují.

Hlavně se nenechte zlákat hezkými obaly, ale zaměřte se na složení. U psů a koček je klíčové, aby základ tvořilo

maso. V případě psů by granule měly obsahovat 70 procent masa, kočky potřebují dokonce 80 procent masa. Nejlepší jsou granule, kde je procento přímo uvedeno na obalu. Dále se můžete orientovat ve složení tím, že na prvním místě je ta složka, které obsahují nejvíce. Pokud jsou to obiloviny, pak od toho pryč. Pokud máte konkrétní rasu, může být vhodné zvolit krmivo přizpůsobené jejím specifickým potřebám, zároveň třeba zvolit stravu určenou pro štěňata nebo starší psy.

Hlodavci potřebují dostatečný přísun vlákniny, která podporuje trávení. Králíci si pochutnají na kvalitní seně a zelenině, zatímco morčata a křečci mají specifické potřeby, dávejte jim různé druhy semenek a zeleniny. Pestrou stravu vyžadují také ptáci. Potřebují semena, ovoce, zeleninu a občas i proteinové doplňky. Je důležité dbát na to, aby měli stále k dispozici čerstvou vodu a vyvážený poměr všech potřebných živin.

• Zábava

Kdo si hraje, nezlobí. Když se budou doma nudit, poznáte okamžitě. Než se vrátíte z práce, budete mít rozškrábaný nábytek, nepořádek po celém bytě, poničená křesla, rozbité vázy a okousané květiny. Případně rozkousané kabely.

Čím více jim dáte podnětů, tím zábavnější budou mít život, ale zároveň podpoříte jejich mentální vývoj. Aktivita pro fyzické zdraví i emocionální pohodu. Skvělé jsou interaktivní hračky, co kterých vložíte pamlsky a zvíře se k němu musejí složitěji dostat. Psi milují apotování, můžete s nimi trénovat nějakou kynologickou aktivitu, čímž také podpoříte jeho socializaci.

Kočky jsou přirozeně zvědavé a aktivní, i když si často rády dopřávají i dlouhý spánek. Zbožňují škádlítka s pírkem, laserová světýlka, myšky, balonky... Ale i hlodavci ocení příležitost k prozkoumávání svého okolí. Pro ně jsou důležité také hračky na žvýkání, které udržují jejich zuby v dobrém stavu. I ptáci potřebují denní dávku pohybu a objevování. Přírodní větve, hračky na kousání nebo i možnost proletět se po domě.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

Asan®

PRO POHODLÍ VAŠICH MAZLÍČKŮ A ČISTOTU VAŠEHO DOMOVA.



Bezpečná pro citlivé tlapky



Bez prachu, ideální pro alergiky



Perfektně pohlcuje zápach

Vyrobená ze **100%** recyklovaných materiálů



Absorpční schopnost až 450%



Čistota, kterou si zamiluje i Váš MAZLÍČEK



Tipy na výlety s dětmi po celé České republice

Plánujete výlet s dětmi a hledáte inspiraci, kam vyrazit? Česká republika nabízí mnoho zábavních a vzdělávacích možností, které potěší malé i velké. Ať už máte rádi dobrodružství, vodní radovánky, nebo se chcete něco nového naučit, najdete zde spoustu skvělých tipů na rodinné výlety.

ZÁBAVNÍ PARKY A CENTRA

Pokud chcete dětem dopřát den plný smíchu a pohybu, navštivte některý z těchto zábavních parků:

- **Mirakulum (Milovice)** – Obrovský venkovní park s hrady, prolézačkami, lesním městem a vodními atrakcemi.
- **Funpark Žirafa (Praha, Čestlice)** – Jeden z největších krytých zábavních parků v ČR s trampolínami, skluzavkami a herními zónami.
- **Bongo Brno** – Vnitřní herní centrum s různorodými atrakcemi pro děti všech věkových kategorií.
- **Tongo Hradec Králové** – Dobrodružný park inspirovaný tropickým ostrovem s tobogány, prolézačkami a trampolínami.

VZDĚLÁVACÍ A NAUČNÁ CENTRA

Pokud chcete spojit zábavu s učením, doporučujeme:

- **Techmania Science Center (Plzeň)** – Interaktivní vědecké centrum, kde si děti mohou vyzkoušet fyzikální experimenty a objevovat principy vědy hravou formou.
- **iQLANDIA (Liberec)** – Moderní science centrum s expozicemi o přírodních vědách, robotice a vesmíru.
- **VIDA! Science centrum (Brno)** – Fascinující prostor pro zkoumání fyziky, chemie a biologie skrze hravé pokusy.
- **PeckaPark (Velké Karlovice)** – Interaktivní park v přírodě, který propojuje zábavu s ekologií a vzděláním.

AQUAPARKY A KOUPALIŠTĚ

Vodní radovánky jsou skvělým tipem na výlet za každého počasí:

- **Aquapalace Praha** – Největší aquapark v ČR s tobogány, divokou řekou a relaxačními zónami.
- **Aqualand Moravia (Pasohlávky)** – Moderní aquapark s venkovními i vnitřními bazény, termální vodou a velkým množstvím atrakcí.
- **Aquacentrum Šutka (Praha)** – Velký plavecký komplex s tobogány a dětským bazénem.
- **Vodní svět Kolín** – Skvělá volba pro rodiny s dětmi, nabízí bazény,

tobogány a wellness zónu.

