

20. ročník
KVĚTEN 2025
ZDARMA

MOJEL- rodina

SLÁVA
MATEŘSTVÍ

a já

CESTOVNÍ
LÉKÁRNIČKA

Nikol Švantnerová

Dceru jsem dlouho nedokázala spustit z očí

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



Odsávačka
mateřského mléka
ETA130690000



Obsah

Čtěte nás i online zdarma



- 4** Sláva mateřství
- 10** Potíže v těhotenství a po porodu
- 16** Zdravotní problémx malých dětí
- 22** Péče o děti
- 30** Zdravá strava pro rodiny.
- 36** Aby léto nebolelo
- 50** Komáři, klíšťata, pobodání hmyzem
- 56** Cestovní lékárnička
- 60** Potravinové alergie
- 66** Jak přežít pylovou sezónu bez slz, svědění a kýchání
- 72** Jak si užít pohyb bez komplikací
- 76** Léto s mazlíčkem, kompletní průvodce péčí o chlupaté, opeřené i šupinaté kamarády
- 84** Letní výlety za zdravím
- Rozhovor**
- 92** Nikol Švantnerová
Dceru jsem dlouho nedokázala spustit z očí



Editorial

Milé čtenářky, milí čtenáři,
v květnu je oficiálně jaro v plném proudu... Tedy alespoň podle kalendáře. Realita venku ale připomíná spíš aprílovou loterii – chvíli svítí slunce, pak fouká ledový vítr, následuje přeháňka, a než se nadějeme, už zase hledáme bundu, kterou jsme s velkou nadějí uklidili „až na podzim“. Zatímco příroda kvete a média už ladí tipy na letní outfity, my spíš ladíme topení a zvažujeme, jestli k odpolední kávě přibalit i deku.
Ale nezaufejme. I takový je květen – trochu nevyzpytatelný, ale krásný. Je to měsíc, kdy všechno začíná – a my s ním. A právě teď je ideální chvíle na malé zastavení. Na chvíli klidu s dobrým časopisem v ruce, ideálně někde u okna, kde za sklem voní šeršk a ptáci připomínají, že léto se nakonec opravdu blíží.
V tomto vydání vám opět přinášíme spoustu inspirace. Ukážeme vám, kam vyrazit na výlet s dětmi, až se konečně vyčáší – a že i u nás doma máme místa, která vás překvapí. Poradíme, jak se postarat o děti, když je něco trápí a jak o maminky, když mají nějaké problémy.
Podíváme se také na to, jak si užít jaro i přes alergie, které v tomto období trápí každého třetího z nás, a zaměříme se i na péči o pleť a zdravé opalování – protože slunce už se sice stydí, ale přece jen objevuje čím dál častěji.
A nesmíme zapomenout ani na špetku elegance – v rozhovoru nám tentokrát otevře dveře do svého světa krásná a inspirativní Nikol Švantnerová.
Udělejte si tedy chvíli pro sebe. Květen je jako jemná melodie – nemusí být dokonale, ale když se zaposloucháte, najdete v něm spoustu hezkého. A my jsme rádi, že vás tímto měsícem můžeme provázet.

S přáním krásných jarních dnů,

Iva Nováková

Titulní foto: Archiv Nikol Švantnerové



Sláva mateřství

Mateřství je jedním z nejkrásnějších a zároveň nejnáročnějších období v životě ženy. Péče o miminko zahrnuje mnoho aspektů, od správné výživy po zdravotní péči, a proto je důležité být dobře připravena. V tomto článku se zaměříme na klíčové oblasti – kojení, dětskou výživu a nezbytnou lékárničku pro maminky.



VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ - ZÁKLAD ZDRAVÉHO VÝVOJE DÍTĚTE

Správná strava v těhotenství je klíčová pro zdraví matky i dítěte. Důležité je dbát na dostatek živin a vyvarovat se rizikových potravin.

Doporučené potraviny pro těhotné ženy

- Kyselina listová – obsažená v listové zelenině, luštěninách a celozrnných výrobcích, pomáhá s vývojem nervového systému dítěte.
- Bílkoviny – maso, ryby, vejce, mléčné výrobky a rostlinné zdroje jako luštěniny podporují růst plodu.
- Vápník a vitamín D – pro zdravé kosti a zuby, obsažené v mléčných výrobcích, mandlích a rybách.
- Omega-3 mastné kyseliny – důležité pro vývoj mozku a zraku dítěte, obsažené v tučných rybách, lněném semínku a vlašských ořechách.
- Železo – podporuje tvorbu červených krvinek, nachází se v červeném mase, špenátu, čočce.

Potraviny, kterým se vyhnout

- Surové maso a vejce – kvůli riziku bakteriální infekce.
- Nepasterizované mléčné výrobky – mohou obsahovat škodlivé bakterie.
- Ryby s vysokým obsahem rtuti – například mečoun, žralok, makrela královská.
- Přebytek kofeinu – doporučuje se omezit příjem na max. 200 mg denně (asi jeden šálek kávy).

KOJENÍ - ZÁKLAD ZDRAVÉHO VÝVOJE

Mateřské mléko je nejpřirozenější a nejdůležitější strava pro novorozence. Obsahuje všechny potřebné živiny a protilátky, které podporují imunitu dítěte.

Výhody kojení

- Posiluje imunitní systém dítěte.
- Snižuje riziko alergií a infekcí.
- Pomáhá při správném vývoji trávicího systému.
- Posiluje vazbu mezi matkou a dítětem.
- Snižuje riziko poporodní deprese.

Tipy pro úspěšné kojení

- Kojte podle potřeby dítěte, ideálně každé 2–3 hodiny.

- Dbejte na správnou techniku přisátí, aby se předešlo bolestem a poranění bradavek.
- Hydratace je klíčová – maminky by měly pít dostatek tekutin.
- Vyvarujte se stresu, který může negativně ovlivnit produkci mléka.
- Pokud se objeví problémy (např. bolest, zánět prsu), je dobré konzultovat s laktační poradkyní.

VÝŽIVA DĚTÍ - PRVNÍ KROKY KE ZDRAVÉMU JÍDELNÍČKU

Správná strava hraje zásadní roli v růstu a vývoji dítěte. Kojenci do 6 měsíců by měli být výhradně kojeni nebo krmeni umělým mlékem. Po 6. měsíci je možné začít zavádět první příkrmy.

Zavádění příkrmů

- Od 6. měsíce: První lžičky zeleninových pyré (mrkev, brambory, cuketa).
- Od 7.–8. měsíce: Přidání masa a ryb, ovocných kaší.
- Od 9. měsíce: Pomalu zavádět lepek (pečivo, těstoviny).
- Od 12. měsíce: Dítě by mělo jíst pestrou stravu podobnou dospě-

No. 1

v kojení

suavinēx

Open heart. Open mind.

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



lým, ale bez soli a koření.

Doporučené potraviny

- Čerstvá zelenina a ovoce
- Kvalitní bílkoviny (kuřecí maso, ryby, vejce)
- Mléčné výrobky (jogurty, tvaroh, sýr)
- Celozrnné obiloviny



LÉKÁRNIČKA PRO MAMINKY - CO BY NEMĚLO CHYBĚT?

Každá maminka by měla mít po ruce základní lékárničku pro běžné zdravotní obtíže. Co by v ní rozhodně nemělo chybět?

Pro maminku

- Bolest a horečka: Paracetamol nebo ibuprofen.
- Podpora kojení: Čaje na podporu laktace, hydrogelové polštářky na bradavky.
- Poporodní péče: Hygienické vlož-

ky, hojivé gely na poranění.

- Únava a stres: Hořčík, vitamíny pro kojící matky.

Pro dítě

- Teploměr – ideálně digitální.
- Kapky na prdíky – simetikonové kapky proti nadýmání.
- Nosní odsávačka – pomáhá při nachlazení.
- Dezinfekce – na drobná poranění.
- Dětský krém na opruzeniny – například s panthenolem.

Zajímavosti o mateřství a výživě

- Mateřské mléko se mění podle potřeb dítěte – jeho složení se přizpůsobuje růstu.
- Kojení spaluje kalorie – matky mohou při kojení spálit až 500 kalorií denně.
- První příkrmy by měly být zaváděny po jednom druhu zeleniny, aby si dítě zvyklo na nové chutě.
- Kyselina listová je klíčová nejen pro plod, ale i pro prevenci vrozených vad.
- Miminka mají vrozený sací reflex, který se aktivuje již v děloze.

Mateřství přináší radost i výzvy, ale se správnými informacemi a přípravou může být tento čas mnohem klidnější a příjemnější. Ať už se jedná o kojení, výživu nebo zdravotní péči, důležité je naslouchat potřebám dítěte i svému tělu. Každá maminka je jedinečná, stejně jako její dítě, a proto si každá najde svůj vlastní ideální přístup k mateřství.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

Pod sluncem bez obav

#prosteja

Značka

certifikovaná přírodní kosmetika

VEGAN

babylove
Ultra sensitive dětský krém na opalování OF 50+ 75 ml
119 Kč
15,87 Kč za 10 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA od 03.01.2025 119 Kč

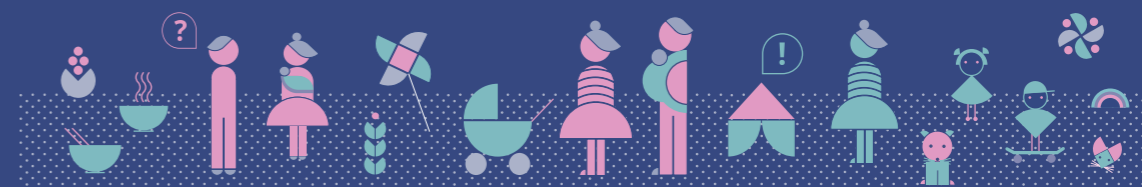
VEGAN

alverde
Sensitiv dětský balzám na opalování OF 50 150 ml
189 Kč
126 Kč za 100 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA od 10.02.2025 189 Kč

SUNDANCE
dětský roll-on na opalování OF 50 100 ml
99 Kč
▼ DLOUHODOBÁ CENA od 09.04.2025 99 Kč
28.12.2024 119 Kč

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

INZERCE



Rodinný festival RESPEKT K PORODU



přednášky # veletrh porodnic # zábava

22. — 25. května 2025 / Holešovická tržnice HALA 17

www.respektkporodu.cz

PRAHA
PRAHA
PRAHA

ANELA

Koupit vstupenky:



A pregnant woman with long brown hair is sitting on a bed with white linens. She is wearing a white tank top and grey pants. She is holding her lower back with her right hand, looking upwards with a pained expression. The background shows a window with sheer white curtains and a brass bedpost.

Potíže v těhotenství a po porodu

Těhotenství a porod jsou výjimečné životní okamžiky. Kromě radosti z očekávání miminka ale mohou přinést i méně příjemné stránky – fyzické nepohodlí, hormonální změny, bolesti či intimní potíže, o kterých se někdy nemluví nahlas. Mezi nejčastější problémy patří hemoroidy, inkontinence, bolesti zad, otoky, únava nebo poruchy spánku. Dobrou zprávou je, že většinu z nich lze účinně zmírnit – a mnohdy i předejít.



1. HEMOROIDY - ČASTÝ, ALE ŘEŠITELNÝ PROBLÉM

Co jsou hemoroidy?

Hemoroidy jsou rozšířené žilky v oblasti konečníku. V těhotenství na ně trpí až polovina žen – kvůli vyššímu tlaku dělohy, hormonálním změnám i časté zácpě.

Příznaky:

- Pálení, svědění, bolest při stolici
- Krvácení
- Výčnělky v oblasti konečníku

Co pomáhá:

- Pitný režim a vláknina – proti zácpě
- Sedací koupele s heřmánkem nebo dubovou kůrou
- Chladivé gely a čípky (např. Faktu, Procto-Glyvenol – po domluvě s lékařem)
- Po porodu většinou samy ustoupí

2. INKONTINENCE - ÚNIK MOČI PO PORODU

Mnoho žen zažívá po porodu oslabení pánevního dna, což může vést k samovolnému úniku moči – například při smíchu, kýchnutí nebo běhu.

Proč vzniká:

- Natažení svalů při těhotenství a porodu



- Hormonální změny
- Pokles dělohy nebo močového měchýře
- Cvičení pánevního dna (Kegellovy cviky) – nejúčinnější prevence i léčba
- Fyzioterapie zaměřená na oblast pánve
- Dočasně vložky pro lehkou inkontinenci
- V závažnějších případech pomůže urolog nebo urogynekolog

3. BOLESTI ZAD A KLOUBŮ

Zvětšující se břicho, změna držení těla i hormon relaxin (který uvolňuje vazy) mohou způsobit bolesti zad, kyčlí a křížové oblasti.

Co pomáhá:

- Teplé obklady a jemná masáž
- Fyzioterapie nebo těhotenská jóga
- Podpurný těhotenský pás
- Po porodu posiluj hluboký stabilizační systém a nevracej se k aktivitám příliš brzy

4. OTOKY NOHOU A KŘEČOVÉ ŽÍLY

Zadržování vody v těle a tlak dělohy na žíly v pánvi mohou způsobit otoky kotníků, křeče a křečové žíly.

Co pomáhá:

- Zvednutí nohou několikrát denně
- Studené sprchy nebo střídavé koupele
- Nošení kompresních punčoch
- Vyhýbat se dlouhému stání



- 📍 PRAHA - 7. ČERVNA 2025
- 📍 PLZEŇ - 14. ČERVNA 2025
- 📍 LIBEREC 21. ČERVNA 2025

CO VÁS ČEKÁ?

KAROL A KVÍDO, KÁJA A BAMBULÁČEK, MÍŠA RŮŽIČKOVÁ, MIRO JAROŠ, SMEJKO A TANCULIENKA A SPOUSTA DALŠÍCH!

DĚTI DO 2 LET MAJÍ VSTUP ZDARMA

FESTACEKFESTIVAL.CZ

INZERCE

Procto-Glyvenol® 

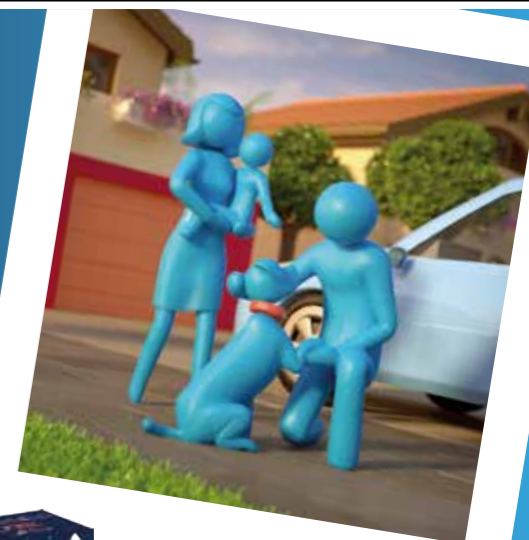
VĚNUJTE SE ŽIVOTU,
NE HEMOROIDŮM!

Lék Procto-Glyvenol®:

- ♦ ulevuje od bolesti a svědění
- ♦ zmírňuje zánět
- ♦ je dostupný ve formě čípků a krému
- ♦ je vhodný pro těhotné od 4. měsíce a při kojení*

Procto-Glyvenol® SOFT:

- ♦ ubrousky pro intimní hygienu anální oblasti
- ♦ obsahuje přírodní výtazek z rostliny *Ruscus aculeatus* se zklidňujícím účinkem
- ♦ lze využít i jako náhradu toaletního papíru

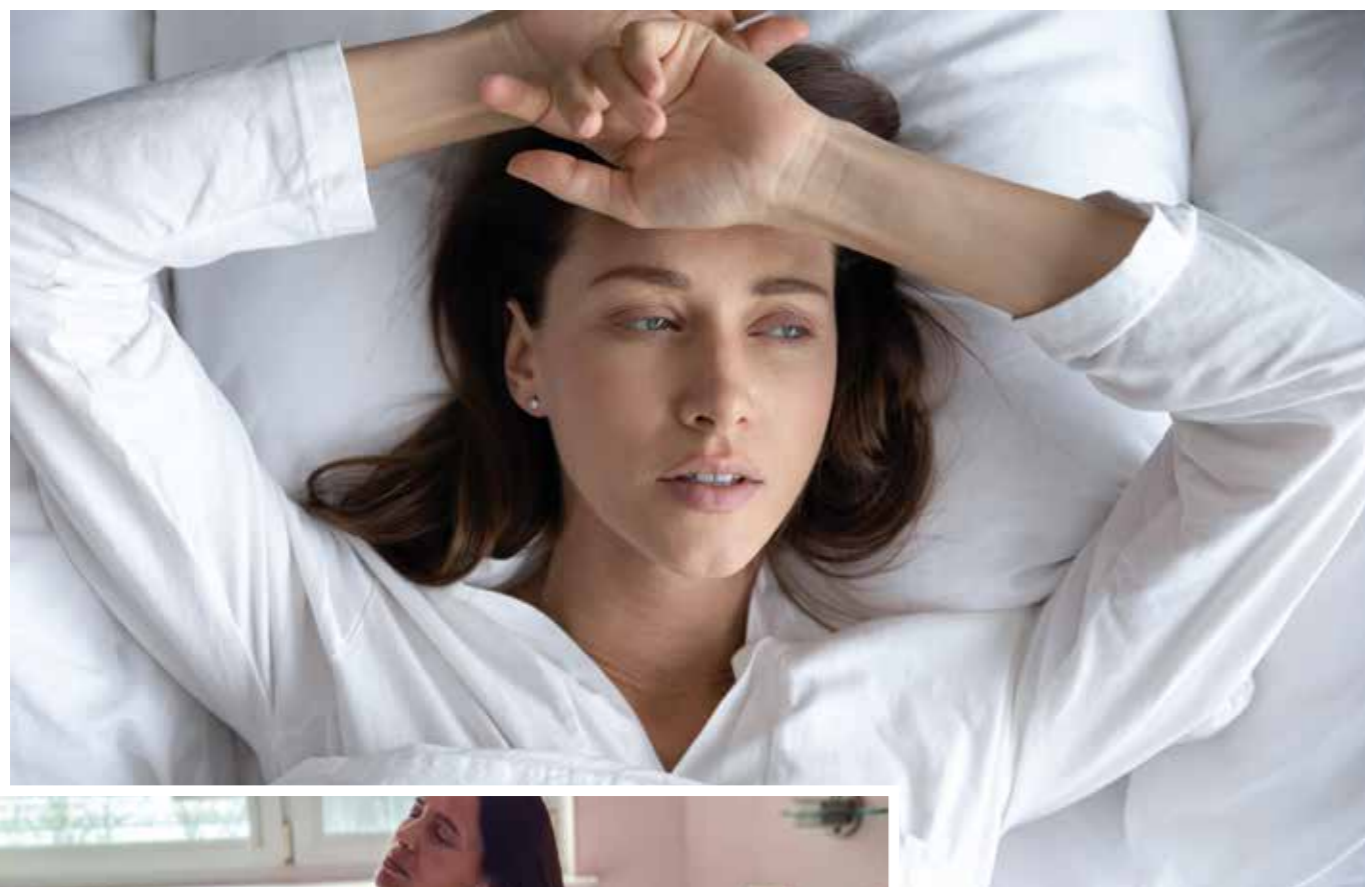


kosmetický přípravek

Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g rektální krém, Procto-Glyvenol® 400 mg / 40 mg čípky. Přípravky se používají k léčbě vnitřních i vnějších hemoroidů. Volně prodejné léky k rektálnímu podání. Pro dospělé pacienty. Nepoužívejte v prvním trimestru těhotenství. *Procto-Glyvenol® se může používat od 4. měsíce těhotenství a v období kojení, avšak doporučené dávkování nemá být překročeno. Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem. Procto-Glyvenol® Soft je kosmetický přípravek pro hygienu anální oblasti (max. 3 ks na jedno spláchnutí). Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o. Datum výroby materiálu: 05/2025. Kód materiálu: CZ-PROCTO-2025-10_inzerce 210x148.