DINOPARKY A ZOOLOGICKÉ ZAHRADY

Pro milovníky zvířat a pravěkých tvorů jsou skvělou volbou:

- **DinoPark Plzeň** – Interaktivní park s pohyblivými modely dinosaurů.
- **DinoPark Ostrava** – Velký dino-park s realistickými modely a 3D kinem.
- **DinoLive** – Unikátní mobilní expozice s realistickými robotickými dinosaurů, která cestuje po různých městech a nabízí interaktivní zážitky s dinosaurů v životní velikosti.
- **ZOO Praha** – Největší a nejnavštěvovanější zoologická zahrada v ČR s expozicí Indonéské džungle a Údolím slonů.
- **ZOO Zlín** – Krásná zoologická zahrada s konceptem cesty kolem světa a exotickými zvířaty.
- **ZOO Dvůr Králové** – Známá safari ZOO, kde můžete vidět africká zvířata z pohodlí auta.

POHÁDKOVÉ A HISTORICKÉ VÝLETY

Pro malé milovníky pohádek a historie jsou skvělé tyto lokality:

- **Pohádková vesnička Podlesíčko (Žďárské vrchy)** – Kouzelné domčky inspirované českými pohádkami.



- **Hrad a zámek Staré Hrady (Jičínsko)** – Interaktivní prohlídky s pohádkovými bytostmi.
- **Zámek Loučeň** – Nabízí labyrintarium a speciální prohlídky pro děti.
- **Perníková chaloupka (Ráby u Pardubic)** – Kouzelný domek inspirovaný pohádkou o Jeníčkovi a Mařence.

DOBRODRUŽNÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY

Pro aktivní rodiny a dobrodruhy jsou ideální:

- **Jungle Park (Brno)** – Lanový park vhodný pro děti i dospělé.
- **MonkeyPark (Špindlerův Mlýn)** – Lanové centrum v Krkonoších s překážkami mezi stromy.
- **Beskydský park adrenalinu (Troják)** – Zábavní park s lanovými překážkami a bobovou dráhou.
- **Stezka korunami stromů (Krkonoše, Lipno, Dolní Morava)** – Unikátní vyhlídky na přírodu z ptáčích perspektivy.

Ať už hledáte dobrodružství, vzdělání, vodní radovánky nebo pohádkový svět, Česká republika nabízí mnoho možností pro nezapomenutelné výlety s dětmi. Stačí si jen vybrat!

LÁZNĚ PRO DĚTI

Další možností je zaměřit s dětmi do

Dinó

LIVE

PRAHA

Otevřeno denně
9:30 – 20:00



**JSME
ZPĚĚĚĚT!**

**ZÁBAVNÍ PARK
70 POHYBLIVÝCH
DINOSAURŮ
A DĚTSKÉ ATRAKCE**

www.DINOLIVE.cz

Nad Lávkou 847, Praha 6

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



Tuto část těla můžete odštípnout a použít jako záložku do knihy.

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky www.szu.cz





KOUZELNÝ POBYT v lázních

Příroda, tak svěží, mocná, plná života a krásných barev nás přímo vybízí k zastavení, k hlubokému nadechnutí, až bezesbytku naplněné plíce zabolí. Takovou sílu má i příroda, do které jsou posazeny naše lázně. A nejen příroda vůkol, ale i její velkolepé dary, které využíváme pro přípravu těch nejčistších přísad pro lázeňské procedury.

Přijďte se nadechnout přírody.

lázní a wellnessu. Víte kam vyrazit, a která z lázeňských měst jsou vhodná i pro děti?

1. Luhačovice

- Proč sem? Malebné lázně s krásnou architekturou a přívětivou atmosférou.
- **S dětmi doporučujeme:**
 - Pramen Vincentka – ochutnávka minerální vody (zážitkově!)
 - Dětské hřiště u kolonády
 - Přehrada Luhačovice – šlapadla, procházky
 - Mini Zoo v nedalekém ZOO koutku v Pozlovicích

2. Karlovy Vary

- Proč sem? Slavné lázeňské město s kolonádami a termálními prameny.
- **S dětmi doporučujeme:**
 - Lanovka na Diana + Motýlí dům
 - Vyhlídková věž Diana
 - Miniaturpark Bohemium v Mariánských Lázních (kousek autem)
 - Termální bazén hotelu Thermal (nově zrekonstruovaný)

3. Jeseník – Lázně Jeseník (Priessnitzovy)

- Proč sem? Nádherná příroda, čistý

vzduch, vodoléčba.

• S dětmi doporučujeme:

- Balneopark – venkovní vodní chodníčky, Kneippův chodník
- Naučná stezka Vincenz Priessnitz
- Lesní hřiště v okolí lázní
- Výlet na Červenohorské sedlo nebo Praděd

4. Třeboň

- Proč sem? Klid, rybníky, lázeňská pohoda.
- **S dětmi doporučujeme:**
 - Procházky kolem rybníků (např. Svět)
 - Plavba lodí po rybníce
 - Bertiny lázně – bazén s vířivkou vhodný i pro děti
 - Zámek Třeboň + expozice strašidel pro děti

5. Poděbrady

- Proč sem? Blízko Prahy, upravené lázně a kolonáda.
- **S dětmi doporučujeme:**
 - Projížďky na lodičkách po Labi
 - Cyklo/in-line stezka směr Nymburk
 - Park s fontánami, zmrzlinou a hřištěm
 - Muzeum filmových pohádek – kousek od města (v Loučni)

6. Lázně Kostelec u Zlína

Proč sem? Tento lázeňský areál nabízí širokou škálu aktivit pro malé i velké návštěvníky:

• S dětmi doporučujeme:

- Venkovní bazény - Tři vyhřívávané bazény: plavecký bazén (25 m), bazén pro neplavce (hloubka 20–75 cm) a kruhové brouzdaliště pro nejmenší děti. Voda je vyhřívána na příjemnou teplotu kolem 28 °C.
- Animační programy
- Dětský koutek - V přízemí hotelu se nachází dětský koutek propojený s restaurací, což umožňuje rodičům relaxovat u kávy, zatímco si děti hrají. Koutek je dostupný nejen pro hotelové hosty, ale i pro veřejnost.
- Minigolf: Ideální zábava pro celou rodinu.
- Tenisový kurt s umělým povrchem: Možnost zapůjčení vybavení.
- Půjčovnu kol: Areálem prochází cyklostezka spojující Zlín se zoologickou zahradou Lešná, což je skvělý tip na výlet.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

Doporučujeme vyzkoušet

MINIRELAX (4 dny / 3 noci) 4 lázeňské procedury

1 osoba

polopenze

5 910,- Kč (duben)
6 240,- Kč (květen, červen)

SENIORSKÁ RELAXACE (5 dní / 4 noci) 5 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

8 050,- Kč (duben)
8 590,- Kč (květen, červen)

KOUZLO REGENERACE (6 dní / 5 noci) 6 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

10 170,- Kč (duben)
10 720,- Kč (květen, červen)

ŠESTERO ZDRAVÍ (7 dní / 6 noci) 6 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

11 860,- Kč (duben)
12 520,- Kč (květen, červen)



Sirný pramen plný zdraví

Samostatné ubytování a plná penze s doplňkem.



E. info@hotel-kostelec.cz, T. 577 152 159

www.hotel-kostelec.cz

ALVERDE BABY KOUPEL MĚSÍČEK A MANDLOVÝ OLEJ

jemně myje dětskou pokožku a zanechává ji sametově hebkou. Pečující složení s bio měsíčkem a bio mandlovým olejem nevy-sušuje pokožku ani neštípe v očích.

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

139 Kč
400 ml



DÁBELSKÝ JEDNODUCHÉ

Udržet toaletu hygienicky čistou a bez vodního kamene nebylo nikdy snazší. Vyzkoušejte hravého a účinného pomocníka **Dr. Devil 3in1 WC Point block Japanese Garden**. Tento WC bodový blok ve formě rozkošných květů provoní toaletu vůní japonské zahrady a udrží ji i v čistotě. Aplikace je snadná a praktická, stačí přiložit nástavec k míse, stlačit a kytička je na světě. Působení jedné gelové kytičky trvá okolo jednoho týdne. Jedno balení vám tak vydrží až po 12 týdnů.



Dr. Devil 3in1 WC Point block Japanese Garden (75 ml, 12 dávek) zakoupíte za doporučenou cenu 99 Kč v prodejnách Albert, Globus, Makro, Tesco a na rohlík.cz

DÍKY O2 CONNECT UŽ SE VÁŠ MAZLIČEK JEN TAK NEZATOULÁ

Využijte svůj tarif v mobilu naplno! Díky nové funkci O2 Connect teď můžete využít data, volání i SMS v dalších až třech chytrých zařízeních. Například chytrý obojek s GPS trackerem připojený na data z tarifu vám ušetří spoustu starostí s hledáním vašeho čtyřnohého parťáka. V aplikaci totiž hned vidíte, kam se na procházce zatoulal. Toto praktické zařízení ale oceníte i jinak – na dovolené budete mít díky němu pořád přehled o vašich zavazadlech. A pohlídá také jízdní kolo nebo auto.

Připojit si můžete přesně takové zařízení, které potřebujete. Třeba s tabletem budete moct pracovat i bavit se odkudkoli, bez toho abyste museli řešit Wi-Fi nebo hotspot. Dětské chytré hodinky přidané k datům z vašeho tarifu vám zase umožní být pořád ve spojení s vašimi ratolestmi. A s chytrými hodinami na zápěstí můžete čas od času nechat mobil doma – vyřešíte s nimi volání, posílání zpráv i placení.

Jedno chytré zařízení připojíte k tarifům NEO zdarma, další dvě pak každé za 99 Kč měsíčně. Stačí si v aplikaci Moje O2 vybrat, které chcete přidat, a objednat SIM nebo eSIM. Po jejich aktivaci se zařízení automaticky připojí k síti a vy ho můžete začít plnohodnotně používat.