RECORDATI

www.proctoglyvenol.cz



5. ÚNAVA A NESPAVOST

Hormonální změny, rostoucí břicho i psychické napětí často narušují spánek a zvyšují únavu.

Tipy:

- Odpočívej kdykoli můžeš – klidně i přes den
- Pomáhá spánek na levém boku s polštářem mezi kolena
- Bylinné čaje na spaní (těhotenské směsi – např. meduňka, levandule)
- Vyhní se kofeinu a dlouhému sledování obrazovek před spaním

6. PSYCHICKÁ POHODA - NEPODCEŇUJ SVÉ EMOCE

Po porodu mohou ženy zažívat výkyvy nálad, úzkosti i smutek – tzv. baby blues. Pokud ale pocity přetrvávají

nebo se zhoršují, může jít o poporodní depresi.

Signály k pozornosti:

- Neustálá únava, nespavost
- Pocity selhání, smutku, úzkosti
- Potíže s navázáním vztahu k miminku

Neboj se říct si o pomoc. Otevřená komunikace s partnerem, rodinou nebo psychologem je důležitá. Mateřství je náročné a péče o duševní zdraví je stejně důležitá jako péče o tělo.

Jak celkově ulevit tělu během těhotenství a po porodu

- Jez pravidelně, s důrazem na vlákninu a bílkoviny
- Dbej na hydrataci
- Pohybuj se každý den – i procház-

ka pomáhá

- Nauč se relaxovat – dechová cvičení, aromaterapie, meditace
- Nepodceňuj regeneraci po porodu – tělo potřebuje čas

Kdy vyhledat lékaře

Určitě kontaktuj svého gynekologa, praktického lékaře nebo fyzioterapeuta, pokud:

- Bolest nebo potíže omezují běžný život
- Objeví se krvácení, horečka, výtok či silná bolest
- Máš podezření na zánět, trombózu nebo psychické vyčerpání

Těhotenství i šestinedělí jsou obdobím velkých změn – fyzických i psychických. Ačkoliv se o některých potížích nemluví často, nejsou výjimečné. Nejsi v tom sama. Pomoc existuje – ať už formou prevence, cvičení, podpůrných pomůcek nebo odborné péče. Buď k sobě laskavá, naslouchej svému tělu a neboj se o svých potížích mluvit. Zdravá a spokojená máma je to nejlepší, co může miminko mít.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

ABELSON FOTO


umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
děti



www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

email: abelsonstudio@volny.cz



Zdravotní problémy malých dětí bolesti břicha, opruzeniny, horečka

Zdraví malých dětí je křehké a rodiče často čelí různým zdravotním obtížím, které mohou být běžné, ale i znepokojivé. Mezi nejčastější problémy patří bolesti břicha, opruzeniny a horečka. Správná péče, prevence a včasné rozpoznání příznaků mohou pomoci zvládnout tyto situace s klidem a účinností.





BOLESTI BŘICHA U DĚTÍ

Bolesti břicha jsou jedním z nejčastějších zdravotních problémů u malých dětí. Mohou být způsobeny různými faktory, od běžné nadýmání až po závažnější stavy.

Příčiny bolestí břicha

- Nadýmání a koliky – Časté u novorozenců a kojenců, způsobené nedostatečně vyvinutým trávicím systémem.
- Zácpa – Nedostatek vlákniny a tekutin v jídelníčku může způsobit potíže s vyprazdňováním.
- Infekce – Střevní virové nebo bakteriální infekce mohou vyvolat křeče a průjem.
- Potravinové intolerance – Například intolerance laktózy nebo alergie na určité složky potravy.
- Psychické faktory – Stres nebo změny v prostředí mohou ovlivnit trávení dítěte.

Jak pomoci dítěti při bolestech břicha

- Masáž břicha kruhovými pohyby ve směru hodinových ručiček.
- Podávání teplého čaje (např. fenyklového, heřmánkového).
- Lehké cvičení, například „bicyklo-

vání“ nožičkami.

- Dostatečný přísun tekutin a vlákniny u starších dětí.
- Pokud bolest trvá delší dobu, je intenzivní nebo ji doprovází další příznaky jako horečka či zvracení, je nutné vyhledat lékaře.

OPRUZENINY - NEPŘÍJEMNÉ PODRÁŽDĚNÍ DĚTSKÉ POKOŽKY

Opruženiny (plenková dermatitida) jsou běžným kožním problémem u kojenců, který vzniká podrážděním pokožky v oblasti plenek.

Příčiny opruženin

- Proloužený kontakt pokožky s močí nebo stolicí.
- Nedostatečné větrání pokožky v oblasti plen.
- Použití nevhodných nebo parfemovaných vlhčených ubrousků.
- Plísňová nebo bakteriální infekce.

Jak předcházet a léčit opruženiny

- Časté přebalování a ponechání dítěte bez plenky alespoň několik minut denně.
- Používání hypoalergenních plenek a neparfemovaných ubrousků.

- Aplikace ochranného krému s panthenolem nebo zinkem.
- Mytí pokožky jemnou vodou a mýdlem určeným pro kojence.
- Pokud opruženiny přetrvávají nebo se zhoršují, může být nutné vyhledat lékaře, protože může jít o kvasinkovou infekci.

HOREČKA U DĚTÍ - KDY ZPOZORNĚT?

Horečka je přirozenou obrannou reakcí organismu na infekci. Zpravidla není sama o sobě nebezpečná, ale je důležité ji sledovat a správně reagovat.

Co způsobuje horečku?

- Virové a bakteriální infekce.
- Reakce na očkování.
- Přehřátí organismu (například při příliš teplém oblečení).

Jak měřit teplotu?

- Rektálně (v konečníku) – nejpřesnější metoda pro kojence.
- Orálně (v ústech) – vhodné pro starší děti.
- Podpažně nebo infračerveným teploměrem – méně přesné, ale pohodlné.

MonPeri

využijte 20% slevový kód
mojerodina20

zvolte tu nejšetrnější péči od prvního okamžiku vašeho miminka



Kód platí pouze na výrobky MonPeri a nevztahuje se na akční a jinak cenově zvýhodněné zboží.

www.monperi.cz

ekologicky šetrné dětské pleny | vlhčené ubousky | absorpční podložky

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

Od narození



Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky



-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

Viburcol je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku. Zakoupíte v lékárně bez receptu. Čtete pečlivě příbalovou informaci.

www.viburcol.cz

Jak postupovat při horečce?

- Pokud teplota nepřekročí 38 °C, většinou není nutné horečku snižovat.
- Při teplotě nad 38,5 °C podat paracetamol nebo ibuprofen podle doporučeného dávkování.
- Zajistit dostatečný příjem tekutin.
- Dítě by mělo mít lehké oblečení, aby se tělo nepřehřívalo.
- Pokud horečka trvá déle než 3 dny, dítě je apatičtější nebo má jiné varovné příznaky (zvracení, vyrážka, problémy s dýcháním), je nutné vyhledat lékaře.

Když dítě skolí rýma nebo nachlazení. Příznaky jako rýma, kašel, bolest v krku, teplota nebo únava ještě nemusí znamenat nic vážného. U dětí jde většinou o běžné respirační infekce, které odezní během několika dnů. Důležité je odhadnout stav dítěte – pokud se mu výrazně zhorší dýchání, má vysoké horečky déle než tři dny nebo odmítá tekutiny, vždy kontaktujte lékaře.

ZÁKLADNÍ DOMÁCÍ PÉČE

Co nejvíc pomáhá:

- Klid na lůžku, teplé oblečení, tlumené světlo
- Dostatek tekutin – voda, čaje, domácí vývar, ředěné šťávy
- Lehká a výživná strava – pokud má dítě chuť
- Větrání místnosti a zvlhčování vzduchu
- Nosní odsávačka a solný sprej – pro uvolnění ucpaného nosu
- Zklidnění krku a dýchacích cest – bylinné sirupy nebo teplé nápoje

Přírodní pomoc pro bolavý krk a podrážděné dýchací cesty

Při nachlazení děti často trápí škrábání v krku, kašel a nepříjemné pocity při polykání. Velmi šetrným řešením je sirup, můžeme volit variantu od šesti měsíců pro kojence, či od tří let pro starší děti, který vytváří na sliznicích dutiny ústní ochranný film z rostlinných extraktů – zejména díky cistu krétskému. Tento film pomáhá tlumit podráždění a zklidnit sliznice.

Díky citrusovým bioflavonoidům má sirup příjemný účinek na krk, hltan i hlasivky. Navíc obsahuje šalvěj a echinaceu, které podporují normální funkci dýchacího systému a přispívají k přiro-



zené obranyschopnosti. Jde o doplněk stravy na bázi patentované kombinace pěti bylin, který představuje šetrnou alternativu bez zatěžování organismu.

Kašel – co ještě můžete použít?

- Při suchém dráždivém kašli volte sirupy nebo čaje na zklidnění.
- Na vlhký kašel je vhodné podpořit odkáslávání (sirupy s jitrocelem, mateřídouškou apod.).
- Inhalace solným roztokem nebo éterickými oleji (eukalyptus, tymián) mohou uvolnit dýchací cesty – vždy ale přizpůsobené věku dítěte.

Co dál? Prevence je základ

- Zdravá strava a vitamíny – zejména C, D a zinek
- Dostatek pohybu venku, i v zimě
- Větrání a zvlhčování vzduchu
- Otuzování a saunování – vhodné od předškolního věku
- Rituály a klidné prostředí – protože stres imunitě neprospívá

TIPY PRO RODIČE

- Mějte doma lékárníčku s teploměrem, léky na horečku, rehydratačními roztoky a masťmi na opruzeniny.
 - Sledujte změny v chování dítěte – pokud je dítě aktivní a dobře pije, není důvod k panice.
 - Při cestování s malým dítětem mějte vždy po ruce základní léky a hygienické potřeby.
 - V případě nejistoty se poraďte s pediatrem, protože včasná diagnóza může předejít komplikacím.
- Bolesti břicha, opruzeniny a horečka jsou běžné zdravotní potíže malých dětí, které však mohou rodičům způsobit starosti. Důležité je vědět, jak správně reagovat, jakým způsobem pomoci dítěti a kdy vyhledat lékařskou pomoc. S trochou prevence a správné péče mohou být tyto problémy rychle zvládnutelné a děti se mohou brzy cítit lépe.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

Laxik

Mikroklystýr pro děti

- Zjemňuje sliznici
- Uvolňuje a lubrikuje stolicí a usnadňuje její vylučování



Více informací:



NOVINKA pro rok 2025!

Mikroklystýr pro dospělé

- Zjemňuje sliznici
- Uvolňuje a lubrikuje stolicí a usnadňuje její vylučování



Více informací:



BEAUFY



Péče o děti

Péče o dítě začíná už v porodnici – a pokračuje každý den doma. Zejména u novorozenců a kojenců je důležité myslet na jemnost, čistotu, bezpečnost a klid. Zatímco jedni rodiče hledají přírodní kosmetiku, jiní řeší plenkové opruzeniny, nehtíky, výjmu nebo koupání. Jak se v tom všem zorientovat? Co opravdu potřebuje každé miminko a co je spíš nadstandard?



1 DĚTSKÁ KOSMETIKA - JAK VYBÍRAT A ČEMU SE VYHNOUT

Dětská pokožka je až pětkrát tenčí než pokožka dospělého. Snadno se vysuší, reaguje na chemikálie a má omezenou schopnost samoobrany proti podráždění.

Čemu se vyhýbat:

- Parfemace, esenciální oleje u novorozenců
- Alkohol, parabeny, SLS (sodium lauryl sulfate)
- Silikony, konzervanty, umělá barviva

Základní kosmetika pro první měsíce:

- Mycí gel nebo olej: Jemný přírodní mycí gel nebo olejíček bez parfemace – určený od narození.
- Tělové mléko nebo krém: Po koupeli pro zklidnění a hydrataci (při suché pokožce).
- Krém proti opruzeninám: Nezbytný při každém přebalování – chrání pokožku před vlhkostí a kyselým pH moči.
- Krém na obličej: Ochranný – zejména v zimě (vítr, chlad) nebo v létě (slunce).
- Šampon bez slz: Pro starší kojenče, pokud se objeví více vlásků.

Poznámka: U novorozenců často stačí čistá voda a na pokožku jen pár kapek kvalitního rostlinného oleje – např. mandlového, meruňkového nebo měsíčkového.

2 HYGIENA, KOUPÁNÍ A DENNÍ PÉČE

Koupání miminka - kdy, jak často, čím:

- První týdny stačí koupat 2–3x týdně – pokožka si zvyká na nové prostředí.
- Vhodná je vanička nebo kyblík, teplota vody ideálně 36–37 °C.
- Po koupeli miminko osušte jemným ručníkem s kapucí a aplikujte hydratační olej nebo mléko.

Pomůcky pro hygienu:

- Dětská vana/kyblík, měkká žínka
- Teploměr do vody
- Kartáček na vlásky z přírodních štětín
- Vátové tyčinky pro děti, nůžičky s kulatou špičkou
- Nosní odsávačka (balónková, na vysavač nebo elektronická) – při rýmě
- Teploměr (digitální nebo bezkontaktní) – základní vybavení domácnosti

3 PLENKOVÁ PÉČE - PŘEBALOVÁNÍ BEZ SLZIČEK

Co je potřeba:

- Plenky – jednorázové (ekologické značky bez chlóru) nebo látkové
- Přebalovací podložka – omyvatelná a měkká
- Vlhčené ubrousky – nejlépe vodní (bez parfemace a alkoholu)
- Krém proti opruzeninám – používat preventivně
- Olej nebo teplá voda s vatovým tamponem – šetrnější než ubrousky

Tipy pro zdravý zadeček:

- Časté přebalování – ideálně po 2–3 hodinách nebo po stolici
- Větrání zadečku – několikrát denně nechat dítě bez pleny
- Pozor na nadměrné používání vlhčených ubrousků – voda a bavlna jsou šetrnější

4 OBLEČENÍ A TEXTIL - VŠE, CO SE DOTÝKÁ POKOŽKY

U nejmenších dětí je důležitá i kvalita oblečení a textilu – kontakt je přímý a častý.

Doporučení:

- Používejte dětský prací prostředek bez parfemace
- Nepoužívejte aviváž – může dráždit

WELEDA
baby



JEMNOST
NENÍ
SLABOST.

Objevte jemnou sílu měsíčku.



- dit pokožku
- Oblečení vybírejte z bavlny, bambusu nebo bio materiálů
- Vybírejte jednoduché střihy bez vnitřních švů nebo cedulek

5 SEZÓNÍ PÉČE - JAK CHRÁNIT DÍTĚ V LÉTĚ I V ZIMĚ

V létě:

- Děti do 1 roku nepatří na přímé slunce
- Využijte slunečník, UV oblečení a kloboučky
- Používejte opalovací krém s SPF 50+ určený pro děti
- Nabízejte často tekutiny, kojence kojte častěji
- Ochrana proti hmyzu: síťka na kočárek, přírodní repelent (např. s levandulí)

V zimě:

- Ochranný krém bez vody (na mráz a vítr)
- Teplé vrstvené oblečení – merino, fleece, softshell
- Fusak nebo kombinéza do kočárku
- Krém na ruce, rty, nos

6 PÉČE O ZOUBKÝ A ÚSTA

První zoubky se většinou objeví mezi



4.–9. měsícem.

nedávat dítěti usnout s lahvi

Zubní hygiena:

- Dásně lze masírovat silikonovým kartáčkem na prst
- Od prvního zubu: jemný dětský kartáček a pasta bez fluoru (do 3 let)
- Nepodávat sladké nápoje na noc,

7 LÁSKA, DOTEK A RITUÁLY - NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SOUČÁST PÉČE

Kromě praktické hygieny je nejdůležitější láskyplný kontakt, klidné prostředí a péče s trpělivostí. Děti milují rituály – večerní koupel, mazání tělíčka,

masáž nebo písnička při přebalování jim dávají pocit bezpečí a jistoty.

Co můžete zařadit:

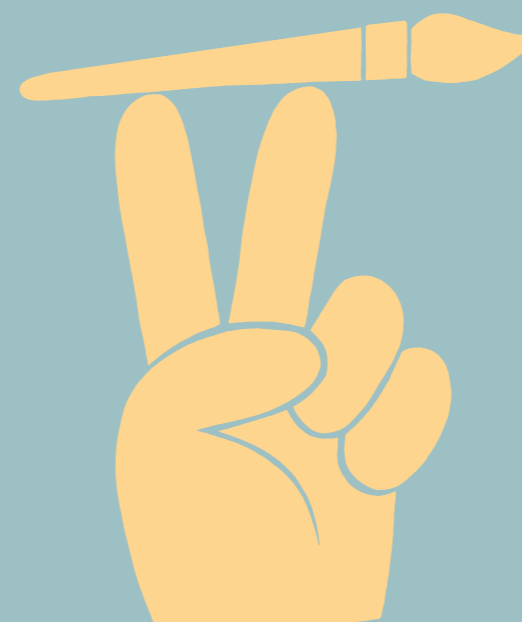
- Dětská masáž – pomáhá při bolestech břicha, podporuje vazbu
- Aromaterapie pro děti – jemné vůně (levandule, mandarinka) uklidňují
- Bílé šumy nebo uspávací hudba
- Mluvení během péče – popisuj, co děláš, dítě se tím učí a cítí se v kontaktu

Shrnutí: Co by nemělo chybět doma při péči o miminko

- Dětská kosmetika (mycí gel, krém

PRÉMIOVÝ

Joolz Day⁵ Style it Yourself



4 kroky k vytvoření vlastního stylu

Prémiové materiály & design



- na zadeček, tělové mléko)
- Plenky, ubrousky, podložka
- Vanička, teploměr do vody, kartáček na vlásky
- Nosní odsávačka, teploměr, nůžtičky
- Oblečení z přírodních materiálů, prací prostředek bez chemie
- Deky, osušky, žínky, ručníky
- Kartáček na zuby, pasta od prvního zubu

Péče o dítě není jen o krémech a plenkách. Je o lásce, rytmu, doteku a intuíci. Vyber si jen to, co je opravdu potřeba, naslouchej sobě i miminku a neboj se říct si o pomoc. Nemusíš být dokonalá – stačí být blízko.

Každodenní rituály - klid, jistota a blízkost

Malé děti milují opakování. Každodenní rituály jim dodávají pocit bezpečí, orientaci v čase a důvěru, že svět je předvídatelný a láskyplný. Pro rodiče jsou rituály zase skvělou pomůckou pro organizaci dne – a usnadňují zvládnutí přechodů (např. z hraní na spánek).

DENNÍ RYTMUS S MIMINKEM - PŘÍKLAD HARMO-

NICKÉHO DNE:

Ráno

- Jemné probuzení, společné mazlení
- Převlékání, hygiena, přebalení
- Krmení (kojení nebo láhev), čas na kontakt očí
- Krátká procházka nebo čas venku (i na balkoně)

Dopoledne

- Chvilka na hraní (černobílé obrázky, hračky, zpívání)
- Přebalování, čas na bříško

Poledne

- Krmení, přebalování
- Hraní na dece, zkoumání okolí
- Krátká masáž nožiček nebo ručiček

Večer - nejdůležitější rituál dne

- Večerní koupel – příjemná teplota, tlumené světlo
- Mazání tělíčka a masáž – pomáhá miminku se uvolnit
- Oblékání do pyžamka, zavinutí do deky
- Uspávací rituál – písnička, houpání, čtení pohádky
- Krmení před spaním, uložení do postýlky

TIP: Pokud miminko pláče nebo je neklidné, opakující se kroky mu pomohou se zorientovat a zklidnit.