Více na www.o2.cz/connect



PROTEINOVÁ SNÍDANĚ DO DVOU MINUT

Rychlá, výživná a chutná snídaně za dvě minuty? Žádný problém! Protein Breakfast! z řady Just Live Well od Nutrendu stačí nasypat do misky, zalít vodou a během pár sekund máte hotovo. Obsahuje 30 % bílkovin, kvalitní sacharidy s dostatkem vlákniny a důležité vitaminy D a K2 pro zdravé kosti. Ideální pro všechny, kdo ráno nestihají, ale nechtějí se ochudit o kvalitní palivo na celé dopoledne.

Snídaně, kterou doporučuje i česká wimbledonská hvězda Petra Kvitová, je skvělou volbou nejen pro sportovce, ale i pro každého, kdo chce mít energii na celý den. Díky praktickému balení ji můžete mít po ruce doma, v práci i na cestách – stačí pár vteřin a vaše tělo dostane přesně to, co potřebuje. Vybírat můžete ze dvou příchutí. Produkty Just Live Well byly navrženy s důrazem na vyváženou výživu a aktivní životní styl, aby dlouhodobě podporovaly vitalitu, energii a přirozenou cestu k dlouhověkosti – bez složitých pravidel a kompromisů.

K dostání ve vybraných supermarketech za cenu 199 Kč.

Více informací na nutrend.cz



FROSCH EKO TABLETY DO MYČKY VŠE V 1 CITRON (30 TABLET NEBO 50 TABLET)

Přejete si dosáhnout zářivě čistého nádobí bez jediné skvrnky při mytí nádobí v myčce? Pak zkuste tablety do myčky se svěží vůní citronu, jež jsou spojené hned se třemi účinky. Postarají se o odmaštění nádobí i lesk nádobí bez zaschlých kapek od vody. Navíc zabraňují usazení vodního kamene v myčce a chrání sklo před zakalením. Těchto účinků dosahují i při nižších teplotách. Jejich rostlinné složení nezatěžuje životní prostředí.

Doporučená cena je 249 Kč za balení s 30 tabletami a 399 Kč za balení s 50 tabletami.

[WWW.FROSCH-EKO.CZ](http://www.frosch-eko.cz)



KNÍŽNÍ NOVINKY

TLAPKOVÁ PATROLA - ODVÁŽNÁ ZÁCHRANA

Hrdinové z Tlapkové patroly vyráží do akce v novém dobrodružství na motivy animovaného seriálu

Neohrožené tlapky v kamionech už spěchají na pomoc! Přidejte se k Tlapkové patrolě a jejich novému kamarádovi, kamionáku Aloví, na napínavé misi a zachraňte Adventure Bay před povodní. Podaří se malým hrdinům s pomocí jejich zbrusu nových vozidel opravit hráz a zachránit město? Zažije úžasné dobrodružství se sehraným týmem štěňat, který podá pomocnou tlapku každému, kdo je v nouzi.



MEDVÍDEK PŮ - ZÁBAVA S KAMARÁDY

Příběh, hádanky, samolepky - to vše v jedné knížce!

Medvídek Pů s kamarády vás zvou na výpravu do Stokorcového lesa. Tentokrát budou hledat poklady! Přečtěte si pěkný příběh, potom se dejte do luštění hádanek a nakonec ozdobte knížku naducanými samolepkami. S Medvídkem Pů a jeho kamarády nikdy není nuda!



LEDOVÉ KRÁLOVSTVÍ - LEDOVÁ ZÁBAVA

Příběh, hádanky, samolepky - to vše v jedné knížce!

Anna se svými nejbližšími vás zve do Arendelle - tentokrát na Ledové hry! Pro Kristoffa to bude premiéra. Přečtěte si pěkný příběh, potom se dejte do luštění hádanek a nakonec ozdobte knížku naducanými samolepkami. S kamarády z Ledového království nikdy není nuda!

DOBRODRUŽSTVÍ MEDVÍDKA PADDINGTONA - DRUHÁ KNÍŽKA POHÁDEK

Je tu váš oblíbený medvídek Paddington a jeho veselá dobrodružství! V prvním příběhu zavítáme do Windsorských zahrad, kde se koná každoroční přehlídka mazlíčků a všichni se chtějí zúčastnit! A náš Paddington bude rozhodčím! Ve druhém příběhu Paddingtona čekají první Vánoce u Brownových. Když se Jonathanovi ztratí dopis Santovi, vydá se Paddington navelkou cestu na záchranu Vánoc. A nakonec se podíváme do parku, kde se objevilo nové kluziště. Co myslíte, naučí se Paddington bruslit, než začne diskovat na ledě?



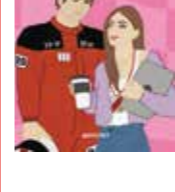
TLAPKOVÁ PATROLA - ZAČÍNÁME ČÍST - NEOHROŽENÁ ZÁCHRANA

Na nic nečekejte a vyrazte s Tlapkovou patrolou za parádním dobrodružstvím! V této knížce na vás čekají dva krátké příběhy s velkými písmenky o napínavých příhodách záchranných štěňat. Zjistíte, jak tlapky vysvobodily kamarády z porouchaného letadla a jak pomohly ztracené chobotničce vrátit se domů. Procvičte si čtenářské dovednosti s oblíbenými animovanými hrdiny a užijte si spoustu zábavy. Žádná práce neodolá naší tlapce!