Rituály, které podporují vztah a vývoj:

- Přebalování s písničkou – miminko ví, co ho čeká
- Masáž po koupeli – podpora vazby a relaxace
- Společné "povídání" při krmení – kontakt očí, vnímání řeči
- Denní říkanky, zpěv, doteky – stimulace mozku a emocí
- Uklidňující rituály před spaním – stejné kroky každý večer přinášejí jistotu

Rituály nejsou jen rutina - jsou to malé kotvy v dětském světě

Každodenní rituály nemusí být složité. Stačí několik opakujících se kroků, které děláš s láskou a klidem. Dítě se naučí, co čekat, a cítí se bezpečně – a to je pro jeho vývoj úplně zásadní. A navíc: tyhle drobné chvíle tvoří ty nejhezčí vzpomínky pro vás oba.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com



ROSSMÁNEK

Dětský věrnostní program



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

Přírodní produkt | Doplněk stravy



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek

babycalm.cz

INZERCE



*Zdravá strava pro rodiny
– letní stravování, pitný
režim a tipy na dietní
stravování*

Léto je ideální čas na lehčí a zdravější stravování, které podpoří nejen naši kondici, ale i celkové zdraví celé rodiny. V horkých měsících je důležité dodržovat správný pitný režim, jíst lehce stravitelná jídla a zaměřit se na dostatek čerstvé zeleniny a ovoce. Jak si užít letní sezónu bez zbytečného přibírání a přitom se cítit skvěle? Přinášíme tipy pro zdravou letní stravu celé rodiny.



LETNÍ STRAVOVÁNÍ - LEHKOST A VÝŽIVA V JEDNOM

V letních měsících je klíčové zaměřit se na potraviny, které tělo hydratují, dodají potřebné vitamíny a nezatíží trávení.

TIPY PRO ZDRAVÉ LETNÍ STRAVOVÁNÍ:

- Lehké a osvěžující pokrmy – nahraďte těžká jídla lehkými saláty, grilovanou zeleninou, rybami a bílým masem.
- Sezónní ovoce a zelenina – dopřejte si čerstvé jahody, melouny, rajčata, okurky či cuketu, které jsou bohaté na vitamíny a minerály.
- Minimalizace smažených jídel – dejte přednost pečeným, grilovaným nebo vařeným pokrmům.
- Vlákna pro lepší trávení – celozrnné pečivo, luštěniny a ořechy podporují zdravé trávení a udržují dlouhodobý pocit sytosti.

PITNÝ REŽIM – KLÍČ K HYDRATACI A ENERGIÍ

V létě tělo ztrácí více tekutin pocením, proto je důležité pravidelně pít.

Co pít a čemu se vyhnout?

- Voda s citronem či mátou – osvě-

žující a zdravější než sladké limonády.

- Bylinné a ovocné čaje – skvělá alternativa ke kávě, která neodvodňuje.
- Kokosová voda – přírodní zdroj elektrolytů, který pomáhá s hydratací.
- Omezit slazené nápoje a alkohol – vysoký obsah cukru a dehydratace mohou vést k únavě a nadbytečnému příjmu kalorií.

DIETNÍ STRAVOVÁNÍ A HUBNUTÍ DO PLAVEK

Léto je obdobím, kdy mnoho lidí hledá způsoby, jak se dostat do formy. Jak zdravě hubnout bez drastických diet?



- Vyhněte se přejídání večer – poslední velké jídlo by mělo být 2–3 hodiny před spaním.
- Dostatek bílkovin – kuřecí maso, vejce, tvaroh či luštěniny pomáhají při spalování tuků.
- Pravidelný pohyb – plavání, jízda na kole či rychlá chůze jsou skvělé pro spalování kalorií.
- Jezte vědomě – soustřeďte se na jídlo, nejezte ve spěchu a vychutnávejte si každé sousto.
- Dostatek spánku – nedostatek spánku může vést k přejídání a zpomalení metabolismu.

Zajímavosti o letní stravě

- Meloun obsahuje až 90 % vody



OCHUTNEJTE NOVINKU

MATY[®]

Smetanový dezert



LAHODNĚ SMETANOVÝ



DOKONALE OŘÍŠKOVO - ČOKOLÁDOVÝ



a pomáhá tělu udržet hydrataci.

- Okurky jsou jedním z nejlepších přírodních ochlazovačů těla.
- Grilovaná zelenina uchovává více živin než smažená.
- Červené ovoce jako maliny a borůvky obsahuje silné antioxidanty, které chrání pokožku před UV zářením.
- Pití studených nápojů může paradoxně zpomalit trávení – tělo je musí nejdříve ohřát na tělesnou teplotu.

Zdravé letní stravování nemusí být složité ani omezující. Stačí dbát na vyváženost, dostatečnou hydrataci a kvalitní potraviny, které dodají tělu energii a podpoří jeho správné fungování. Ať už chcete zhubnout do plavek, nebo se jen cítit lehce a plní energie, tyto tipy vám pomohou užít si léto zdravě a chutně.

NA CO POZOR

Ovšem pozor, léto může mít i odvrácenou tvář v podobě nejrůznějších lákad. A tak jednoduše sklouznete k chybám. Sice ve vedru nemáte hlad, a tak si ani neuvědomíte, že celý den u vody jste nevzala do pusy téměř nic, ale pak to na večerní grilovače dožene. A to mírou převelikou.

Neznamená to, že se musíte grilování vyhýbat, ale raději zvolte lehčí pokrmy.

Ogrilovat můžete zeleninu, ryby a jako dezert ovoce. K jídlu si dejte pořádnou porci salátu a máte vystaráno. Horší než samotné grilování je různé uzbábávání chipsů, tyčinek atd. v průběhu „grilovací“ party.

Jestliže celý den ležíte na pláži a odprete si oběd, ale místo něj si dáte zmrzlinu nebo jeden chlazený drink za druhým, ani nezaznamenáte, že jste do sebe dostala tolik kalorií, co by vydala celodenní strava. Přitom máte dojem, že jste přeci vůbec nejedla.

PÁR TIPŮ OD NÁS:

- Milujete těstoviny, ale nechcete se jimi ládovat? Připravte si chutné, zdravé a lehké špagety či široké nudle z cukety. Je to trend poslední doby. Lze je podávat na mnoho způsobů, ať už zdravé raw jídlo či rychle orestované doplněné klasickou boloňskou omáčkou. Máte-li spiralizér, pak není co řešit. Pokud ne, stačí vám škrabka, pomocí které naškrábete tenké „tagliatelle“. Krátce je osmahněte na oleji, do kterého můžete přidat česnek nebo chilli. Ale opravdu jen krátce, jinak by pustily vodu a byla by z nich břečka. Smíchat můžete s oblíbenou omáčkou. Přidáte-li nějakou bílkovinu, posypejte semínky, máte na stole raz dva

velmi zdravé, chutné a lehké jídlo, které zasytí a nádherně vypadá.

- Zelenina bude vám a hlavně dětem lépe chutnat, když ji budete různě vykrajovat. Můžete použít formičky na linecké, nebo vykrajujte různé kytičky. Krásně vypadají tulipány či růžičky z ředkviček. Fantazii se meze nekladou.
- Milujete-li chlebičky a jednohubky, udělejte změnu. Vyměňte základ, který obvykle tvoří bílá veka, za okurku či jinou zeleninu. Na ni ozdobně navrstvíte pomazánku, vysoce procentní šunku a třeba olivu. Budete originální a můžete mlsat téměř bez výčitek.
- Ach ta zmrzlina. To je mor, že? Ale i na ni můžete vyžrát. Stačí vám bílý jogurt nebo tvaroh, do kterého rozmixujete ovoce a dáte zmrazit. Věřte, že je to lahůdka. Nebo si připravte dřevěné zralého ovoce. Skvělé osvěžení.
- Dlouhé večery, s nimi spojená sklenka (dvě, tři) vína, slané oříšky a všelijaké pochutiny. Připravte si místo nich nakrájenou zeleninu a různé jogurtové dipy. Osvěží, zachutná, zasytí a ještě se vám bude dobře usínat. A bez výčitek.

Foto: Shutterstock.com



MONIN®

Kvalitní ovocné pyré je základ

Ovocné limonády, smoothie, cocktails i mocktails mají jedno společné: nejlépe chutnají, pokud se do nich použije kvalitní ovocné pyré. Ať už dostanete chuť na klasiku jako je jahoda, nebo zatoužíte po výrazném mangu. Řada **MONIN Le Fruit** obsahuje jen kvalitní suroviny, přírodní dochucovadla a barviva - a minimálně 51% ovocného pyré. A nyní přichází i s novinkou - **příchuť Černý rybíz**, která výborně ladí i s kávou, čokoládovými nápoji nebo dezerty.

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



Oficiální distribuce produktů MONIN v ČR: ZANZIBAR, s.r.o. | zanzibarshop.cz



Aby léto nebolelo

Léto je obdobím, kdy si užíváme sluneční paprsky, koupání a dovolené. Přesto je důležité dbát na ochranu pokožky a vlasů před škodlivými účinky UV záření, vysokými teplotami a slanou či chlorovanou vodou. Jak se správně chránit a jak pečovat o pleť a vlasy během horkých měsíců? Přinášíme vám užitečné rady a tipy.



PÉČE O PLEŤ V LÉTĚ

Jak si udržíte chráněnou a svěží pleť i v horkých letních dnech? V létě vaše pleť potřebuje především hydrataci a ochranu proti slunečnímu záření. Hydrataci pleti dodáte pitným režimem s dostatkem vody, čajů a minerálů, případně džusů nebo čerstvých ovocných a zeleninových šťáv. Když k tomu přidáte ještě vhodnou hydratační kosmetiku ve formě pleťových vod a pleťových mlék, tělových mlék a emulzí, denních a nočních hydratačních krémů, případně i sér, bude to dokonalé.

Ochrana proti slunci je pro pleť v létě bezpochyby zásadní. Využívejte proto nejen po celou letní sezónu, ale hlavně při opalování, ale i po něm kvalitní kosmetiku s UV filtrem, s vysokým SPF faktorem.

VÍTE, JAKÉ UV FILTRY JSOU K DISPOZICI?

UV filtr jako ochrana před sluncem v kosmetických produktech je označena zkratkou SPF. Tato anglická zkratka slov Sun Protection Factor (což česky znamená ochranný sluneční faktor), je číselný údaj vyjadřující sílu ochrany

proti UV záření. Obecně platí, že doba, po kterou se můžete po natření a ošetření pleti s takovým kosmetickým produktem vystavit slunečním paprskům v případě zcela neopálené pokožky a pleti je dvacet minut (což je bezpečnostní průměr doby na slunci) krát číslo SPF. To znamená že kupříkladu v případě kosmetiky s SPF 20 to činí 20 x 20 minut tedy celkem 400 minut, tj. cca 6,6 hodiny.

Věděli jste, že...

...z vědeckých studií je zjevné, že již kosmetika s SPF 15 odfiltruje až 90% UV záření? A že platí, že čím vyšší číslo SPF je, tím vyšší je i tato filtrace? A že to znamená, že kosmetika s SPF 20 již dokáže odfiltrovat až 99% UV záření?

NENÍ FILTR JAKO FILTR...

Než sáhnete po nějakém kosmetickém kousku s UV filtrem, zjistěte si, zda obsahuje filtr syntetický, nebo minerální. Ty syntetické se velmi často podílí na negativních kožních reakcích pleti i pokožky. Nejsou totiž často antialergenní a rovněž mohou být příčinou fototoxicity.

Syntetický filtr versus minerální filtr

- Syntetický sluneční filtr obsahují klasické přípravky na opalování, kde aktivně chrání pokožku před spálením, přičemž přípravky mají účinek až po 20 minutách po nanesení.
- Základem syntetického filtru je chemická substance (např. oxybenzon, benzofenon atp.) a ropné deriváty. Ty ucpávají póry a brání přirozenému pocení kůže, a tím vznikají negativní projevy kůže.
- U syntetického filtru jsou UV paprsky vstřebávány kůží, kde se přemění v teplo a často přehřívají pokožku v jejich jednotlivých vrstvách.
- Minerální sluneční filtr nabízí 100% přírodní ochranu před slunečním svitem.
- Minerální filtr neproniká do pokožky a působí ryze na povrchu pokožky, kde vytvoří tenkou vrstvu, která odrazí UV záření.
- Minerální filtr vám tak vytvoří UV bariéru na pokožce a brání pronikání paprsků do kůže.
- U minerálního filtru je ale nanášení kosmetiky méně komfortní, jelikož vzniká tzv. bílá stopa.
- Naopak ale minerální filtr posky-

TO MUSÍTE MÍT HIT LETOŠNÍHO LÉTA „ŽIVÁ VODA“

Čím v létě udělat své pleti radost?
Osvěžující sprchou a pečujícími přípravky,
které dodají všechny potřebné látky.
Sprej s živým kolagenem v sobě spojuje obojí.

ZA
MIMOŘÁDNOU
CENU
339 Kč

OMLAZUJÍCÍ SPREJ S ŽIVÝM KOLAGENEM

„Tento hydratační sprej na obličej a tělo s živým kolagenem, kyselinou hyaluronovou a výtažky ovoce noni je hypoalergenní, dermatologicky testovaný a bez parabenů. V žádném případě pro něj neplatí, že za málo peněz dostanete málo muziky...“, hodnotí kolagenový sprej **Eva Sojková, zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTARNI.CZ**, která se dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů.

Určitě znáte ten pocit, kdy se procházíte sluncem zalitými ulicemi a když máte žízeň, snadno ji zaženete vodou, kterou máte připravenou v kabelce. Vaše pleť ale dál prahne po osvěžení. Tak tomu je právě konec! Stačí do kabelky přihodit sprej s živým kolagenem - ten pleti kdykoliv během dne dodá doušky osvěžující svěžesti, která i v parných dnech zanechá pleť přirozeně hydratovanou, pružnou a hedvábně vláčnou. Sprej fixuje make-up, proto ho můžete nosit v kabelce a použít i několikrát během dne k rychlému osvěžení pleti, zjemnění a redukci vrásek, oživení unavené pleti a zpevnění kontur obličeje. Sprej oceníte i na dovolené u moře, kde pokožka nadměrně trpí přesušením a mnohem rychleji stárne.

PRO JEŠTĚ VĚTŠÍ SVĚŽEST

Pro ještě lepší efekt zkuste dát sprej zchladit do ledničky a tuto osvěžující spršku si nastříkejte na obličej, ruce i celé tělo několikrát v průběhu dne, ale i večer po



celodenním slunění. Uvidíte jak se i zarudlá pokožka zklidní a nebude přesušena. Z letošní dovolené se určitě nevrátíte s novými „letními“ vráskami. Pokožka celého těla zůstane krásně hydratovaná

a vláčná, a i po návratu z dovolené nebude tolik šupinatět, i bronzové opálení vám vydrží mnohem déle. Právě teď je nejlepší období, kdy se dá hydratační sprej s živým kolagenem používat, nejen na dlouhých cestách v klimatizovaných autech... Doporučujeme ho i kuřákům a všem, kteří pracují v kancelářích a různých nákupních centrech s klimatizací. Tam je pokožka nejvíce vysušená a trpí předčasným stárnutím.

ŽIVÝ 100% PŘÍRODNÍ KOLAGEN PRO ZESÍLENÍ ÚČINKŮ

Vyzkoušejte minutový anti-age omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej v podobě čistého gelu. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky, tak se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky.



Originální produkty s živým kolagenem zakoupíte v e-shopu dovozce na
www.NEZESTARNI.cz



tuje vysoké bezpečí, hodí se tak pro vysoce senzitivní pokožku a je rovněž voděodolný.

CO JEŠTĚ MŮŽETE V LÉTĚ PRO SVOJI PLEŤ UDĚLAT?

Kromě obecných zásad jako je správné a pravidelné čištění, hydratace formou dostatečného pitného režimu a využití kvalitní hydratační kosmetiky, existují ještě další možnosti jako support pleti v létě podpořit.

Opalujte se zdravě a chraňte si tvář

před sluněním

Určitě je prima vystavit obličej občas hebkým a teplým slunečním paprskům, ale věděli jste, že UV záření pleť vysušuje a urychluje její stárnutí? Proto zařadte do péče o vaši pleť denní krém s ochranným SPF faktorem. Můžete svoji péči a ochranu pleti ještě znásobit i podkladovou bází s UV filtrem. Pokud můžete, vyhýbete se slunci od 12 hodin do 15 hodin. Tehdy totiž mají sluneční paprsky a sluneční svit maximální sílu.

Věděli jste, že...

...na obličej vám postačí ochranná kosmetika o velikosti lískového oříšku? A že na tělo je ideální množství jako je zarovnaná polévková lžice? A že je ideální při přímém pobytu na slunci opakovat toto namazání co dvě až tři hodiny?

DESATERO ZDRAVÉHO OPALOVÁNÍ: SLUNCE S ROZUMEM

Slunce je pro naše tělo i duši důležité – zlepšuje náladu, podporuje tvor-

bu vitamínu D, dodává energii. Na druhou stranu ale přemíra slunečního záření škodí. Může vést k předčasněmu stárnutí pokožky, pigmentovým skvrnám, oslabení imunity a v horším případě i k rakovině kůže. Jak si užít slunce bezpečně? Držte se těchto deseti pravidel.

1 Chraňte pokožku vhodným opalovacím krémem

Používejte krém s UV filtrem minimálně SPF 30, pro světlou nebo citlivou pokožku raději SPF 50+. Nešetřete

množstvím a nanášejte 15–30 minut před pobyt na slunci. Nezapomeňte na uši, krk, nártý a rty – často opomíjená místa!

2 Chraňte také oči, vlasy a rty

Sluneční brýle s UV filtrem chrání oči před poškozením rohovky a sítnice. Na rty používejte balzám s UV ochranou a na vlasy klobouk, šátek nebo ochranný sprej – slunce je vysušuje a oslabuje.

3 Nevystavujte se slunci v poledne

Mezi 11. a 15. hodinou je sluneční záření nejintenzivnější. V tuto dobu vyhledávejte stín, chodte pod slunečník nebo se schovejte do budovy. Přímé slunce v těchto hodinách výrazně zvyšuje riziko spálení a přehřátí.

4 Noste lehké, vzdušné oblečení a pokrývku hlavy

Zvláště u dětí, seniorů a citlivých osob je ochranné oblečení a klobouk nezbytností. Vhodné jsou světlé barvy, dlouhé rukávy a kalhoty z prodyšných materiálů. Existují i látky s UV ochranou, ideální na pláž nebo hory.

5 Hydratujte - zevnitř i zvenčí

Při opalování dochází k většímu odpařování vody z těla. Pijte dostatek tekutin – hlavně vodu. Pokožku po opalování ošetřete hydratačním mlékem, aloe vera nebo panthenolem.

6 Opalujte se postupně a s mírou

Zvláště na začátku sezóny si dopřejte slunce jen na pár minut denně. Postupné vystavování se slunci pomáhá pokožce se adaptovat a snížit riziko spálení. Krásné opálení vzniká postupně, ne za víkend.

7 Nepodceňujte kožní znaménka

Pokud máte na těle mateřská znaménka nebo pigmentové skvrny, chraňte je obzvláště pečlivě – nebo je zakryjte. Pravidelně kontrolujte jejich tvar, barvu a velikost. Při jakémkoliv změně vyhledejte dermatologa.

8 Malé děti neopalujte vůbec

Dětská pokožka je velmi citlivá a

zranitelná. Děti do 1 roku by se neměly vůbec vystavovat přímému slunci, starší děti pouze s maximální ochranou – krém, klobouček, UV oblečení, stín.

9 Pozor na slunce i za mraky

UV záření proniká i skrz mraky a okna – spálit se můžete i při lehce zataženém dni. Opalovací krém tedy používejte vždy, nejen při plném slunečním svitu.

10 Solárium není bezpečná alternativa

Mýtus, že solárium připraví kůži na léto, už dávno neplatí. Umělé UV záření zvyšuje riziko rakoviny kůže stejně jako přímé slunce, a navíc urychluje stárnutí pokožky.

Slunce je životodárné, ale je potřeba s ním zacházet s respektem. Dodržováním těchto deseti jednoduchých pravidel ochráníte sebe i své blízké – a získáte zdravé, rovnoměrné opálení bez rizik. Protože krásná pokožka je především zdravá pokožka.

Zklidněte pleť po opalování

Po opalování potřebuje vaše pleť extra péči. Ošetření poopalovací, zklidňující a hydratační kosmetikou je namístě. Když včas po slunění pleť zklidníte a hydratujete, předejdete jejímu zbytečnému olupování a zmírníte případná zarudnutí i podráždění.

Nezapomínejte ani na krk a dekolt

Nejen obličej si žádá v létě důkladnou péči, ale i váš krk a dekolt si ji zaslouží. Jedině tak bude vypadat tato oblast vašeho těla svěží, pěkná a pružná bez zbytečných začervenaní, vyrážek a ochabnutí. Jsou to extrémně jemné a citlivé partie, které stojí za to hydratovat, promazávat a pečovat o ně kvalitní kosmetikou.

Vězte, že UV záření je velkým původcem tzv. fotostárnutí, které se projevuje na pleti nejen hnědými skvrnami, ale i zbytečně vyrýsovanými vráskami nebo zhrublou pletí. Proto o svoji pleť i pokožku pečujte průběžně, pravidelně a kvalitní kosmetikou. Rozmazlete svoji pleť a ona vám to vrátí svěžím vzhledem, pružností a minimem vrásek i nedokonalostí.



JAK V LÉTĚ PEČOVAT O VLASY?

I když věnujete letní péči především pleti a pokožce, i vlasy si zaslouží jako vaše koruna krásy dostatek péče i ochrany. Vlasy léto dost ohrožuje. A to nejen ostrým sluncem, ale i neustálým namáčením ve vodě – chlorované v bazénu, slané v moři, nebo přírodní v rybnících a přehradách. Pak tu máte navíc častější mytí a vysoušení po pobytu venku a minimum času na péči o vlasy. Komu by se chtělo zdržovat se nějakými maskami a balzámy na vlasy,

když už venku čeká příjemné teplo, rodina či přátelé?

Než se léto zeptá....

Ano, než se vás léto zeptá, jak jste připravili své vlasy na letní sezónu, můžete si je sami připravit s velkým předstihem.

Co můžete pro vlasy (před létem) i v létě udělat?

- Návštěvou kadeřníka cca měsíc před počátkem léta a zkrácením vlasů nebo alespoň konečků

a prostřiháním vlasy odlehčíte, oživíte a pomůžete jejich regeneraci i kvalitě.

- I vlasy se v létě dehydrují, protože odpařují více vlhkosti. Péče o ně 2x týdně ve formě hydratačních a regeneračních (a často komfortně bleskových) masek je namístě.
- Chraňte si vlasy před sluncem, stejně jako svoji pleť a pokožku kšiltovkou, kloboučkem, nebo slámákem. Eliminujete tím zbytečné vysušování vlasů na slunci. Můžete je také svázat do uzlu či gumičky,

které ochrání alespoň část vlasů.

- Pokud nejste zastánci pokrývek hlavy, zkuste vlasy před vykročením ven ošetřit ochranným sprejem.
- Před UV zářením je ochráníte i malým množstvím vetřené oleje do vlasů. Ideální je arganový, mandlový nebo olivový olej.
- Masáže vlasové pokožky podpoří prokrvení hlavy i svěžest a zdraví vlasů. Když 2x týdně svoji vlasovou pokožku jemně ale důkladně promasírujete prsty rukou, vlasy vám poděkují svojí kvalitou.

- Omezte v létě i barvení, případně dobarvujte jen kořínky s odrůstky. Je to šetrnější a mnohem lepší než barvu roztírat na celý vlas po jeho délce.
- Vždy před koupáním (ať už v moři, bazénu či přírodních sladkých vodách) naneste na vlasy ochranný sprej. Chlór, sůl ani třeba zbytky řas a dalších nečistot se vám pak nedostanou do hloubky vlasu. Po koupání pak vlasy dobře umyjte a ošetřete kondicionérem.
- Eliminujte fénování a změňte je

na vysoušení volné a přírodní. Přirozené a přírodně upravené vlasy jsou přece krásné a de facto nejhezčí. Jasně, ne vždy je to možné z časových důvodů, ale proč to nezkusit alespoň občas?

Připravte se na léto s předstihem, dejte vlasům komfortní péči a pak vaše koruna krásy v letní sezóně zazáří a bude stále zdravá, krásná, lesklá a hebká.

Foto: Shutterstock.com



Probiotika a prebiotika: Proč jsou pro lidský organismus důležitá, a jaký je v nich rozdíl?

Mít v pořádku zažívání a střevo je výhrou lidského těla. A současná doba přebytku slaneého, kyselého, sladkého, a hlavně mastného na našem jídelníčku jim dává zabrat více, než bychom si přáli i chtěli. Když k tomu přičteme ještě nemoci léčené antibiotiky, máme na problém zaděláno. Nepodceňujte probiotika a prebiotika, a využijte jejich sílu ve svůj prospěch!



Pojmy probiotika a prebiotika jsou dnes skloňovány velmi hojně. A má to svůj důvod. Jsou to pomocníci pro váš organismus, když vám není nejlépe. A navíc je lze využívat i preventivně, a tím de facto problémům předejít. A to už stojí za úvahu.

KDYŽ SE ŘEKNE PROBIOTIKA

Probiotika jsou živé kultury mikroskopických organismů, které mají mnoho funkcí a jsou pro lidský organismus velmi prospěšné. Probiotika napomáhají při trávení a zpracování potravy, mají silný vliv na kvalitní imunitu, přičemž eliminují bakterie. A díky produkci vitamínu K jsou užitečné pro dobrou srážlivost krve. Probiotika mají vysokou schopnost odolávat kyselému prostředí v trávicí soustavě a dostanou se díky tomu až tam, kam je potřeba – do trávicího ústrojí a do střev.

Když jsou probiotika užívána ve správném množství a správným způsobem, mají kladný vliv na lidský organismus. K nejvíce profláknutým probiotikům patří laktobacily a bifidobakterie. Laktobacily najdete ve svém těle v trávicí soustavě, mateřském mléce a ve vnitř-

ních intimních partiích žen. Bifidobakterie pro změnu sídlí v tenkém a tlustém střevě.

Věděli jste, že...

...výraz „pro biotic“ je pojem původem z řečtiny a že znamená v doslovném překladu „pro život“?

Jak účinkují probiotika?

- pomáhají lepšímu trávení a vstřebávání živin ze stravy
- podporují pohyby střev a posilují obranyschopnost organismu
- blokují množení škodlivých bakterií
- efektivně působí na přiměřenou tělesnou hmotnost
- dodávají elán, vitalitu a zvyšují psychickou pohodu
- zlepšují střevní mikroflóru oslabenou nemocemi a antibiotiky
- chrání před propuknutím nemocí horních i dolních cest dýchacích

PROBIOTIKA V MLÉČNÝCH VÝROBCÍCH A JAKO DOPLNĚK STRAVY

To, co často čtete na mléčných výrobcích nejsou v pravém slova smyslu probiotika, ale jen takzvané startovací kultury, využívané při jejich výrobě. Tyto

startovací kultury nemusí mít vlastnosti jako probiotika. Samotná probiotika ovšem také nejsou lékem a nejsou ani všemocná, ale tvoří významnou doplňkovou složku léčby, když se trápíte mnohými obtížemi.

Jakými?

- průjmem či zácpou
- kvasinkovými infekcemi v ústech či intimních oblastech
- ekzémy a vyrážkami
- užíváním antibiotik a intolerancí laktózy
- střevními obtížemi jakéhokoli charakteru, především zánětlivého nebo autoimunitního typu

Důležité je, jak jsou probiotika užívána. Je proto stěžejní dodržet návod a to, zda je spolknout nalačno, před, během nebo po jídle. Jen tak budou mít ty správné podmínky ke svému působení ve vašem organismu. Další velmi podstatnou informací je, jakým nápojem probiotika zapíjet. Ideálem je voda nebo studený čaj.

Věděli jste, že...

...existuje Mezinárodní probiotická asociace, která vytvořila mantinely pro



Více informací

LAKTERA®

Nově objevená vodní probiotika z pramenů bulharských hor

s obsahem *Lactobacillus bulgaricus* **DWT1**
a *Streptococcus thermophilus* **DWT4**



- ✓ Modulují imunitní systém
- ✓ Působí proti vzniku citokinové bouře
- ✓ Zabraňují propustnosti střev vůči virům a bakteriím
- ✓ Repolarizují makrofágy M2 na M1 čímž ničí rakovinové a virové buňky
- ✓ Tvoří D(-) mléčnou kyselinu - brání překyselení
- ✓ Účinné při laktóзовé intoleranci
- ✓ 30x vyšší účinnost vodních kmenů
- ✓ Probiotikum, prebiotikum, postbiotikum, psychobiotikum, metabiotikum v jednom
- ✓ Skladování při pokojové teplotě

+420 771 173 867 | www.daflorn.cz | daflorn.cz@seznam.cz - Probiotika Daflorn na každý den

INZERCE



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

INZERCE

IN publishing group s.r.o.

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

to, čemu říkat probiotika a čemu nikoli?

Podle této asociace nestačí obecná definice určitých bakterií, ale měl by být specifikován i jejich kmen. Špatně tedy je kupříkladu *Lactobacillus acidophilus*, a správně by mělo být pro úplnost *Lactobacillus acidophilus* PXN 35. Definici kmene s písmeny a čísly na konci, se ozřejmí jeho bezpečnost a místo v mezinárodně uznávané sbírce kultur.

A mělo by to být směrodatné pro výrobce probiotik, stejně jako uvedení množství životaschopných mikroorganismů (takzvané KTJ nebo CFU na štítku) nikoli v době jejich výroby, ale na konci jejich expirace (vypršení lhůty neboli minimální trvanlivosti).

PREBIOTIKA JSOU, KDYŽ..

Oproti probiotikům nejsou prebiotika živé organismy. Jsou to nestraavitelné látky (nebo chcete-li složky) jež najdete v potravinách. Byť zní slovo nestraavitelné dost hrůzostrašně, nelekejte se. Tyto složky potravin mají svůj důvod proč v nich jsou. Podporují aktivity, případně růst některých bakterií, čímž mají kladný vliv na střevní mikroflóru a tím i samotné tělo a zažívání.

Věděli jste, že...

...k prebiotikům patří kupříkladu oligosacharidy, fruktooligosacharidy, galaktooligosacharidy a xylooligosacharidy. A že to jsou vše jsou různé typy vlákniny?

Samotná prebiotika se úzce pojí právě s probiotiky v tom smyslu, že jsou pro probiotika takovým hnojivem v lidském organismu a živnou půdou pro jejich živé kultury mikroskopických organismů, jejich růst a kvalitní fungování tam kde je jejich místo. Bez prebiotik by probiotika moc nefungovala. I proto jsou k užívání zmiňována prebiotika spolu s probiotiky. De facto lze říci, že probiotika bez prebiotika (a naopak) nemají moc pro lidský organismus smysl.

CO VŠE MAJÍ TEDY PREBIOTIKA NA SVĚDOMÍ?

- fungují jako živná půda pro probiotika



- příznivě působí na střevní mikroflóru
- efektivně snižují energetický příjem a regulují zácpu
- posilují imunitní systém a zvyšují odolnost proti infekcím a alergiím
- snižují hladinu cholesterolu
- napomáhají vstřebávání minerálů - vápníku, hořčiku i dalších

V HLAVNÍ ROLI STŘEVA

Málokdo asi tušil (nyní možná už ví), že kvalitní obranyschopnost celého vašeho organismu vychází ze střev. Střeva jsou tedy středobodem kvalitní imunity a zvládnání nálože virů a bakterií. Není-li střevo v pořádku a jeho střevní mikroflóra nefunguje, jak má, je celý organismus vystaven nebezpečí vyplývající ze snížené imunity. A probiotika spolu s prebiotiky se starají o to, aby byla střeva zdravá, měla správnou střevní mikroflóru, vstřebávala dobře živiny a byla silně obranyschopná proti množení škodlivých bakterií. Zkrátka aby fungovala pro celé tělo, jak mají.

Věděli jste, že...

... existují probiotika i prebiotika přirozená a umělá (tzv. syntetická)? A že nejpřirozenějšími probiotiky a prebiotiky jsou ty získané z potravin a jídla?

JAK SI POMOCI JÍDLEM?

Nejen výživové doplňky ve formě kapslí s prebio a probiotiky (někdy jsou

sloučené pospolu do jednoho produktu) vám mohou pomoci. I běžné věci na vašem talíři správnou funkci střev a trávicího ústrojí dokáží zlepšit. Mnohé potraviny totiž obsahují probiotika a prebiotika.

ZDROJ PROBIOTIK V POTRAVINÁCH

- z ovoce jsou to jablka a meruňky
- ze zeleniny je to čekanka, cibule, artyčok, pórek, česnek, chřest
- dále kysané zelí, kvašené okurky a jablečný ocet
- pak jsou to luštěniny – čočka, fazole, hrách
- a samozřejmě mléčné výrobky jako je kefir, jogurt, acidofilní mléko a podmáslí
- také bryndza a zrající sýry
- a ještě exotická kombucha, kimchi a tempah

ZDROJ PREBIOTIK

- prebiotikum oligosacharid (inulin) obsahují chřest, kořen čekanky, hlízy topinamburu, česnek, cibule a pórek
- prebiotika obecně mají v sobě luštěniny – nejvíce fazole, pak čočka nakonec hrách
- ale i klíčky mladých rostlin je obsahují - klíčky mungo fazolí, klíčky červené řepy i klíčky zelí

Foto: Shutterstock.com

A NATURAL AND PEACEFUL EXPERIENCE.

SPECIÁLNÍ REPELENT PROTI KOMÁRŮM A KLÍŠŤATŮM PRO CELOU RODINU

Pro miminka, těhotné ženy a kojící matky.

S přírodními esencemi a jemnou vůní citrónu.

Baby, Kids & families



Citronella sprej proti klíšťatům a komárům



Citronella tetování



Po kousnutí ke zklidnění roll-on



Citronella Baliček Enjoy & Go

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a white t-shirt, blue shorts, and a yellow backpack, stands on a dirt path in a sunlit forest. She is holding a small white bottle and spraying its contents, creating a mist of fine particles that catch the light. The background is filled with lush green foliage and dappled sunlight.

Komáři, klíšťata, pobodání hmyzem

Dovedou nám pořádně znepríjemnit dovolenou. Pro alergiky ale můžou být i vážnější hrozbou.

Nenechte si otrávit léto. Připravte se na otravný hmyz.



Při exotické dovolené s nimi tak trochu počítáme. Jenomže pěkně dotěrní umí být i v našich končinách. Nejen že jsou otravní, jejich pokousání svědí a bolí, ale navíc můžou přenášet nemoci.

KOMÁŘI

Mnohdy nám připraví bezesnou noc, pokazí posezení u večerního grilování nebo opékání špekáčků či relaxaci u vody. Kdyby jen šlo o jejich nepříjemné bzučení, horší je, jak číhají a hledají ideální místo na našem těle, kam by se mohli zakousnout.

Komáři si libují ve vlhkém prostředí s příjemnými teplotami mezi 15 až 38 stupni. Mezi jejich oblíbená místa patří okolí vodních toků, rybníků, zkrátka tam, kde si rádi postavíme stan nebo si užíváme pohled na vodní hladinu.

Věděli jste, že...

za jakýsi přirozený repelent je považován vitamín B? Měli byste ho začít užívat alespoň čtrnáct dní před dovolenou, ale neměli byste s ním přestat do konce pobytu.

Aby nás nezahnal domů, chtělo by to

je odpudit dřív, než vůbec zaútočí. Vybavte se kvalitním repelentem. A hlavně ho dobře používejte.

Věděli jste, že...

existují i repelentní náramky? Stačí si je nasadit na ruku a o nic se nemusíte starat.

Věděli jste, že...

pro děti je potřeba koupit jiný prostředek než pro dospělé? Jejich organismus vyžaduje jiné složení repelentu.

Poštípání

Když už si na nás komár pochutná, jeho štípnutí svědí, může mírně pálit nebo bolet, lehce zarudnout, případně místo trochu oteče. I když to k tomu svádí, snažte se neškrábat. Akorát tím ránu zvětšíte a hrozí, že si do ní zanesete infekci. Chcete-li si ulevit, namažte postižené místo Fenistilem. Nebo zkuste tea tree olej, který má i dezinfekční a protizánětlivé účinky. Pokud ale úleva nepřichází, naopak se obtíže stupňují, otok se zvětšuje, případně se přidá zimnice či slabost, vydejte se k lékaři.

Věděli jste, že...

při pokousání komárem nehrozí přenos lymfické boreliózy? S mýtem, že tomu tak je, se často setkáváme.

Věděli jste, že...

Český hydrometeorologický ústav poukazuje na aktivitu komárů? Podle indexu se dozvíte, jak budou aktivní vzhledem k počasí daného dne.

KLÍŠŤATA

O poznání nebezpečnější jsou klíšata. Z nich máme právem obavy. Nejen, že se nepříjemně přisají a my je musíme dost složitě odstraňovat, hlavně nám můžou pekelně zavařit. V lepším případě lymfickou boreliózou, v horším případě klíšovou encefalitidou. Tato dvě onemocnění si s klíšaty spojujeme nejčastěji.

• Borelióza

Je infekčním onemocněním, které postihuje klouby, nervový systém či kůži. Důležité je ho podchytit včas a nasadit léky. Po pokousání klíšetem místo pozorujte. Borelióza se obvykle projeví jasně ohraničenou skvrnou v okolí, a to za pár dnů, ale i týdnů. Ta se zvětšuje

Jodisol®

Váš ideální společník pro rodinná dobrodružství



Účinná dezinfekce vhodná k:

- dezinfekci rukou
- ošetření drobných poranění kůže (trhlinky)
- ošetření oparů
- ošetření při zánětu dutiny ústní
- ošetření po bodnutí hmyzem

Perfektní společník pro venkovní aktivity vašich dětí.



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

SpofaDental a.s. | Markova 238 | 506 01 Jičín | tel. : +420 493 583 111 | fax: +420 493 583 333
www.spofadental.cz

SpofaDental
A Kerr Company

a může narůst až do průměru většího než je pět centimetrů. Obvykle vám lékař předepíše antibiotika.

• Encefalitida

Ta je daleko závažnější. Problém je, že se na začátku projevuje podobně jako chřipka, a tak si bolesti hlavy, svalů či kloubů, únavu a horečku nespojujeme s klíštětem. Tyto obtíže obvykle po pár dnech odezní a my máme dojem, že je vše v pořádku. Jenomže po čase udeří znovu, bolesti jsou větší, horečky vyšší a může se přidat nevolnost, svalový třes, ale i třeba dezorientace. Encefalitida je dost nevyzpytatelná. Zatímco někdo se úplně uzdraví, jiný si nese dlouhodobé následky a čtvrtina lidí dokonce celoživotní. Proto se doporučuje očkování.

Nejlepší je prevence:

- Nechte se naočkovat
- Do lesa se dobře oblekněte. Zásadní jsou dlouhé nohavice i rukávy.
- Ideální je oblečení ve světlých barvách, na kterém klíšťata dobře uvidíte.
- Používejte repelent, který byste

měli aplikovat na celé tělo včetně oblečení a bot.

- Klíšťata žijí ve výšce do jednoho metru, proto nechoďte do vysoké trávy a různých houštin.
- Doma se prohlédněte. Hlavně místa, která mají sklony k zapáření, jako je podpaží, třísla, pod prsy, zátylek...

Věděli jste, že...

čím dříve klíště vytáhnete, tím větší šanci máte, že vás nenakazí? Nejlépe ho odstraníte pomocí pinzety. Klíště přichyťte co nejlíže u kůže a kývavým pohybem vytáhněte. Místo vkusu dezinfikujte. Nasadte si před tím jednorázové gumové rukavice.