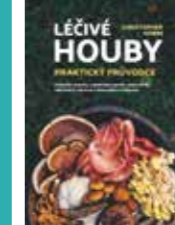
VYTÁČÍŠ MĚ

Jak se udržet dál od zádumčivého sexy Brita?!

Mistr světa Formule 1 Blake Hollis zoufale potřebuje změnit image, a tak se jeho tým rozhodne napsat o něm knihu, která ho ukáže v lepším světle. Do hry vstupuje Ella Goldová, uznávaná sportovní novinářka, která zoufale touží po novém začátku. Přijme výzvu napsat Blakeův životopis s vědomím, že sblížit se se zádumčivým Britem bude náročné. Ovšem jak spolu tráví více a více času, bariéry mezi nimi postupně padají. Dokážou si napsat svůj vlastní šťastný konec, nebo je jejich lásce souzeno ztroskotat?



BARONET



LÉČIVÉ HOUBY

Přehledný průvodce lesem známých i méně populárních hub, které můžete sami pěstovat či najít venku a využít naplno jejich léčebných potenciálů



ÁJURVÉDSKÉ KARTY

Praktická sada 52 karet s radami a tipy pro každý den, jež vám pomohou k celkovému ozdravení, vyvážení trávicího traktu a dosažení dlouhověkosti



DÁM TI SLUNCE

Světový bestseller, který získal řadu mezinárodních ocenění, si získá vaše srdce! Život nerozlučných dvojčat Jude a Noaha rozdělila rodinná tragédie. Postupně však zjišťují, že jeden bez druhého nedokážou žít, a snaží se vzájemně ztracenou sourozeneckou lásku znovu najít, poskládat svůj svět a získat šanci na šťastný život. Silný příběh plný slz, ale i smíchu nadchne fanoušky Johna Greena a Davida Levithana.



VZDĚLANÁ

Strhující pravdivý příběh o síle rodinných pout a odhodlání vydat se vlastní cestou Tara Westoverová poprvé vkročila do školy, když jí bylo sedmáct. Vyrůstala na samotě v rodině survivalistů a náboženských fanatiků a až v dospívání našla odvahu hledat si vlastní cestu. Studovala na Harvardu a v Cambridgi a zjistila, že vzdělání má osvobozující moc, ale že za něj bude muset zaplatit vysokou cenu.



DENÍČEK POSTIŽENÉ MATKY ANEB VŠICHNI TADY UMŘEME

Emocemi nabitě deníkové zápisky matky, která po porodu padla na dno, zatímco její dítě přežívalo na JIP. Těžké chvíle prvních let prokládá smíchem a barevnými ilustracemi. Autorka vás ve svém deníčku protáhne nejsilnějšími okamžiky svého mateřství, kdy se bojovalo o život a zdraví malé dcery. V (pře)žití jí pomáhá nadhled a černý humor. V druhé polovině knihy naleznete příběhy dalších žen, matek i profesionálek. Obvyčejná máma vypráví, kdo jsou opravdoví andělé v životě s postiženou dcerou, Petra Langová pak nabízí právní osvětu. Třešničkou na dortu je fejeton o elektrickém vozíku Václava Uhra. A jestli vás nerozesměje on, tak už nikdo.



KŘEHKÉ STOPY LÁSKY

Iris žije po odchodu manžela už tři roky sama a její dny plynou podle přesného scénáře: práce, běh, spánek. Jednoho dne se v parku seznámí s Hunterem a navzdory tomu, že Iris na něm rozčiluje snad úplně všechno, přeskočí mezi nimi jiskra. Když ho další den potká v práci coby externího konzultanta, je průšvih na spadnutí. A to ještě netuší, jakou roli už v jejím životě sehrál.

ALPRESS

Trávíme čas nejen jako rodiče, ale i partnery

S manželem se seznámila na Tinderu. Dnes spolu cestují, pracují a vychovávají téměř šestiletou Violku. Jak udržují svůj vztah, v čem se nemohou shodnout a proč se zamilovali do Lanzarote? To nám v rozhovoru prozradila moderátorka, herečka a influencerka Nikol Moravcová.





Nikol, vy patříte k šťastlivkyním, které na seznamce opravdu našly vážný vztah...

Ano, ale je potřeba říct, že to seznámení proběhlo před více jak osmi lety. Tehdy ještě seznamovací aplikace a konkrétně tedy Tinder neměl tak špatnou pověst.

Dnes je známý spíš tím, že jeho uživatelé hledají flirt na jednu noc. Dříve to tak nebylo?

Původně aplikace sloužila i k tomu, že když je člověk třeba v cizině a nechce být sám, najde si místní komunitu, které mu zprostředkují autentický zážitek z té dané země. Mně se to povedlo třeba v Itálii, kde jsem se díky Tinderu párkrát ocitla v partě skvělých lidí, co mi ukázali úplně jinou Itálii než kterou bych zažila jako turistka. V Česku to bylo už tenkrát hlavně o hledání protějšku.

Když čeští muži viděli váš profil, věřili vůbec, že jste to vy?