Jak zlikvidovat klíště?

Otázka je, kam s ním...

- Klíště namočte do dezinfekce, zabalte do toaletního papíru a spláchněte do záchodu.

VOSA, VČELA

Na koupališti nám rády dělají společnost. Lákají je odpadní koše plné obalů od všech dobrot, na kterých zůstaly zbytky sladkostí, chutnají jim zbytky

ovoce...

Pro běžného člověka píchnutí neznamená žádné riziko. Nehrozí vážné přenosy nemocí. V případě alergiků však může jít i o život.

Pokud vás bodla včelka, pak žihadlo hned vytáhněte, místo omyjte a zchladte. Obvykle totiž místo bodnutí trochu nateče. Ulevit vám může například Fenistil. Pokud se objeví lehká alergická reakce, pomohou běžná antihistaminika, jako je například Zyrtec.

Jestliže se ale přidá nevolnost, zvracení, mdloby, případně se vám začne hůře dýchat, pak se zřejmě jedná o silnou alergickou reakci a v takovém případě co nejdříve volejte záchranku. Pokud víte, že trpíte alergií, vždy mějte po ruce jakýsi pohotovostní balíček, v kterém byste měli mít kromě antihistaminika také léky na bázi kortizolu a hlavně adrenalinové pero, které působí okamžitě a může vás zachránit v případě anafylaktického šoku.

Foto: Shutterstock.com



scJohnson
A Family Company

NOVÝ

OFF!

kids

CHRAŇTE I SVÉ
NEJMENŠÍ

účinný repelent proti komárům a klíšťatům



účinná a bezpečná ochrana,
pro děti již od 1 roku



vhodné pro citlivou pokožku,
dermatologicky testováno



neobsahuje parfémy, barviva
ani konzervační látky



inovativní složení schválené
Skin Health Alliance



ZLATÝ PARTNER

ČESKÉ PEDIATRICKÉ
SPOLEČNOSTI

Cestovní lékárnička: Co si vzít s sebou na dovolenou?

Léto je obdobím cestování, výletů a relaxace, ale zároveň i časem, kdy nás mohou potkat drobné zdravotní komplikace. Ať už se chystáte k moři, do hor nebo na chalupu, dobře vybavená cestovní lékárnička vám pomůže zvládnout nejrůznější nepříjemnosti od spálenin, nevolností až po drobná poranění. Co by v ní tedy nemělo chybět?



1 LÉKY NA CESTOVNÍ NEVOLNOST A PODPORU KREVNIHO OBĚHU

Dlouhé cesty autem, letadlem nebo autobusem mohou být náročné pro dospělé i děti. Pro prevenci cestovní nevolnosti je dobré mít:

- **Léky proti nevolnosti (např. s účinnou látkou dimenhydrinát)** – pomáhají při kinetóze.
- **Zázvorové pastilky nebo čaj** – přírodní alternativa proti nevolnosti.
- **Kompresní punčochy** – podporují krevní oběh a snižují riziko otoků a trombózy při dlouhém sezení.

2 LÉKY PROTI BOLESTI A HOREČCE

I během dovolené se může objevit bolest hlavy, zubů nebo svalů. Proto by měly být součástí lékárničky:

- **Paracetamol nebo ibuprofen** – základní léky proti bolesti a horečce.
- **Gel nebo náplast s analgetickým účinkem** – vhodné na pohmožděniny a natažené svaly.
- **Termální polštářky** – hřejivé pro uvolnění svalového napětí.

3 OCHRANA PŘED SLUNCEM A PÉČE O POKOŽKU

Slunce může způsobit spáleniny nebo přehřátí organismu, proto je důležité myslet na ochranu:

- **Opalovací krém s vysokým SPF** – chrání pokožku před UV zářením.
- **Chladivý gel s aloe vera** – zklidňuje pokožku po opalování.
- **Rehydratační roztoky** – pro doplnění tekutin a minerálů při přehřátí.
- **Krém na popraskané rty a hydratační sprej na obličej.**

4 PÉČE O DROBNÁ PORANĚNÍ

At už se jedná o puchýře z turistických bot nebo drobný řez od mušle, lékárnička by měla obsahovat:

- **Sterilní náplasti různých velikostí.**
- **Obinadlo a sterilní gázové čtverce.**
- **Dezinfekční roztok na rány** – např. s jodem nebo peroxidem vodíku.
- **Speciální náplasti na puchýře** – pomáhají při otlaku z bot.



5 LÉKY NA TRÁVICÍ POTÍŽE

Změna prostředí, odlišná strava nebo stres z cestování mohou vést k trávicím obtížím:

- **Probiotika** – pomáhají předcházet zažívacím potížím.
- **Léky proti průjmu** – vhodné mít při cestách do zahraničí.
- **Živočišné uhlí** – absorbuje toxiny při střevních potížích.
- **Léky na pálení žáhy** – při podráždění žaludku z neobvyklých jídel.

6 OCHRANA PROTI HMYZU A PRVNÍ POMOC PŘI BODNUTÍ

Letní večery jsou ideální pro relaxaci, ale často je kazí komáři a jiný hmyz. Proti jejich útokům pomůže:

- **Repelenty proti komárům a klíšťatům.**
- **Antihistaminový gel nebo tablety** – zmírňují svědění a alergické reakce.
- **Chladivý gel na štípance.**
- **Pinzeta na klíšťata** – usnadní jejich bezpečné odstranění.

7 SPECIÁLNÍ LÉKY A POMŮCKY

V závislosti na cíli vaší cesty můžete do lékárničky přidat:

- **Léky na alergie** – pokud jste ná-

chylní na pyl nebo potravinové alergen.

- **Oční kapky** – při podráždění očí z prachu nebo chlorované vody.
- **Ušní kapky** – při plavání a zánětech zvukovodu.
- **Antibiotika na předpis** – pokud cestujete do exotických zemí.

8 JAK CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU SPRÁVNĚ USPOŘÁDAT?

- **Udržujte ji přehlednou** – oddělte léky podle kategorie.
- **Mějte ji v nepromokavém obalu** – chrání před vlhkostí a poškozením.
- **Zkontrolujte expiraci léků** – nepoužívejte prošlé přípravky.
- **Ukládejte mimo dosah dětí** – zejména při cestování s malými dětmi.
- Dobře vybavená cestovní lékárnička vám zajistí klidnější dovolenou bez nečekaných zdravotních komplikací. Ať už jedete k moři, na hory nebo do zahraničí, přizpůsobte její obsah plánovaným aktivitám a cíli cesty. Nezapomeňte, že prevence je vždy lepší než řešení problémů, proto se před cestou ujistěte, že máte vše důležité připravené.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

Vybavená lékárnička MEDIKUS II. pro rodiny s dětmi

Vylepšená verze oblíbené textilní lékárničky MEDIKUS má nyní popruh přes rameno, je širší a pevnější. Je ideální do firem, pro školy a školky, oddíly, sportovní kluby, domácnosti a svým designem i pro hotely a recepce. Největší výhodou je možnost přenesení lékárničky na místo nehody a možnost rychlého ošetření. Svě místo ovšem najde i v autě. Pevný obal zajistí ochranu zdravotnického materiálu, 2 kapsy ze síťoviny uchovají zdravotnický materiál až pro 15 osob. Zavírání je na dvojitý obousměrný zip podél celého obvodu, lékárničku lze snadno rozevřít a vyjmout pomůcky. Na obale je trojjazyčný popis - v češtině, angličtině i němčině. Výbava pro domácnost lze doplnit o léčiva a další pomůcky dle vlastního výběru.

VÝHODY LÉKÁRNIČKY:

- **PEVNÁ** - má pevný, voděodolný obal
- **PROSTORNÁ** - vleze se do ní výbava až pro 20 osob
- **POCTIVÁ** - kvalitní české zdravotnické pomůcky, expirace 4 roky
- **PŘENOSNÁ** - lze přenést na místo nehody
- **PRAKTICKÁ** - zapínání na dvojitý zip, 2 síťované kapsy
- a mnoho dalších výhod, na které přijdete při používání

www.moje-lekarnicka.cz



INZERCE



Děkujeme Vám, že nás čtete a necháváte nám krásné zprávy, jako například pan Pavel. Moc nás to těší...

„Jmenuji se Pavel a asi po patnácti letech sedím v České republice u doktora v čekárně a do ruky se mi dostal Váš časopis ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL a musím říci, že jste mne ohromným způsobem překvapili a potešili. Váš časopis je pro mne dokonalý, strašně užitečný a výborný na čtení. Články, reklamy, všechno do sebe dokonale zapadá. Nejsem doktor, ale jenom obyčejný člověk. Ale chtěl jsem Vám strašně moc poděkovat za Vaši krásnou práci.“

A my děkujeme, že nám takové zprávy píšete. Vážíme si toho!

Děkujeme za důvěru!

Přečíst si nás můžete také online www.inpg.cz/tituly

Sledujte nás na FB @MojeBydleni

INZERCE



Potravinové alergie

Postihují miliony lidí po celém světě a jejich počty rychle stoupají. Za posledních dvacet let v Evropě i v Americe se dvojnásobně zvýšil nárůst případů potravinových alergií. Zkrátka jsou tady s námi a budou čím dál víc. Jak jim předcházet?

Jak se s nimi vypořádat? Poradíme vám.



Pětačtyřicetiletá Bára byla vždycky na první pohled naprosto zdravá a úspěšná dívka. Dobře se učila, závodně sportovala a volný čas trávila se svými přáteli. Jedno ji od kamarádů přesto odlišovalo – alergie na ořechy. „Vzpomínám, že kdykoliv jsme jeli někde na soustředění nebo na závody, muse-la jsem si striktně hlídat, co jím. V té době se to zdaleka tolik neřešilo, a tak jsem se nemohla spoléhat na důvtip kuchařek. Dopředu jim rodiče hlásili, že se musím striktně vyhýbat ořechům, případně mě raději vybavili vlastním „ešusem“ s obědem a neustále jsem s sebou nosila adrenalinový autoinjektor. To víte, byla jsem mezi dětmi za rari-tu,“ směje se při vzpomínce, kdy ka-marády vystrašila, když se začala dusit.

První problémy se u Báry projevíly ve třech letech, když od babičky dostala čokoládovou tyčinku s lískovými oříšky. Bylo to první střetnutí s jádrovinami. Za pár minut ji začalo svědit v ústech, přidal se kašel a na kůži se objevily ošk-livé skvrny. Když už jen popadala dech, vyděšení rodiče volali „rychlou“. Ver-dikt byl jasný - silná alergie na všechny druhy ořechů. Rázem se život změnil. Od té doby důsledně sledovali složení každého jídla.

Bára brzy pochopila, že musí vzít zod-povědnost do svých rukou. „Ten zá-žitek byl tak intenzivní, že i když se stal v tak raném dětství, dodnes si ho pamatuju. Bylo to pro mě tak strašné, že když mi v době, kdy jsem už byla

schopná nějaké informace pobrat, vy-světlili, že se musím vyhýbat každému oříšku, pochopila jsem, že budu vždycky trochu jiná. Nejvíc mi vadilo, že si nemůžu od spolužáků kousnout do svačiny,“ říká s úsměvem.

Je vidět, že svůj problém bere a vždycky brala sportovně. Spousta běžných situací pro ni znamenala stres. Hlav-ně v období dospívání, kdy vyčnívala už zmíněnými vlastními obědy. Než si objednala jídlo v restauraci, podrobně se vyptávala na jeho obsah. „Dneska máte všude označené alergeny, to je fajn,“ pochvaluje si.

Její problémy Báru nasměrovaly i na profesionální dráhu a naučily kreati-vitě. Dnes pracuje jako výživová po-radkyně a hlavně vymýšlí recepty, kde místo ořechů používá alternativní zdro-je. V rodině se totiž s alergií nepotýká sama, ale má ji i její dcera Eliška. „Co bych poradila ostatním? Postavte se k problému čelem. Sice vás čekají ně-jaké změny a opatření, ale pořad máte obě ruce, obě nohy a brzy si zvyknete. Jakmile poznáte sami sebe, všechno se naučíte a můžete žít naprosto napl-něný život.“

VÍCE DĚTÍ NEŽ DOSPĚLÝCH

Bára je typickým příkladem. Právě ořechy a arašidy stojí na špici potravinových alergenů. Na paty jim šlape mléko, vejce, pšenice nebo mořské plody. Podle nejnovějších výzkumů postihují

potravinové alergie přibližně 5–8 % dětí a 1–3 % dospělých na celém svě-tě. Jak je to možné? Některé alergie, jako je alergie na mléko či vejce, se totiž s věkem vytrácejí. Naopak alergie na ořechy, ryby nebo mořské plody ob-vykle přetrvávají i do dospělosti.

Věděli jste, že...

alergie na arašidy postihuje v USA asi 1 % populace? V Evropě jsou na vzestu-pu alergie na lískové ořechy a sezam.

U nás trápí potravinové alergie cca asi 6 % dětí a 2 % dospělých. Stále častěji také česká populace reaguje na exo-tické potraviny. Je to tím, že se k nám běžně dostávají pokrmy, které nevy-cházejí z naší tradice a zvyklostí.

O co jde

Některá z forem potravinové alergie může významně ovlivnit každodenní život. Jedná se o přehnanou reakci imunitního systému na určitou složku potravy, kterou organismus mylně vyhodnotí jako hrozbu. Imunitní sys-tém zareaguje na specifické bílkoviny v potravinách jako na škodlivé látky. Tělo pak produkuje protilátky a začnou bojovat.

Věděli jste, že...

intolerance není alergie? Intolerance na rozdíl od alergie neovlivňuje imunit-ní systém. Alergie mnohem závažnější a může být život ohrožující. U alergie často stačí pouhé stopové množství, aby nastal i vážnější problém. Reakce

S námi den začíná.

nominal



nominal.cz

Péče



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.



www.ipcgroup.cz

Vše pro zdraví...

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



INZERCE

obvykle přichází brzy po požití alergenu. Oproti tomu intolerance je snížená schopnost strávit určitou složku potravy. Projevy bývají mírnější a reakce může nastat až po delší době od požití potravy. S intolerancí se potýká až polovina populace.

Příznaky se liší podle závažnosti a intenzity. Mírnou formu provází svědění nebo mravenčení v ústech, vyrážka nebo kopřivka, případně nevolnost nebo zvracení. V případě středně závažných obtíží otéká obličej, rty, jazyk nebo krk. Může bolet břicho, nastává průjem. Nejhorší je anafylaxe, kdy jde o život. Člověk se dusí, špatně dýchá, klesá krevní tlak a může upadnout do bezvědomí.

Máte podezření, že vám některá složka potravy nedělá dobře? Neváhejte a jděte k lékaři. Diagnostika může být v některých případech docela složitá. Obvykle zahrnuje kombinaci anamnézy, laboratorních testů a eliminační diety. U ní se na nějakou dobu vysadí jedna konkrétní složka.

HLAVNÍ METODY:

- **Kožní testy** – lékař aplikuje malé množství podezřelé potravy na kůži a sleduje reakci.
- **Krevní testy** – měří přítomnost IgE protilátek proti konkrétním alergenům.
- **Provokační test** – pod dohledem lékaře se pacientovi podává malé množství potravy, aby se zjistila reakce.

Co s tím?

Hlavní je zjistit zdroj. Jakmile ho znáte, můžete provést patřičná opatření. Alergie se nezbavíte, ale můžete eliminovat projevy. Nejdůležitější součástí léčby je eliminace potravy z jídelníčku.

NÁŠ TIP

Určitě důkladně čtěte etikety na obalech potravin.

U závažných reakcí je nutné mít u sebe autoinjektor s adrenalinem (např. EpiPen).

Mohlo by vás zajímat

- Dítě má až 50% pravděpodobnost alergie, pokud jeden z rodičů trpí alergickým onemocněním.
- Pokud jsou postiženi oba rodiče, riziko vzrůstá na 67–100 %.
- Opožděné zavedení potenciálních alergenů, jako jsou arašidy nebo vejce, do stravy kojenců může zvýšit riziko alergie.
- Když je dítě v raném dětství málo vystaveno bakteriím, může imunitní systém nadměrně reagovat na běžné potraviny.

Potravinové alergie mají významný dopad na kvalitu života celé rodiny. A to i z finančního hlediska. Studie ukázaly, že rodiny dětí s alergiemi vynakládají v průměru o 25 % více na jídlo a zdravotní péči než rodiny bez alergií.

Jak je to s tím lepem?

V posledních letech významně přibývá lidí s celiakií. Mnozí zdraví lidé ale vyrazují z jídelníčku lepek bez důvodu. Lékaři to nedoporučují. V případě alergie je to ale striktní zásada. Zvláště při celiakii, což je autoimunitní onemocnění, u kterého je nutná přísná dieta. Při jejím porušení hrozí zánět tenkého střeva, bolesti břicha, zvracení, nevolnosti, nadýmání, průjemy či zácpy. Může se objevit i chudokrevnost, hubnutí, velká únava či bolesti hlavy nebo kloubů. Bohužel lepek najdeme i tam, kde bychom ho nečekali, například v uzeninách, instantních jídlech, dochucovadlech či v paštikách nebo vegetarián-

ských alternativách masa.

Jak si co nejlépe ulevit?

Věda jde dopředu a výzkum přinesl několik slibných metod léčby a prevence:

- Intenzivně se zkoumá genetická terapie a vakcíny, které by mohly jednou potravinové alergie zcela vyléčit.
- **Orální imunoterapie** je jednou z největších novinek posledních let. Pacient dostává velmi malé množství alergenní potravy (například arašidového prášku) pod lékařským dohledem. Dávky se zvyšují, dokud nedosáhnou udržovací úrovně, která snižuje riziko závažné reakce.
- **Sublingvální imunoterapie (SLIT)** funguje podobně jako orální imunoterapie, ale alergen se podává ve formě kapek nebo tablet, které se umístí pod jazyk. Jedná se o méně invazivní metodu, která má nižší riziko závažných reakcí. Výhodou je, že si ji člověk může aplikovat doma.
- **Epikutánní imunoterapie** využívá speciální náplasti, které obsahují malé množství alergenu. Náplast se přilepí na pokožku a alergen se postupně vstřebává. Je to metoda vhodná dokonce i pro malé děti.

Tak kdo ví, třeba se alergie podaří vymýtit.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



Jak přežít pylovou sezónu

bez slz, svědění a kýčání



S jarem přichází probouzení přírody, první teplé dny, delší světlo i čerstvá energie... Ale pro mnoho z nás je jaro také obdobím, kdy začíná doslova alergická sezóna. Kýčání, ucpaný nos, oteklé oči, svědění nebo ekzémy. Pokud patříte mezi alergiky, víte, že radost z jara může rychle vystřídat nepříjemné období plné omezení. Co s tím?



CO JE ALERGIE - KDYŽ TĚLO REAGUJE PŘEHNANĚ

Alergie je nepřiměřená reakce imunitního systému na látky, které jsou pro většinu lidí naprosto neškodné – například pyl, prach, roztoči nebo hmyzí jed. Tělo tyto alergeny začne vnímat jako „nepřítele“ a reaguje silným obranným mechanismem – což se projevuje právě svěděním, záněty sliznic nebo ekzémy. Alergie se může projevit v jakémkoliv věku – často začíná v dětství, ale není výjimkou, že se objeví až v dospělosti nebo ve stáří. Na vzniku alergií se podílí dědičnost, životní prostředí, znečištění ovzduší, strava i stres.

JARNÍ ALERGENY - PROČ TO PŘÁVĚ TEĎ ZAČÍNÁ

Na jaře jsou nejčastější spouštěči alergických reakcí pylová zrna ze stromů a keřů. Ty se uvolňují do vzduchu už od února a vydrží až do června. Poté nastupují trávy a později plevele.

Nejčastější jarní projevy:

- vodnatá rýma, kýchání
- svědění nebo pálení očí
- otoky víček, slzení
- kašel, dráždění v krku
- svědění kůže, ekzém

- bolesti hlavy, únava
- Priznaky často připomínají nachlazení, ale objevují se náhle – například po pobytu venku nebo při otevření okna.

PYLOVÝ KALENDÁŘ - KDY HROZÍ NEJVĚTŠÍ POTÍŽE

Pylové období má tři hlavní fáze:

- Jaro – dřeviny: bříza, olše, lípa, topol, javor, líska, jasan
- Léto – trávy: bojíněk, jilek, srha, lipnice
- Podzim – plevele: pelyněk, amb-



rózie, jitrocel, merlík
Pyl se může šířit i desítky kilometrů od zdroje, a tak můžete mít potíže, i když v okolí nevidíte „nic, co kvete“. Sledujte pylová zpravodajství a přizpůsobte pobyt venku aktuální situaci.

JAK SE BRÁNIT PYLOVÉ ALERGIÍ

- Sledujte pylové zpravodajství
- Větrejte krátce, ideálně po dešti
- V bytě používejte protipylové sítě a čističku vzduchu
- Převlékněte se a osprchujte po každém příchodu z venku
- Nechodte ven v době nejvyšší koncentrace pylu (ráno, větrné dny)
- Vyhýbejte se sekání trávy, sušení prádla venku, procházkám v lese a parcích

KDYŽ UŽ TO PŘIJDE - CO POMŮŽE?

Základem je návštěva alergologa, který určí přesný typ alergie (např. kožními testy) a nasadí odpovídající léčbu:

- Antihistaminika – tlumí imunitní reakci (tablety, sirupy)
- Nosní spreje – proti otokům a kýchání
- Oční kapky – na podráždění a zarudnutí
- Imunoterapie (alergenové vakcíny) – dlouhodobé řešení „přeprogramování“ imunity

Pokud potíže přecházejí, hrozí rozvoj astmatu nebo chronických zánětů – nečekejte, až se z pylové rýmy stane trvalý problém.

UCPANÝ NOS? SLZENÍ?

UCPANÝ NOS

VODNATÁ RÝMA

SVĚDĚNÍ OČÍ

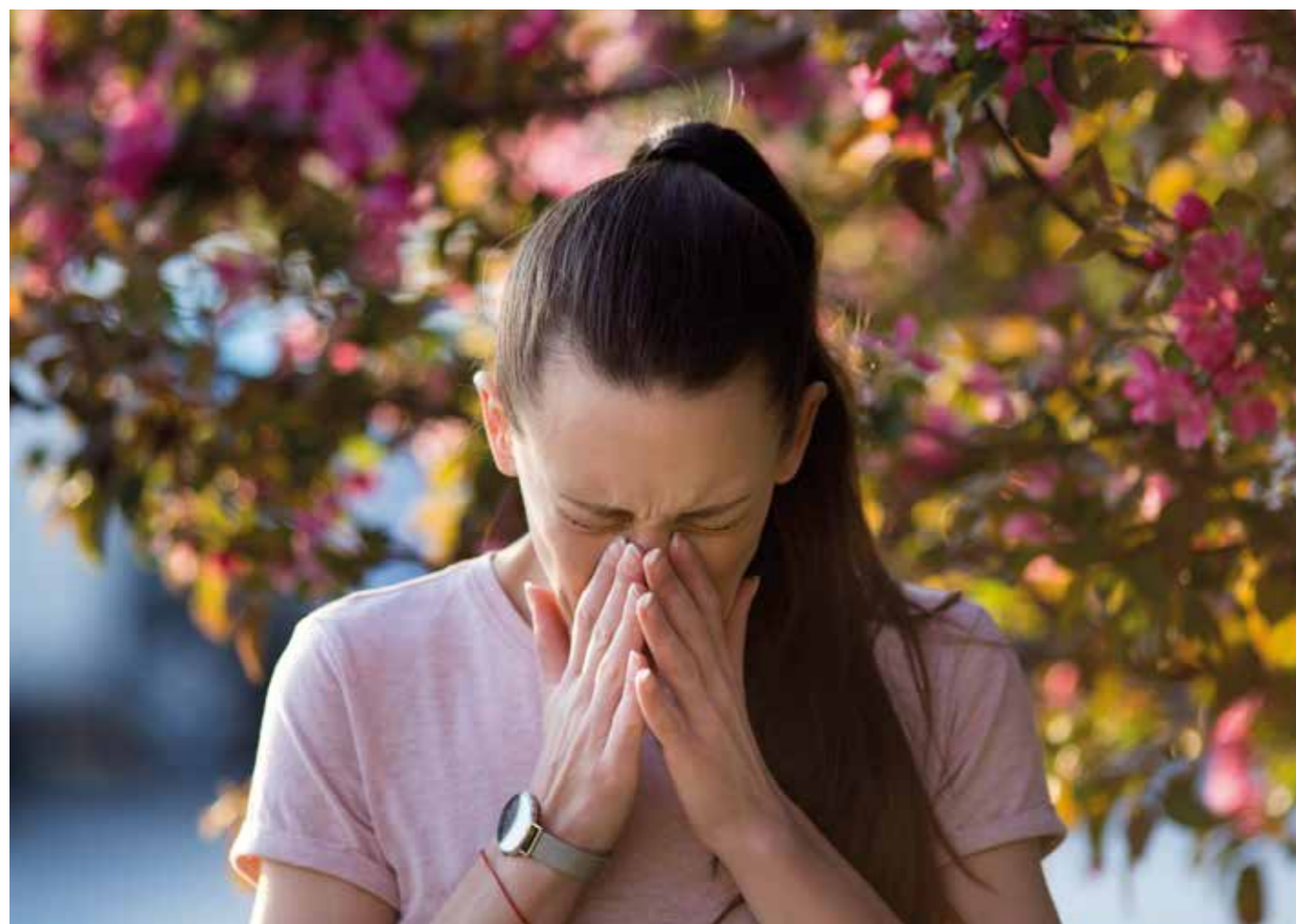
SLZENÍ

Allergodil

RYCHLÁ ÚLEVA OD ALERGIE



Allergodil®, oční kapky, je lék k očnímu podání. Allergodil®, nosní sprej, 1x 10 ml je lék k nosnímu podání. Obsahují azelastin-hydrochlorid. Před použitím si přečtěte příbalovou informaci nebo se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Distributor v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o., Karla Engliše 6/3201, 150 00 Praha. Reklama na léčivý přípravek. Datum přípravy: 03/2025. ALL_25_07_CZ



POZOR NA VČELÍ A VOSÍ ALERGIÍ

Jaro a léto přináší také aktivitu hmyzu. Alergie na včelí bodnutí může být velmi nebezpečná – včetně anafylaktického šoku, který ohrožuje život.

Prevence:

- Nevybírejte si květinové parfémy ani pestrobarevné oblečení
- Nepijte sladké nápoje z otevřených kelímků venku
- Používejte repelenty a sítě do oken
- Alergici by měli nosit pohotovostní léky (např. adrenalinový autoinjektor)

SOLÁRNÍ ALERIE - KDYŽ SVĚDÍ I SLUNCE

Alergie na slunce se projevuje jako svědivé červené pupínky, nejčastěji na hrudníku, pažích a obličejí. Příznaky se mohou objevit už po několika minutách na slunci.

Co pomáhá:

- Krémy s vysokým UV faktorem (50+)
- Ochranné oblečení, klobouk, sluneční brýle
- Přípravky s betakarotenem a antioxidanty
- U těžších forem: antihistaminika, kortikoidy, příprava kůže na UV záření u lékaře

LÁZEŇSKÁ LÉČBA ALERGIÍ - KDYŽ NESTAČÍ JEN LÉKY

Pro děti i dospělé, kteří trpí chronickými nebo silnými alergiemi, je vhodné zvážit lázeňskou léčbu, která nabízí komplexní přístup.

Co zahrnuje:

- Pobyt v čistém přírodním prostředí (např. klimatické lázně, horské oblasti)
- Inhalace, dechová cvičení, koupelové procedury
- Pobytová terapie, otužování a posílení imunity
- Edukace a poradenství v prevenci

Lázně jsou vhodné především při:

- alergické rýmě a astmatu
- atopickém ekzému
- opakovaných respiračních onemocněních

Mezi osvědčené české lázně pro alergiky patří např. Lázně Luhačovice, Karlova Studánka, Klimkovic

ALERGIÍ NEZASTAVÍME, ALE ZVLÁDNEME JI

Alergie je sice chronický stav, ale s dobrou prevencí a správným přístupem ji lze držet pod kontrolou. Důležitá je včasná diagnostika, důsledná ochrana před spouštěči, kvalitní léčba a celková péče o imunitu – včetně psychické pohody.

TIP NA ZÁVĚR:

Vyzkoušej si vést alergický deník – zapisuj si dny, kdy se potíže zhoršily, sleduj pylová hlášení a najdi si režim, který ti opravdu uleví.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

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



LÉČEBNÉ LÁZNĚ
LÁZNĚ KYNŽVART

PROSLUNĚNÁ LÁZEŇSKÁ CENTRA
NA SVAZÍCH SLAVKOVSKÉHO LESA



Mánes
lázně Karlovy Vary



Komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče bez doplatku
Příspěvková lázeňská péče, samoplátecká lázeňská péče
Bonuses a preventivní programy zdravotních pojišťoven
Pobyty pro kolektivy, nabídka pro dětské domovy a centra
Souběžně léčíme dětské pacienty i doprovod dle schválených
Návrhů na lázeňskou léčbu.



Léčebné lázně Lázně Kynžvart
Lázeňská 295
354 91 Lázně Kynžvart
telefon: +420 354 672 151, 354 672 152
recepce@lazne-kynzvalt.cz
www.lazne-kynzvalt.cz



Lázeňská léčebna Mánes
Křížikova 13
360 01 Karlovy Vary
telefon: +420 353 334 224, 353 334 111
info@manes-spa.cz
www.manes-spa.cz



Jak si užít pohyb bez komplikací

Léto je ideální období pro sportování venku – slunce, teplé počasí a dlouhé dny lákají k běhání, cyklistice, plavání nebo turistice. S fyzickou aktivitou však přichází i riziko úrazů a přetížení organismu. Abychom si mohli sportování užívat naplno a bez zbytečných komplikací, je důležité myslet na prevenci zranění, vhodné vybavení a správnou regeneraci. Jaké produkty a opatření mohou pomoci?

1 ZAHŘÁTÍ A SPRÁVNÁ PŘÍPRAVA PŘED SPORTEM

Nejlepší prevencí úrazů je důkladná příprava. Před jakýmkoliv sportem je nezbytné tělo postupně zahřát a připravit na zátěž. Doporučuje se:

- **Dynamický strečink** – lehké protahovací cviky, které připraví svaly na výkon.
- **Postupné zatěžování** – začněte lehkým rozklusáním nebo krátkou rozcvičkou.
- **Správná obuv a oblečení** – sportovní vybavení by mělo odpovídat konkrétní aktivitě a terénu.
- **Dostatečná hydratace** – v letním horku je nutné doplňovat tekutiny, nejlépe s elektrolyty.



2 PREVENCE PUCHÝŘŮ, OTLAKŮ A ODŘENIN

Při běhu, turistice nebo jízdě na kole mohou vznikat puchýře a odřeniny, které mohou sportovní aktivity značně znepríjemnit. Pomoci mohou:

- **Speciální sportovní náplasti na puchýře** – chrání postižené místo a umožňují pokračovat v pohybu.
- **Antibakteriální náplasti a dezinfekční spreje** – rychlá pomoc při drobných odřeninách.
- **Hydratační krémy na nohy** – snižují riziko tření a vzniku puchýřů.
- **Speciální ponožky** – snižují tření a absorbují pot.

3 OCHRANA SVALŮ A KLOUBŮ

Při sportování je klíčové myslet na zdraví kloubů a svalů. Zraněním se lze vyhnout pomocí:

- **Elastických bandáží a tejpovacích pásek** – podporují namáhané svaly a klouby.
- **Kompresních punčoch a návleků** – zlepšují prokrvení a pomáhají při regeneraci svalů.
- **Chladivých gelů** – pomáhají snižovat otoky a bolest po námaze.
- **Hřejivých masť** – uvolňují svaly před a po sportovním výkonu.

4 PREVENCE A ŘEŠENÍ SVALOVÝCH KŘEČÍ

Křeče jsou častým problémem při sportu v horkém počasí. Mohou být způsobeny nedostatkem minerálů

nebo přetížením svalů. Pro prevenci se doporučuje:

- **Hořčikové tablety nebo spreje** – pomáhají s prevencí svalových křečí.
- **Iontové nápoje** – doplňují minerály ztracené potem.
- **Dostatečný příjem soli** – při dlouhodobé aktivitě v horku je nutné dbát na rovnováhu elektrolytů.

5 SLUNEČNÍ OCHRANA A HYDRATAČE

Sportování na slunci může vést k přehřátí, dehydrataci nebo spáleninám. Proto je důležité:

- **Používat opalovací krém s vysokým SPF** – chrání pokožku před UV zářením.
- **Nosit čepici nebo kšiltovku** – zabraňuje přehřátí hlavy.
- **Pít dostatek vody** – hydratace je klíčová pro správnou funkci svalů.
- **Chladicí spreje a termální vody** – osvěžují pokožku a pomáhají snížit teplotu těla.

6 REGENERACE PO SPORTU

Správná regenerace je zásadní pro udržení výkonnosti a prevenci přetížení organismu. Po sportovní aktivitě se doporučuje:

- **Lehký strečink a uvolnění svalů** – pomáhá regeneraci a snižuje riziko ztuhlosti.
- **Masáže s regeneračními gely** – uvolňují svalové napětí a zlepšují

prokrvení.

- **Chladivé obklady nebo ledové koupele** – pomáhají snížit svalové záněty.
- **Dostatečný spánek** – regenerace organismu probíhá nejlépe během spánku.

7 PRVNÍ POMOC PŘI SPORTOVNÍCH ÚRAZECH

I přes veškerou prevenci může dojít k drobným úrazům nebo přetížení. Proto je dobré mít při sobě:

- **Obvazy a elastická bandáž** – pomáhají stabilizovat poraněné klouby.
- **Gel na otoky a pohmožděliny** – snižuje zánět a bolest.
- **Chladicí sprej nebo instantní ledový obklad** – rychlá pomoc při podvrtnutí.
- **Analgetické náplasti** – pomáhají zmírnit bolest svalů a zad.

Letní sportování přináší radost a zdravotní benefity, ale vyžaduje také opatrnost a prevenci zranění. Správná příprava, vhodné sportovní vybavení a důkladná regenerace pomohou minimalizovat rizika spojená s pohybovými aktivitami. Nezapomínejte na dostatečnou hydrataci, ochranu proti slunci a kvalitní výživu, které vám umožní si sportování užívat naplno bez zdravotních komplikací.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

PHARMA ACTIV

*silné kosti a svaly**



VITAMIN K2 MK 7 + D3 FORTE 125 tbl.

Vitamin D3 (cholecalciferol) přispívá k normálnímu vstřebávání/využití vápníku a fosforu.

***Vitamin D** přispívá k normální hladině vápníku v krvi a normálního stavu kostí, k udržení normální činnosti svalů, stavu zubů, podporuje funkci imunitního systému a podílí se na procesu dělení buněk.

Vitamin K2 (menachinon) přispívá k normální srážlivosti krve a udržení normálního stavu kostí.

Doplněk stravy. Cena: 274 Kč. www.pharmaactiv.cz



OSTEO MAX FORTE 90 tbl.

Aquamín™ – unikátní mořský komplex, jež je zdrojem **vápníku, hořčiku a dalších až 74 minerálů**. **Vápník** pocházející z Aquamínu™ je ze **100% organický a přírodní**. Je získáván z mineralizovaných mořských řas rodu Lithothamnion sp. pocházejících ze dna Atlantického oceánu. **Vápník** je potřebný pro udržení normálního stavu kostí, přispívá k normální činnosti svalů a k normální srážlivosti krve. **Vitamin D3** přispívá k normálnímu vstřebávání a využití vápníku a k udržení jeho hladiny v krvi na normální úrovni, a rovněž k udržení normálního stavu kostí a zubů. Také přispívá k normální funkci imunitního systému. **Vitamin K2** přispívá k udržení normálního stavu kostí. Synergické působení aktivních složek napomáhá udržení silných a zdravých kostí.

Doplněk stravy. Cena: 279 Kč. www.pharmaactiv.cz



K2 MK7 + D3 FORTE D3, lipozomal 60 tob.

Lipozomální vitamin D3 má v porovnání s jinými formami vyšší vstřebatelnost. Je to dáno tím, že vitamin D3 je obalen fosfolipidovými bublinkami tzv. lipozomy.

Lipozomální obal chrání vitamin D3 před degradací, umožňuje rychlejší a účinnější vstřebávání, stejně tak lepší přístup do nitra buněk. **Vitamin D3** (cholecalciferol) přispívá k normálnímu vstřebávání/využití vápníku a fosforu. **Vitamin D** přispívá k normální hladině vápníku v krvi a normálního stavu kostí, k udržení normální činnosti svalů, stavu zubů, podporuje funkci imunitního systému a podílí se na procesu dělení buněk. **Vitamin K2** (menachinon) přispívá k normální srážlivosti krve a udržení normálního stavu kostí.

Doplněk stravy. Cena: 275 Kč. www.pharmaactiv.cz



Léto s mazlíčkem

*Kompletní průvodce péčí o chlupaté,
opeřené i šupinaté kamarády*

Léto je obdobím dovolených, výletů, dlouhých dnů na zahradě a pobytu venku. Pro naše domácí mazlíčky však znamená i horko, parazity, změnu režimu nebo stres z cestování. Ať už máte psa, kočku, králíka, morče nebo andulku, každé zvíře má své potřeby – a v létě o něco větší nároky na pozornost. Přinášíme praktický a přehledný průvodce letní péčí o domácí mazlíčky, včetně tipů na chlazení, hygienu, ochranu před parazity, ale i zábavu a cestování.





POHODLÍ, BEZPEČÍ A PÉČE OD ČUMÁČKU PO OCÁSEK

Léto je pro naše chlupaté partáky časem dobrodružství, výletů, sluníčka – ale i parazitů, horka a únavy. Ať už se chystáte s mazlíčkem na dovolenou, nebo jen trávit čas na zahradě či v parku, existuje pár zásad, které zaručí, že léto bude příjemné a bezpečné pro vás i vašeho čtyřnohého miláčka.

LETNÍ JÍDELNÍČEK: LEHKÝ A VYVÁŽENÝ

Teplé počasí často snižuje chuť k jídlu – a to platí i pro zvířata. Přizpůsobte krmení aktuálním potřebám:

- Vyhněte se těžkému jídlu v nejteplejších částech dne – krmte spíše ráno a večer.
- Dbejte na dostatečný přísun vody – měňte vodu několikrát denně a vezměte misku i na cesty.
- U starších nebo nemocných zvířat zvažte doplňky stravy pro podporu imunity a trávení.
- V létě můžete zařadit i chladičí pamlsky – mražené kapsičky, zeleninu nebo speciální zmrzliny pro psy.

TIP: Malý kousek melounu (bez pecek!) jako odměna za horkého dne? Skvělý a osvěžující pamlsk pro psa.

PELÍŠKY A LETNÍ POHODLÍ

Domácí mazlíčci potřebují v létě nejen

stín, ale i místo, kde se mohou ochladit:

- Pořídte chladičí podložku nebo podložku z materiálu, který se nezahřívá.
- Vyvarujte se pelíšků z umělých materiálů – volte prodyšné, snadno prátelné potahy.
- Na balkoně nebo terase nezapoemeňte na zastínění – ideálně s pří-



stupem k vodě.

Zajímavost: Někteří psi si v létě sami hledají „díru“ v zemi – tím si regulují teplotu. Vytvořte jim přírodní koutek s pískem nebo trávou, kde si mohou lehnout.