Právě že vůbec. Mysleli si, že jsem té Moravcové ukradla fotky, protože ona tam přece nemá zapotřebí být. Kámošky mi posílaly, že se tam za mě někdo vydává. Tak jsem si do kritérií navolila, že hledám cizince do pěti kilometrů. No, a mám Slováka z Letné.

Pohybovali jste se relativně blízko sebe. Myslíte, že byste na sebe stejně narazili?

Zřejmě ne, nechodili jsme do stejných podniků. Oba jsme žili v jiné sociální bublině. Je super, když mají lidé možnost potkat se „v analogu“, ale vzhledem k mojí práci v showbiznysu jsem nechtěla nikoho z branže ani třeba žádného profi sportovce. A tak mi tahle aplikace skvěle vyho-

vovala, protože mi otevřela obzory. Manžel dělal ajiťáka v jedné firmě a přestože by nás to na první dobrou nenapadlo, máme toho hodně společného. Bylo to vlastně moje první a zároveň poslední rande z Tinderu v životě.

Za jak dlouho od seznámení jste se zasnoubili?

Po čtyřech měsících. Seznámili jsme se před mými třicátými narozeninami a právě na nich mě Karol požádal o ruku. Svatbu jsme pak měli do roka a půl. Slíbili jsme si lásku před našimi kamarády a rodinou při západu slunce na střeše Lucerny a byl to tak krásný den, že na něj často ráda vzpomínám.

Počáteční zamilovanost však po čase malinko opadne a na vztahu je zapotřebí začít pracovat. Jak to děláte vy?

Základem je komunikace a my máme celkem výhodu, že spolu pracujeme a tudíž jsme v neustálém kontaktu. Máme tak šanci si věci vyříkat dřív než se dostaneme do konfliktu. Všechno řešíme hned a někdy i dost nahlas a intenzivně, protože na to máme čas a prostor. Díky tomu je pak čistý vzduch a nezametáváme nic pod koberec. Je náročné spolu být 24/7 a oddělovat pracovní život od osobního nám upřímně moc nejde, ale snažíme se alespoň řešit věci okamžitě a nevytahovat staré křivdy nebo se nějak dlouhodobě urážet.

Mohla byste nám přiblížit co přesně děláte a výhody i nevýhody vaší spolupráce?

Máme s manželem firmu, která spravuje sociální sítě a vytváříme na ně profesionální obsah v podobě videí, fotek apod. Oba jsme kreativci a přestože se může zdát, že můj manžel je introvertní a v pozadí, tak si dokáže prosadit svůj názor. Jenže to já samozřejmě také. O to těžší někdy bývá nepřenašet si pracovní věci do našeho osobního života. Většinou makáme i o víkendy a o letních prázdninách, ale pak si zase můžeme vzít třeba měsíc volno a jet v zimě k oceánu, což je super i pro Violku, která má atopický ekzém. Pro celou

naší rodinu je to nejlepší forma odpočinku.

Cestujete hodně, kdy Violka absolvovala svůj první let?

Když jí byly asi čtyři měsíce, letěli jsme na Kanáry a bylo to super. Ještě jsem kojila, takže Violka prospala celou cestu tam i zpátky. Postupem času začalo být sice těžší jí zabavit, ale snažili jsme se načasovat odlety a přílety tak, aby si během nich zdřímla. Cestujeme ale často, takže jsme samozřejmě zažili i pravý opak. Peklo to bylo tedy hlavně pro ostatní, ale teď už je to úplná pohodička.

Dodnes se na Kanáry rádi vracíte, co vás tam tolik táhne?

Někdy práce, jako třeba moderování prvního Love Islandu, to jsme na Gran Canarii trávili dokonce tři měsíce. Kanáry jsem ale objevila až když jsem byla těhotná. Letěli jsme na Tenerife a půjčili si takový ten hippie van, objeli celý ostrov a spali na zajímavých místech, třeba na majáku s výhledem na útesy. Lockdown, který nastal během pandemie covidu, jsme strávili na ostrově Fuerteventura, ale pak jsme našli kouzlo Lanzarote. Seznámili jsme se s Čechy, kteří zde mají takovou skvělou komunitu, založili jsme jim Instagram a jezdíme už jenom tam. Organizujeme tam pilates a jóga surfové tripy. Hlavně Violka je tam šťastná. Chodí neustále bosa, má tam králíky, slepice a organickou zahradu, kde si sklízí, co zasadila. Žije zkrátka takový vesnický život.

To zní skvěle. Na Kanárech vás můžeme asi zastihnout převážně v zimě?

Ano. Přes prázdniny většinou pracujeme, ale my hlavně milujeme Prahu v létě. Dá se tu všude zaparkovat, jsou otevřené zahrádky, vlastně všude v Česku je v létě krásně. Na zimu pak utíkáme do tepla. Zvolníme, vypneme, nemáme signál a skvěle si odpočineme. Je to takový koloběh, který nám zatím funguje.

Violka půjde brzy do školy, neskončí vám s povinnou docházkou právě tyhle dlouhé výlety?