OCHRANA PROTI PARAZITŮM: KLÍŠŤATA, BLECHY A SPOL.

Letní sezóna je zároveň hlavní sezónou klíšťat, blech a komárů, které mohou přenášet nebezpečné nemoci. Ochrana je nutností – zvláště pokud chodíte s mazlíčkem do přírody, na chatu nebo k vodě.

Co pomáhá:

- Antiparazitní obojky – vydrží i několik měsíců.
- Spot-on pipety – kapky na kůži se aplikují jednou za měsíc.
- Tablety proti parazitům – oblíbené pro svou účinnost a jednoduchost.
- Přírodní spreje nebo oleje – ideální pro psy s citlivou kůží nebo štěňata.

TIP: Pravidelně kontrolujte srst a kůži – hlavně po procházkách v trávě nebo lese. Klíšťata se často schovávají v uších, pod krkem nebo v tříšlech.

HLEDÁTE KOMPLEXNÍ OCHRANU PROTI VNĚJŠÍM I VNITŘNÍM PARAZITŮM ZA PŘÍZNIVOU CENU?

Od uší
až po
OCAS

Ataxxa®

Permethrinum / Imidaclopridum

Účinný proti	Vhodný pro	Nevhodný pro
Klíšťatům a blechám	psy	kočky

Repeletní efekt proti klíšťatům, komárům a muškám



FYPRYST®

Fipronilum
FYPRYST®
COMBO
Fipronilum / S-Methoprenum

Účinný proti



Klíšťatům, blechám
(jejich vývojovým stádiím)*
a všenkám

*pouze Fypryst combo

Vhodný pro



kočky, fretky a psy

Dehinel®

Pyranteli embonas, Praziquantelum

Dehinel® Plus

Febantelum, Pyranteli embonas, Praziquantelum

Účinný proti



Hlísticím a tasemnicím

Vhodný pro



kočky a psy



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

Krka ČR, s.r.o. | Sokolovská 192/79, 186 00 Praha 8 – Karlín, Tel.: +420 221 115 115, www.krka.cz, info.cz@krka.biz

Logic Emotion 3/2023, Czech Republic, 2023 I-V-A4-14

NA CESTY S MAZLÍČKEM

Plánujete dovolenou nebo víkendový výlet? Nezapomeňte připravit i mazlíčkovi jeho malý "kufr":

- Cestovní miska, oblíbená hračka, pelíšek nebo deka
- Očkovací průkaz, léky (pokud nějaké bere)
- Větrání v autě a nikdy nenechávat zvíře samotné v uzavřeném vozle!
- Doporučuje se bezpečnostní postroj nebo přepravka – kvůli bezpečnosti při jízdě

Zajímavost: Stále více hotelů, penzionů i restaurací je dnes "pet-friendly". Vyplatí se ale ověřit si to předem a zjistit, zda není potřeba dopředu nahlásit přítomnost zvířete.

POZOR NA PŘEHŘÁTÍ A ÚPAL

Psi a kočky nemají tolik potních žláz jako lidé – a přehřátí může být velmi nebezpečné.

Příznaky přehřátí:

- Nadměrné slinění, dušnost, apatie
- Zčervenání dásní, zrychlený tep
- Zvracení nebo kolaps

V takovém případě ihned zvíře přesuňte do stínu, nabídněte vodu, zvlhčete tlapky a kontaktujte veterináře.

TIP: Někteří psi milují vodu – zkuste malý bazének na zahradu nebo jemné osprchování po procházce. Nikdy ale nepoužívejte ledovou vodu!

HLODAVCI V LÉTĚ: KRÁLÍCI, MORČATA A SPOL. POTŘEBUJÍ STÍN A KLID

Malí savci jsou často náchylnější na přehřátí než větší zvířata. Zvláště králíci, morčata, křečci nebo činčily vyžadují v létě zvýšenou opatrnost.

Co jim v létě dopřát:

- Umístit klec mimo přímé slunce, ideálně do stínu a s dostatečnou ventilací
- Pravidelně měnit vodu – v létě se rychle kazí
- Chladicí keramické destičky nebo zmražené lahve s vodou zabalené v utěrce
- Lehce stravitelná strava, čerstvé seno, zelenina (v menším množství)
- Každodenní kontrola – přehřátí může být fatální

TIP: Pokud máte možnost, dejte králí-



kovi nebo morčeti venkovní výběh na trávu, ale vždy se stínem a pod dohledem. V noci je vraťte dovnitř – kvůli predátorům a změnám teplot.

LÉTO S PTÁKY: PÉČE O ANDULKY, PAPOUŠKY I VOLIÉROVÉ DRUHY

Andulky a papoušci v bytě

- Klec nepokládejte k oknu – přímé slunce a průvan škodí
- Zajistěte dostatek čerstvé vody a vlhkosti v prostředí – pomůže např. rosení
- Dopřejte jim koupelničku nebo mělkou misku na osvěžení
- Zajistěte větrání, ale ne průvan

TIP: Papoušci milují sprchování jemným rozprašovačem – ale nikdy ne studenou vodou.

Voliéry a ptáci venku

- Zastínění je nutnost – použijte stínící textilii, rostliny nebo střechu
- V horku přidejte více misek s vodou, kterou několikrát denně měňte

- Voliéru pravidelně čistěte – v teple se množí bakterie
- Chraňte před predátory a průvanem, obzvláště v noci

Zajímavost: Ptáci během léta často pelichají – zajistěte zvýšený příjem minerálů, zejména vápníku a vitamínu A.

MAZLÍČEK NA CESTÁCH NEBO "NA HLÍDÁNÍ"?

Ne každý mazlíček je cestovní typ – pro některé je lepší zůstat doma v klidném prostředí a zajistit jim dočasnou péči:

Možnosti letní péče o mazlíčky:

- Pet-sitting – mazlíček zůstává doma a někdo ho pravidelně navštívuje
- Hlídání u přátel nebo rodiny – dobrá varianta, pokud jsou zvyklí na zvířata
- Zvířecí hotely a penziony – vyberte prověřené zařízení s dostatečnou péčí
- Cestování se zvířetem – zkontrolujte pravidla přepravy, očkování





a podmínky ubytování
TIP: Připravte mazlíčkovi "letní balíček" – známý pelíšek, hračku, krmivo, jeho deku i věci s vaší vůní. Pomůže mu lépe zvládnout odloučení.

10 RAD PRO CHOVATELE PSŮ: JAK MÍT ZDRAVÉHO A ŠTASTNÉHO PARTÁKA

Pes není jen mazlíček, ale plnohodnotný člen rodiny. Jeho spokojenost, zdraví a vývoj závisí na tom, jak se o něj staráme – každý den, po celý jeho život. Ať už máte štěně, seniora nebo aktivního sportovce, těchto 10 jednoduchých, ale zásadních pravidel vám pomůže vychovat psa, který bude šťastný, zdravý a vyrovnaný.

1 Dbejte na kvalitní a vyváženou stravu

Správná výživa je základ. Vyberte krmivo podle věku, velikosti, aktivity i zdravotního stavu psa. Sledujte složení – čím méně „chemie“ a čím více masa, tím lépe. Psi by měli mít přístup k čerstvé vodě po celý den. A pozor na lidské jídlo – čokoláda, hrozny nebo cibule mohou být pro psy toxické.

2 Nezanedbávejte pravidelné prohlídky u veterináře

I když pes nevykazuje žádné potíže, měl by mít preventivní prohlídku alespoň jednou ročně. Nezapomínejte na očkování, odčervení a ochranu proti blechám a klíšťatům. U starších psů je vhodné sledovat stav kloubů, srdce a zubů.

3 Každodenní procházky jsou víc než jen venčení

Pes potřebuje nejen fyzickou aktivitu, ale i mentální stimulaci. Chodte na různá místa, měňte trasy, zařazujte hru, čmouchání, přetahování, výcvik. I starší psi si rádi vyjdou, byť pomalejším tempem.

4 Trénujte trpělivě a pozitivně

Pes se učí celý život. Základní poslušnost, přivolání, klid na vodítku – to vše zvyšuje jeho bezpečnost a posiluje vztah mezi vámi. Používejte pozitivní motivaci, odměny a důslednost – žádné tresty ani křik.

5 Pečujte o srst, uši, zuby a dráčky

Kartáčujte psa podle typu srsti – dlouhosrstí denně, krátkosrstí stačí jednou týdně. Pravidelně kontrolujte uši, čistěte zuby (nebo používejte dentální pasty) a stříhejte dráčky, aby nedo-

šlo k poranění tlapek.

6 Zajistěte psovi klidné a bezpečné místo

Pes by měl mít vlastní pelíšek na místě, kde se cítí bezpečně – bez hluku a průvanu. Tam si může odpočinout, schovat se nebo nerušeně spát. Zvlášť důležité je to u dětí – učte je, že když je pes ve svém „úkrytu“, necháváme ho být.

7 Socializujte psa už od štěněte

Psa je potřeba zvykat na lidi, jiná zvířata, zvuky, dopravní prostředky, městské prostředí... Čím více toho zažije v klidném a pozitivním duchu, tím vyrovnanější a sebevědomější z něj vyroste společník.

8 Posilujte vztah společným časem

Hrajte si, mazlete se, učte nové triky, chodte na výlety. Pes je smečkové zvíře – miluje čas strávený se svým člověkem. Pokud se nudí nebo je dlouho sám, může být smutný, úzkostný nebo ničit věci.

9 Všimněte si změn v chování a zdravotním stavu

Změna chuti k jídlu, nadměrné pití, apatie, kulhání, svědění, časté olizování – to vše může signalizovat problém. Pes neumí říct, co ho bolí – vaše všímavost je jeho nejlepší ochrana.

10 Myslete na počasí a roční období

V horku psům hrozí přehřátí – nikdy je nenechávejte v autě, omezte pohyb v poledne a zajistěte stín. V zimě chraňte citlivé tlapy (např. balzámem nebo botkami) a po návratu z procházky je omyjte od soli.

ŠTASTNÝ PES = SPOKOJENÝ MAJITEL

Zdraví, spokojenost a důvěra vašeho psa jsou výsledkem každodenní péče, lásky a respektu. Nemusíte být dokonalí, ale buďte důslední a vnímaví. Váš pes vám to vrátí bezpodmínečnou láskou, radostí a věrností, která nemá obdoby.

Text: Iva Nováková,
 foto: Shutterstock.com



NABÍDKA OWNAT PRO

ŘEŠENÍ

NEŽÁDOUCÍCH

REAKCÍ NA POTRAVINY

¿ MONOPROTEINOVÉ NEBO HYDROLYZOVANÉ ?



MONOPROTEIN

S 10 % čerstvého masa nebo ryb a 3 zdroji živočišných bílkovin na výběr: losos, jehněčí nebo vepřové maso, abyste mohli vyhodnotit toleranci ke každému z nich.

MONOPROTEINY

Jediný zdroj živočišných bílkovin, který umožňuje vyhodnotit toleranci ke každému z nich.

BEZ OBILOVIN

Neobsahují obiloviny a jsou vyrobeny z alternativních zdrojů sacharidů, které minimalizují riziko nesnášenlivosti.

100% HYDROLYZOVANÝ PROTEIN

aby se zabránilo jakémukoli typu alergické reakce. Kombinuje 3 druhy hydrolyzovaných bílkovin, což umožňuje plnohodnotnou a vyváženou stravu a lze ji podávat trvale.

Letní výlety za zdravím

Dovolená. Přímou vymodlený čas. Má nás osvěžit, dodat novou energii, přinést radost a zážitky. Jak nejlépe strávit volné dny, abychom prospěli svému zdraví?





Možná právě sedíte nad mapou a rozhodujete se, kam se v létě vydat. Bude to moře, hory, lázně, wellness, stan, karavan, luxusní hotel nebo kemp? Necháte se obskakovat se vším všudy, nebo si budete vařit třeba v esusu na ohni? Každému udělá dobře něco jiného. Hlavní je, si dovolenou užít.

K MOŘÍ?

Sotva děti dostanou vysvědčení, mnohé rodiny míří k moři. Těšíte se, že ulehnete na pláži a za týden se z ní zvednete? V mezičase si odskočíte na jídlo, však all inclusive k tomu přímo vybízí. Pro někoho skvělý relax, pro jiného nepředstavitelná věc.

Každý potřebuje něco jiného. Někomu po náročných deseti měsících v plném pracovním tempu prospěje deset dnů absolutního klidu, spánku a hodování. Jiný se neobejde bez adrenalinu, aktivity, sportu, výletů.

Obojí se dá skloubit a vzít si z toho to nejlepší. Z rautových stolů vybírat zdravé dobroty, tu a tam vyrazit na procházku a často plavat v moři. Taková dovolená vám dodá vitalitu. Mořský vzduch uzdravuje a budete z něj čerpat celý rok.

NÁŠ TIP:

Letos vám to z časových nebo finančních důvodů nevyjde? Zajedte si k moři na otočku. Mnohé cestovní kanceláře nabízejí víkendové zájezdy, kdy v pátek večer nasednete do autobusu, v sobotu ráno vás vyloží u moře a v neděli ráno jste doma. Doplníte vitamín D a máte celou neděli čas si odpočinout.

HEZKY PĚŠKY

Trendem dnešní doby je chůze a běh. Propadají mu i ti, kteří dříve běhu nevěnovali pozornost. Téměř každý má v mobilu spuštěný krokoměr, mnozí si kupují chytré hodinky, které sledují tepovou frekvenci, počet kilometrů i spálené kalorie.

Proč tedy dovolenou nestrávit pěší poutí? Davy lidí míří do španělského Santiaga a s krosnou na zádech se vydávají na Svatojakubskou cestu. I u nás najdete několik tras Svatojakubských cest.

• Stromovka

Pěší výlet ale nemusí mít jen duchovní rozměr. Krásnou trasu si můžete projít, aniž byste vystrčili paty z hlavního města. Skvělé běžecké podmínky na-

bízí Stromovka, která patří k největším pražským parkům. Nabízí pět kilometrů dlouhou trasu. Je plná restaurací, dětských hřišť, jezírek... A tak je oblíbená mezi běžci, chodci, pejskaři i rodinami s dětmi.

• České Budějovice

Tohle krásné město si vás získá. A trasa podél řeky Malše si získá každého aktivního běžce. Je rovinatá, pět kilometrů dlouhá, a tak vyhovuje i méně zdatným sportovcům či rodinám s dětmi.

• Mariánské údolí

I Brno nabízí nádherná místa. Právě Mariánské údolí patří mezi ty nejkrásnější. Proto sem míří mnozí návštěvníci i rodiny s dětmi. Běhání můžete spojit s poznáním. Na trase totiž stojí hradiště Staré zámky. Přidejme k tomu rybníky a příjemné odpoledne získává reálné obrysy.

WELLNESS

Nechcete se honit po naučných stezkách? Aktivní dovolená je vašemu myšlení vzdálená? Nechte se hýčkat. Dopřejte si absolutní relax v některém z mnoha wellness hotelů. Kvalifikovaný personál se postará o váš dokonalý zážitek.

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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

LYMSKÁ BORELIÓZA
KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

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 tříšlech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



Tuto část letáku můžete odstranit a použít jako záložku do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

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

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

Místo po odstraněném klíšťeti znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechtejte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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

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

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



INZERCE



Léto 2025 na Dolní Moravě

Dobrodružství, které vás vytáhne ven!

Mini Trail Park & Bajková škola

Děti i dospělí se naučí jezdit v terénu na novém okruhu s pojízdnými pásy, překážkami a výukou v bajkové škole.

Trail Park s novou AirLine

Zkušené jezdce čeká adrenalinová sekce AirLine – dřevěný drop, wall ride, technické skoky. Celkem 31 km tras od rodinných po expert úroveň.

Vodní svět v Mamutíkově parku

Děti si pohrají s vodními korýtky, turbínou, vodním katrem i varhanami. Nechybí vodopád s jezírkem a interaktivní vodní hry.

Vista Apartments – nové ubytování

Tři nové domy pár kroků od lanovky. Samoobslužné ubytování s kuchyní, balkonem, kolárnou a garáží – ideální pro rodiny i páry.

Restaurace a pekárna Marcelka

Zrekonstruovaná horská restaurace s otevřenou kuchyní, kavárnou a vůní čerstvého pečiva přímo u lanovky.

Více na www.dolnimorava.cz

INZERCE



Je libo saunu, masáže všech druhů, perličkovou koupel a skvěle jídlo? Pak wellness hotel bude pro vás skutečným zážitkem. V mnohých z nich nemusíte ani sundat župan a jen přecházet z jedné procedury na druhou.

Tato forma trávení volného času je ideální pro přetížené manažery a všechny, kdo potřebují absolutně vypnout.

NÁŠ TIP:

V každém kraji najdete vyhlášené resorty. Je na vás, jestli upřednostňujete pobyt v přírodě, naprostý klid a izolaci od rušného města, nebo naopak chcete volný čas strávit obcházením památek, zajít si do divadla nebo do kina. Wellness hotely najdete ve velkých městech, kde to žije kulturou a nočním životem, ale i v samotném srdci přírody, kde v noci uslyšíte snad jen bečení oveček.

LÁZNĚ

Chcete-li wellness povýšit ještě o level výš, co se zdravotních benefitů týče, jedte do lázní. Jestliže máte zdravotní potíže, může vám je předepsat lékař. Pokud jste zdraví, jen byste rádi ještě podpořili svou kondici, můžete si zaplatit pobyt i služby.

Obojí má své výhody. V případě lékařského doporučení máte standardní péči zdarma. Lékařské vyšetření, stanovení léčby, procedury i stravu. Ovšem musíte si nejdříve oběhnout lékaře, pojišťovnu a čekat na termín

i místo, kam se odeberete. V destinaci se pak musíte podřídít harmonogramu, který je potřeba dodržovat. Veškeré nadstandardní služby, jako je vámi vybrané ubytování apod., za ně si musíte připlatit.

Jste-li samoplátci, pak je to jasné. Platíte si vše, ale máte absolutní volnost v tom, co chcete a nechcete absolvovat, kde budete nocovat, co budete konzumovat.

NÁŠ TIP:

Pokud máte konkrétní diagnózu, lékař vám nabídne lázně, které se na vaše onemocnění specializují. Jestliže si pobyt vybíráte sami, i vás může zajímat, na co se lázně zaměřují, jaká je zde léčivá voda, abyste tak zažehnali i třeba drobnější zdravotní neduhy.

Ať tak či tak, jistě vám zbude dostatek času užívat si lázeňskou atmosféru, procházet se po kolonádě, popíjet mi-



nerální vodu a odpočívat.

STUDÁNKY

Když už hovoříme o vodě, ještě u ní zůstaneme. Co si udělat třeba jednodenní výlety za léčivou vodou? Česká republika je plná studánek. Už jen výlet do přírody a její hledání vám dodá novou energii.

Pochutnejte si na čisté přírodní vodě. Uvidíte, jaké rozdíly jsou mezi jednotlivými oblastmi. Můžete dokonce přiložit ruku k dílu a podílet se na čištění studánek. V národním registru studánek získáte veškeré informace, kde jaká studánka je, zda má pitnou vodu, které studánky potřebují opravit i jak o ně pečovat.

NÁŠ TIP:

Znáte projekt Zachraňme studánky? Je to bohužel činnost, kdy se zavázete k péči o některou ze studánek. Bude to čistit, upravovat okolí, informovat a v případě, že se jedná o nový zdroj, pak ho doplníte do registru. Zůstaňte v kontaktu s provozovateli registru, kteří vám se vším poradí a budou nápomocni.

Věděli jste, že...

existují cestovní kanceláře, které se specializují na „zdravotní“ dovolené? Zní to možná trochu hrozivě, ale opak je pravdou. Čeká vás dokonalost sama. Můžete strávit týdny s ayurvédou, jógové pobyty, rekreaci s čínskou medicínou, detoxikační či antistresové programy, nebo zeštíhlující kúry a mnoho dalšího.