No hlavně výuka začíná většinou v osm a to nemáme šanci stihnout. Jsme s manželem noční ptáci. Chodíme spát později a rádi si přispíme, což se úplně neslučuje se standardním školním řádem. Hledáme proto školu nejen podle reputace, ale dalším kritériem je také to, aby začínala alespoň od půl deváté. Našla jsem pár škol, nejen soukromých, které to umožňují a zároveň by respektovaly i to naše cestování. Těch možností je našťastí v Praze dost.

Výběr školy se nevyplatí podceňit...

Dřív jsem moc nechápala, proč s tím někteří rodiče tak nadělají a nechtějí dát dítě do spádovky. Teď vidím, že v tom jsou opravdu velké rozdíly. Při první prohlídce jedné soukromé školy jsem měla dokonce slzy na krajíčku. Dojetím nad tím, že to jde

i jinak. Naše generace si prošla různými traumatizujícími zážitky, které si neseme většinou ze školy, třeba i kvůli extrémně autoritativním učitelům. Je docela smutné vidět kontrast mezi tím v čem jsme vyrůstali my a tím, jaké mají děti dneska možnosti. Dokonce si třeba ve třídě mohou nastavit heslo, když už je toho na ně moc. Možná si řekneme, že tvoříme další generaci sněhových vloček, ale třeba nebudou mít tolik psychických potíží, úzkostí nebo depresí, které v současnosti trápí tolik mladých lidí. Kdo ví.

Shodnete se s manželem na výchově dcery nebo na ni máte rozdílné pohledy?

I když máme skoro už šestiletou dceru, je pro nás občas stále těžké se v těch výchovných metodách sladit. Možná i to je důvod, proč ještě ne-



máme druhé dítě. Každý pocházíme z jiné výchovy, Karol z velmi liberální, já z mnohem přísnější. Navíc na nás, jakožto na mileniály, vyskakují všude nějaké rady a tipy, jak správně vychovávat dítě, do toho nám radí naši rodiče, což je trochu v rozporu s tou moderní metodikou, takže to necháváme na intuici. Protože stejně je ve finále nejdůležitější najít kompromis, který vyhovuje tomu dítěti i rodičům zároveň.

Poslední dobou se dostává do povědomí domácí vzdělávání. Přemýšleli jste někdy nad ním? Přece jen by vám to možná trochu usnadnilo život při cestování...

Asi je to hodně individuální, ale já si úplně nemyslím, že je naše Viola typ na homeschooling. Teda hlavně ani já ne (smích). Je podobně extrovert-

ní a společenská jako já a má ráda kolem sebe ostatní děti. Určitě bych jí díky svému zájmu v cestování nechtěla připravit o socializaci, která je zejména v tomto věku tak důležitá.

V souvislosti s dětmi se také velmi skloňuje pojem screentime. Kolik času Violce u obrazovky povolujete?

Když jsme v Praze tak máme takové nepsané pravidlo maximálně hodinku denně nebo jednu delší pohádku a funguje to. Ale měli jsme období, kdy se bez iPadu ani nenajedla. Věřím, že mě za to někteří mohli soudit, ale naštěstí to velmi rychle přešlo. Vzhledem k tomu, že jsme jí to nikdy úplně nezakazovali, nemá asi takovou potřebu. Nicméně teď má na tabletu hlavně interaktivní předškolácké aplikace a veškerý obsah,

který konzumuje se snažíme hlídat. Zrovna nedávno jsme tuhle security stránku řešili s ostatními rodiči. Tím, že je manžel ajták, tak to máme možná jednodušší, ale rodiče by se v tom rozhodně měli vzdělávat a nenechat to jen na dětech. Existují různé kurzy, kde vás třeba naučí, jak dítě ochránit před nástrahami online světa. Rozhodně bych tomu věnovala větší pozornost.

Navíc přichází éra umělé inteligence a těžko říct, co všechno přinese...

No právě. Manžel se snaží učit Violku trochu promptovat, aby se naučila s AI do budoucna pracovat.

Co si pod tím máme přesně představit?

Tak Karol se například zeptá, jakou chce pohádku a Viola řekne, že o princezně, která potkala jednorožce, potom tam přiletěl Harry Potter a zachránil draka. Umělá inteligence dá příběh dohromady a Karol jí ho pak přečte. Takže to jsou takové malé krůčky, které mohou to dítě vést. Budoucnost je prostě nevyhnutelná a děti se do ní budou muset zapojit. Chtěla bych, aby na to myslela i škola, do které bude Viola chodit. AI tu zkrátka je a bylo by fajn se tomu trochu přizpůsobit.

Doba se mění, vyvíjí a není to jen o technologiích. Co role v domácnosti, máte je rozdělené?

Vyrůstala jsem v rodině, kde můj táta v domácnosti pomáhal. Rozhodně nesešel na gauči s pivem a nenechal se obskakovat. Myslím, že kvůli tomu spolu naši zůstali tak dlouho. Karolova mamka je taková superžena, která je extrémně obětavá a zvládne všechno. Taková já úplně nejsem, ale určitý temperament a drive ve mně mu zřejmě imponuje. Jasně, že si přenášíme určité vzorce z dětství, ale protože děláme s manželem podobnou práci, tak je za mě fér se i o domácí práci a hlídání malých dělit rovným dílem. Mám na druhou stranu ráda gentlemanské chování a je dobré najít i v tomhle balanc, protože znám pár žen, které jsou přestimulované z domácích prací a dětí

a pak jim krachuje vztah. Je důležité si v první řadě vážít hlavně sám sebe a nastavit si hranice.

Jak moc vám manžel v domácnosti pomáhá?

Jedeme půl na půl. V mém okolí to tak většinou je, že se domácí práce rozdělují, prostě nežijeme v patriarchální společnosti. Oba vaříme, uklízíme, ale na druhou stranu také oba pracujeme a vyděláváme peníze. Manžel byl na mateřské dovolené spolu se mnou a vlastně mi přijde atraktivní, když se muž umí o dítě sám postarat.

Ne všechny ženy si podobný model mohou dovolit, protože domů nebudou zdaleka nosit takové finance jako muži.

Tak samozřejmě na ty ženy, hlavně tedy mámy, je vyvíjený extrémní tlak. I kdyby naskočily půl roku po porodu do práce, tak nedosáhnou takových výsledků jako jejich mužské protějšky. Navíc za ten den s dítětem musí řešit milion věcí, které zaměstnávají mozek a pak už nezbývá kapacita soustředit se na něco jiného, třeba konkrétně na tu práci, kterou by dokázaly efektivně vykonávat. V některých párech naopak vydělává žena víc než její partner, takže na mateřskou jde on. Za mě to není vůbec žádná ostuda a bylo by skvělé, kdyby to byl už standard. Ne proto, že se ženy emancipují, ale proto, že zkrátka mají potřebu nějaké seberealizace.

Myslíte potřebu jít místo mateřské do práce?

Ano. To je věc o které se moc nemluví, ale jsou holky, které mají v 35 letech už nějakou kariéru a najednou mají být doma na mateřské. Není to pro ně přirozené a navíc chtějí vytvářet nějaké hodnoty. Podle mě je ale super dát si od svého zaměstnání pauzu třeba na rok, dva. Pokud to tedy jde. Za tu dobu pak může přijít i na něco nového v čem se chce realizovat. Pokud ta žena žije pouze svým dítětem tak wow, fandím tomu, ale já si to úplně představit neumím. A muži by měli myslet na to, že ženy mají i jiné potřeby. Odskočit si ze



stereotypu, zajít si na kosmetiku, do sauny, zaběhat si nebo být prostě jen tak sama se sebou.

Předpokládám, že váš manžel je v tomto směru chápající?

V tomhle je opravdu skvělý. Nevím, jestli tento rozhovor budou číst i nějakí muži, ale bylo by fajn, kdyby si uvědomili, že žena potřebuje občas pauzu a čas jen pro sebe. Pokecat s kámoškama, udělat si manikúru, uvařit si jídlo, který sama chce nebo si sníst čokoládu bez výčitek.

A co společný čas s partnerem? Zajdete si i po osmi letech vztahu ještě na rande?

Jasně. Za mě je to záruka zdravého vztahu. Mám štěstí, že moje mamka hlídá a my tak jdeme s manželem na opravdové rande, do kina, na kara-

ke, večeri nebo prostě hrajeme s kamarády deskové hry. Zkrátka trávíme čas nejen jako rodiče, ale i jako partneři, na což by se nemělo zapomínat.

Co vás na rodičovství vlastně nejvíce překvapilo?

Asi ta výchova, na kterou máme s manželem někdy odlišný názor. Ale neznám nikoho, kdo by byl na všechno absolutně připravený a nic ho nezaskočilo. Neznám ani nikoho, komu by miminko spalo celou noc. A ten kdo tvrdí, že jo, tak kecá nebo ho to hitne v pubertě (smích), prostě v jiném životním období. Ostatně „období“ je nejvíc magické slovo všech rodičů. Což mi připomíná, že nám zanedlouho začne ta škola, takže se určitě máme zase na co těšit. Držte nám palce :-).

Autor Karin Šnydrová

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

ZPŮSOB PLATBY: složenkou typu A (k vyzvednutí na každé poště)
bankovním převodem (na číslo účtu 24783935/2010)

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

1. Budete mít jistotu, že získáte všechna následující čísla časopisu.
2. Za časopis ve stejné kvalitě a rozsahu jako jsou jiná periodika určená maminkám zaplatíte víc než o polovinu méně.



Čtěte nás
online zdarma

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA

DUBEN 2025

MOJE
rodina
a já

20. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**
Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková
Grafické oddělení: Jaroslav Novák
Fotoeditorka: Monika Navrátilová
Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová
Obchodní oddělení: Petra Lahrachová
Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,
PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,
Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková,
MUDr. Pavel Buček, MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká
Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 1588, 250 01 Stará Boleslav.
Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123
E-mail: inzerce@rodinaaja.cz
Předplatné e-mail: předplatne@rodinaaja.cz
Registrační číslo: MK ČR E 17058
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X
Za obsah inzerce odpovídá inzerent



-15%



+ DÁREK
Adaptéry pro
autosedačku &
Pláštěnka



JOOLZ

Babydream®

A péče o děti je snadnější



Spokojenost vašeho miminka je pro nás vším.
Proto nabízíme prémiovou kvalitu za skvělé ceny.

RROSSMANN