Foto: Shutterstock.com

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 krvetvorné kmenové buňky, které jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčové pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Novinka v České republice

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

Zvažte uchování pupečnickové krve, tkáň 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)



NENAHRAZUJTE ZÁVISLOST ZÁVISLOSTÍ: S POMOCÍ TO PŮJDE LÉPE

Věděli jste, že průměrný kuřák potřebuje 6 pokusů, než se mu podaří zbavit závislosti? Řada lidí také v dobré víře mění klasické cigarety za ochucené vapořizéry, pomocí kterých se snaží odvykat. Málokdo ale ví, že právě tyto produkty mohou zvýšit závislost na nikotinu – díky jejich atraktivním příchutím a snadnému používání často přijmou více nikotinu, než kdyby zůstali u běžných cigaret. Odborníci proto radí vyhledat efektivní podporu, ať už se jedná o odbornou pomoc nebo zdravotnické prostředky, jako je např. Defumoxan, který pozvolna snižuje závislost na nikotinu a zmírňuje abstinenční příznaky. Léčebná kúra trvající 25 dní zlepšuje nejen vaše zdraví, ale také kvalitu života.

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



Bez škrábání již po 5 dnech

KŮŽE SE SKLONEM K ATOPII
Patentovaná aktivní látka proti svědění
Vyživuje a obnovuje kožní bariéru
0 % konzervačních látek

Eau Thermale Avène zdravá pleť, zdravé sebevědomí. *Průměrný čas vymizení svědění. Studie realizovaná na 5910 pacientech. U 78,6 % pacientů používajících AERACALM A.D 1-2x denně po dobu 7 dní.

Problémy s koncentrací? Potíže s učením? Řešení pro MALÉ i VELKÉ

ESPRICO
KOMBINACE OMEGA-3 A OMEGA-6

5+

ESPRICO® je doplněk stravy s omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami, hořčíkem a zinkem. Obsahuje vyváženou kombinaci čistého oleje z mořských ryb a za studena lisovaného pupalkového oleje. Tobolky s příjemnou pomerančovou příchutí je možné žvýkat, spolknout nebo jejich obsah vymáčknout do jídla.

ESPRICO® je doplněk stravy. Doplněk stravy nejsou náhradou pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Distributor v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o., Karla Engliš 6/3201, 150 00 Praha 5, Česká republika. ESP_25_03_CZ (datum přípravy: 03/2025)

LABORATOIRE A-DERMA

DEJTE NOČNÍMU ŠKRÁBÁNÍ DOBRU NOC

97% SLOŽEK PŘÍRODNÍHO PŮVODU

NOVINKA EXOMEGA CONTROL NOČNÍ

REGENERAČNÍ EMOLIENČNÍ NOČNÍ KRÉM

Získejte zpět kontrolu nad svým spánkem díky nočnímu krému, který **zmírňuje intenzivní noční škrábání**, podporuje obnovu kožní bariéry a pomáhá vám užít si klidný spánek již od první aplikace.

DERMATOP HEALING KRÉM PLUS: EFEKTIVNĚ HOJÍ RÁNY A CHRÁNÍ JE PŘED INFEKČÍ

Na značku Dermatop se můžete spolehnout doma i na cestách! Dermatop Healing krém Plus s kyselinou hyaluronovou a stříbrným sulfadiazinem chrání před infekcí a podporuje hojení akutních i chronických ran. Je vhodný k léčbě kožních poranění a lézí s vysokým rizikem infekce (popáleniny, metabolické vředy). Kyselina hyaluronová poskytuje vlhké prostředí pro rány, nezbytné pro přirozený proces hojení. Sulfadiazin stříbrný má antibakteriální a protiplísňové účinky - to umožňuje měnit obvaz pouze jednou denně, což snižuje pravděpodobnost kontaminace rány.

Dermatop Healing krém Plus nanášejte v tenké vrstvě na povrch rány, 1 až 2x denně, v závislosti na závažnosti, dokud nedojde k úplnému uzdravení. Vyvarujte se přímého kontaktu tuby s ránou a ošetřenou oblast nevystavujte slunci.

K dostání ve vaší lékárně od 140 Kč.



VILEDA INFINITY FLEX SUŠÁK AŽ 30 METRŮ DÉLKY NA SUŠENÍ PRÁDLA

Vnitřní sušák Vileda Infinity Flex v matně černém provedení je perfektní a flexibilní řešení pro sušení velkého prádla. Lze ho roztáhnout a dosáhnout maximálního sušícího prostoru až 30 metrů pro pohodlné a praktické sušení. Potřebujete sušit ubrusy, prostěradla nebo velké množství prádla? Díky roztažitelným teleskopickým drátům můžete velké kusy snadno pověsit, aniž byste je museli skládat. Centrální část sušáku je 1 metr vysoká, takže se vaše prádlo nebude dotýkat země.

Teleskopické dráty jsou extrémně odolné, trvanlivé a ultra silné. Vzhledem k jejich tloušťce zbývá na prádle méně záhybů, což vám usnadní následné žehlení. Rovnoměrné nohy poskytují větší stabilitu sušáku, i když je plně naložený. Snadno pověsit můžete i drobné oděvy nebo ponožky bez potřeby kolíčků, a to díky bočním držákům na drobné prádlo. Sušák je vybaven dvěma kolečky, která vám umožní ho pohodlně přemísťovat kamkoliv chcete.

Sušák Vileda Infinity Flex v černé barvě zakoupíte od 1749 Kč.

Více informací najdete na www.vileda.cz



KNIŽNÍ NOVINKY

PSÍ LÁSKA

Luisa si splnila sen: otevřela si vlastní veterinární praxi! Plná odhodlání se začíná starat o své chlupaté pacienty. Jednoho dne se ve dveřích náhle objeví Lars - její první velká láska. V náručí drží kňučící štěně zlatého retrievera. Luisa si okamžitě uvědomí, jak naléhavě potřebuje její pomoc. Starost o štěně aspoň odvede její pozornost od citů k Larsovi, které v ní okamžitě znovu vzplanou. Za žádných okolností totiž nemůže dopustit, aby jí ten muž opět zlomil srdce!



FARMA ŠTĚSTÍ

Na Evelyn St. Jamesovou se nedá jen tak zapomenout. Tedy aspoň Beckett Porter ji už několik měsíců nedokáže dostat z hlavy. Vztahy na jednu noc mu sice nejsou cizí, ale jak má k čertu pracovat, když všude vidí Evelyn a ten její krásný úsměv? Ani Evelyn to nemá lehké. Poslední dobou je se svým hektickým životem čím dál nespokojenější. Ve snaze najít odpovědi na otázky, které ji trápí, se tedy vydává na poslední místo, kde se cítila šťastně - na Farmu zázraků. A ne, nemá to vůbec nic společného s jistým potetovaným farmářem, na kterého už půl roku bez ustání myslí...



KNIHKUPECTVÍ S VŮNÍ KOLÁČKŮ

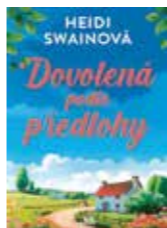
Prosluněné letní dny v přímořském městečku Dream Harbor plynou stejně pokojně jako Hazelin život. Zanedlouho jí bude třicet a už od střední pracuje v útulném knihkupectví proslulém nejenom knihami, ale také lahodnými skořicovými koláčky. Poklidný život se jí však obrátí vzhůru nohama, když v jedné z knih objeví záhadný vzkaz. A zanedlouho se začnou objevovat další. Hazel se rozhodne vydat po jejich stopě a obrátí se o pomoc na Noaha, pohledného majitele místní turistické kanceláře. A zatímco pátrají po autorovi podivných vzkazů a užívají si léta, jejich vzájemná přitažlivost se postupně mění v něco hlubšího.



Je možné, aby se notorický svůdník změnil?

DOVOLENÁ PODLE PŘEDLOHY

Když se Emily, Rachel a Tori naskytne možnost strávit dovolenou na místě, kde se natáčela filmová adaptace jejich oblíbené knižky, neváhají ani vteřinu. Útulný domek v romantickém Lake Districtu je přece dokonalým místem pro velká životní rozhodnutí - a že každá z nich má o čem přemýšlet! Jenže...



VŽDYCKY ZBYVÁ NADĚJE

Stelvio a Marisa mají dvě dospívající děti a i po letech manželství se stále hluboce milují. Všechno se ale osudově změni jedné letní noci, kdy je jejich dcera Betta spolu se sestřenicí Miriam napadena na pláži. Útok bohužel nepřehraje. Stelviovi a Marise se zhroutí svět a bolestná ztráta poznamená i jejich harmonický vztah. Miriam je zrcena, propadá závislosti na lécích a vyšetřování tragické události. zpomalují předsudky a opomenutí. A přece - pod smutkem a marností začne po nějaké době znovu klíčit semínko naděje a lásky.



NIKDY TVÁ

Poté co přišla o práci i o snoubence, se Natalie Vosová vrací do rodného města, aby se vzpamatovala a utopila svůj žal ve víně. O několik měsíců později už je připravena postavit se na vlastní nohy, potřebuje k tomu jen peníze ze svého svěřenského fondu. Podmínky ovšem vyžadují, aby se vdala. August...



COSMOPOLIS

HARRY POTTER A KÁMEN MUDRCŮ S ILUSTRACEMI ILONY POLANSKI

Oslavte čtvrtstoletí magie! První díl slavné fantasy ságy s obálkou od Ilony Polanski.

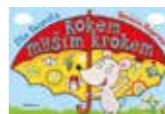
Až do svých jedenáctých narozenin si o sobě Harry myslel, že je jen obyčejný chlapec. Pak ale dostal sovi poštou přijímací dopis z prestižní soukromé Školy čar a kouzel v Bradavicích a jeho život se rázem proměnil. Oslavte 25. výročí vydání prvního dílu milované kouzelnické série! V knize, jejíž obálku ilustrovala spoluzakladatelka ilustrátorského studia Tomski & Polanski, se magie světa J.K. Rowlingové ukazuje v těch nejúžasnějších barvách...



ROKEM MYŠÍM KROKEM

Leporelo od ledna do prosince. Co charakterizuje jednotlivé měsíce?

MĚSÍCE - to znamená celý rok od ledna do prosince. Autorka veršů vytvořila vtipné rýmy, které každý měsíc neomylně charakterizují, a ilustrátorka je podtrhla svými obrázky. Leporelo je určeno pro malé děti a také tentokrát je zábava současně školou a poučením hrou.



O MALÉM TRAKTŮRKU

Malý traktůrek vyráží na cesty! Poutavé leporelo z pera oceňovaného básníka Robina Krále vypráví o traktůrku, který se vydává za dobrodružstvím. Bere s sebou i nerozlučného kamaráda Karla a společně míří přímo na jih. Pojeďte s nimi, nebudete litovat!



BING - BING MÁ RÁD FLOPA

Mít rád Flopa... to je Bingův svět! Ať už je nadšený, dělá rozruch, nebo se zrovna necítí dobře, Bing ví, že Flop je tu vždy pro něj, aby s ním vše sdílel. Krásné leporelo pro všechny, kdo mají rádi Binga a Flopa!



DISNEY - POSTÝLKOVÁ SBÍRKA POHÁDEK

Šup do postýlky se senzačními příběhy o oblíbených animovaných hrdinech a jejich dobrodružstvích. Nechte si vyprávět pohádky o vašich oblíbených hrdinech ze známých animovaných pohádek a filmů! Vydejte se tábořit s partou z Příběhu hraček, prožijte noc s lvíčkem Simbou ve Lví zemi a vyrazte na tajnou misi s Burákem a Bleskem! Tato nádherná sbírka pohádek potěší každého malého milovníka dobrých příběhů, než půjde na kutě.



DŮVOD VĚŘIT

Romance o druhých šancích v životě i v lásce. Od autorky bestselleru Čtvrté křídlo. Harper Andersová miluje děti - jinak by neučila ve školce. Když je potřeba najít nouzovou pěstounskou péči pro jednoho předškoláka a jeho bratříčka, rozhodne se je vzít k sobě. Její byt je ale vytopený... a tak skončí ve volném domě její dávné lásky Knoxe Danielse. Ten se měl do města vrátit až za měsíc, ale najednou stojí ve dveřích a před sebou má Harper celou od dětských zvratků. Pak ale prohlásí, že to zvládnou společně. Dokážou Harper a Knox dočasně předstírat vztah, aby systém malé bratry nerozdělil?



ALBATROS

ALICANTO

BARONET

Dceru jsem dlouho nedokázala spustit z očí

Jestliže máte pocit, že s narozením dítěte končí veškerá sranda a do společnosti se podíváte už jen prostřednictvím televizní obrazovky, Nikol Švatnerová vás vyvede z omylu. S dvouletou Miou zvládá práci, eventy, domácnost i několikahodinové cestování.





Jste neustále na cestách. Vlastně i teď, zatímco spolu mluvíme, sedíte za volantem. Nelitujete někdy, že jste se přestěhovala z Prahy do Olomouce?

Přiznám se, že někdy mě to zastihne. Zvláště, když jsem vyřízená nebo když musím odmítnout nějakou akci, protože zkrátka není reálné jezdit sem a tam. Na druhou stranu vím, že kdybych nebyla v Olomouci, tak by asi nebyla malá.

Jakto?

Pořád bych se za něčím honila a na

rodinu neměla čas. Takže se vždy vrátím nohama na zem a jsem vděčná za to, kde bydlím.

Mia jezdí většinou všude s vámi, čím jí zaručeně zabavíte?

Dívá se na pohádky. To mě na cestách často zachraňuje.

Takže nepatříte k rodičům, kteří by obrazovky dětem striktně zakazovali?

Normálně to dovolené nemá, tablet používáme opravdu jen v krajních situacích. Ale přece jen nemohu po

malém dítěti vyžadovat, aby sedělo v autě několik hodin a dívalo se z okénka.

S dcerou chodíte i na nejrůznější akce, jak to zvládá tam?

Mia je od malička zvyklá se mnou chodit mezi lidi, na akce, přehlídky, focení a společnost má velmi ráda. Když potřebuji pracovat, vždycky se jí někdo na chvilku ujme a ona se nechá, takže to je fajn. Samozřejmě se mi ale také stalo, že jsme byly na jednom eventu a Mia se mě nechtěla pustit. Potřebovala jsem fotit a dávat rozhovory a musela ji nosit na rukou. Když jsem jí odložila, začal řev. To bylo velmi náročné i pro mě. Později jsem zjistila, že měla před nemocí.

Stejně musí být stresující, když zrovna nemá svůj den a vy se musíte soustředit na práci. Jak se na to dívají ostatní?

V podobných situacích se vůči ostatním vždycky cítím trochu provinile. Pak mi ale dojde, že je to přece dítě a je to normální. Naštěstí to tak vnímají všichni a jsou v pohodě.

Opravdu? To máte štěstí. Přejde mi, že poslední dobou nemají lidé pro maminky moc pochopení...

Myslím si, že lidé s kterými spolupracuji jsou vůbec rádi, že funguji a můžeme spolu dělat. Že přijdu na akci i přesto, že je to náročné. Mia je však většinu času zlaté dítě a vše pak probíhá zcela bez problému. Navíc vím, kdy si mohu dovolit ji s sebou vzít a kdy to například není vhodné. Ale vzpomínám si, že u kadeřníka mi dali při objednávání jasně najevo, abych přišla bez dítěte. Jenže když máte půlroční dítě, které kojíte a je na vás závislé a třeba navíc ani nemáte hlídání je taková návštěva salonu zkrátka nereálná. To byl jediný moment, kdy mi někdo řekl, že mám dorazit bez malé.

S hlídáním jste to měla malinko složitější, protože jste dceru dlouho nechtěla odložit. Kdy se to zlomilo?

Asi až kolem jednoho roku. Najednou mi nevadilo, když byla Mia s mojí mamkou na zahradě a já jí tře-

ba deset minut neviděla. Nebo jsem šla sama nakoupit. Šlo to velmi pomalu, měla jsem po porodu nějaký psychický blok, do toho pořád fungovaly hormony a ty s hlavou udělají své. S Miou jsem byla nonstop i díky mojí práci a hodně jsme si na sebe zvykly. Nedokázala jsem si představit, že bych jí u sebe najednou neměla mít. Mé okolí to vůbec nechápal. Po roce a třičtvrtě jsem přestala s kojením a blok byl pryč. Zkoušela jsem odejít na dvě, tři hodinky a nedávno jsem pracovně odletěla pryč na čtyři dny.

Odletěla jste do Miami, to muselo být těžké...

To bylo, ale jednalo se o takovou práci, kterou jsem nemohla odmítnout. Litovala bych toho. Navíc jsem věděla, že o Miunku bude dobře postaráno a že to zvládne. I když vím, že to nejhorší je už za mnou, stále nemám takovou potřebu říct si o pomoc a být chvíli sama. Asi je to i tím, že Mia začala nedávno chodit do školky a tak mám mnohem víc času pro sebe.

A jak probíhala adaptace?

Úplně super, samotnou mě to překvapilo. Měla jsem z toho trochu strach, ale s paní ředitelkou jsme to měly nastavené tak, že když budu chtít, může Mia nastoupit už ve dvou letech. Miluje děti a potřebuje neustálou aktivitu, kterou ji ne vždy mohu dopřát, takže je tam šťastná. Chodí tam teprve měsíc na dvě až tři dopoledne v týdnu a naučila se už spoustu nových věcí. Jsem hrozně ráda, že jsem se k tomu kroku odhodlala, přestože jsem z různých stran slyšela, že je to ještě brzo.

Jak vypadá váš společný den, pokud zrovna nepracujete a Mia není ve školce?

Dopoledne jsme doma, uklízíme a hrajeme si. Po obědě jde Mia spinkat a odpoledne vyrážíme buď do herničky nebo na hřiště, když je pěkné počasí. Snažím se jí co nejvíce zaměstnat, aby byl pro ní ten den co nejvíce zajímavý a zábavný, protože vím, že to má se mnou náročné. Když můžu, věnuji se jí tedy naplno.



Nejste z toho všeho vyčerpaná?

Jsem asi divná, i mé okolí to ví, ale já prostě jedu pořád na 100 %. Blízcí mi říkají králíček Duracell, nikdy se nevybijí. Jasně, že jsem někdy vyčerpaná, ale nedám to na sobě znát a občas si to ani sama nepřipouštím. V hlavě jsem si nastavila, že budu zvládat všechno. Práci, starost o domácnost i péči o malou a zatím to jde. Ještě jsem neměla takový stav, že bych se z toho nějak hroutila nebo tak něco.

Máte můj obdiv. Zajímalo by mě, zdali někdy na dceru zvýšíte hlas?

Dost často, protože ona je opravdu čert a někdy to potřebuje. Nevidím na tom vůbec nic špatného a naopak myslím, že je důležité, aby znala hranice. Musí vědět, že teď se maminka fakt zlobí, protože zvýšila hlas a mluví jinak. Samozřejmě se doma vždycky snažíme vše vysvětlit, ale pokud udělá něco špatného, nemám problém zakřičet a vynadat jí.

Rozhodla jste se dceru neskrývat na sociálních sítích, vedli jste



lé. Naše tělo zažilo obrovský nápor a my se k němu máme chovat hezky, ne ho ničit drastickými dietami. Každý se mě neustále ptá, jak zhubnout po porodu. O tom to ale vůbec není, v první řadě máte řešit své dítě, abyste mu dala to nejvíc, co má mít, takže hlavně to kojení a pak řešit své tělo, aby mělo co potřebuje. Buchty na břicho jsou absolutně nepodstatné, stejně jako návrat do starých džínů, do kterých se stejně možná už nikdy nevrátíte. Já to vidím u sebe.

Kolik kil jste v těhotenství přibrala?

Patnáct kilo. Deset jsem hned nechala v porodnici. Proto si ty ženské určitě říkají, no jo jí se to mluví, když hubla sama. Po porodu jsem ale jedla víc než kdy jindy, měla jsem vyváženou stravu a Miu kojila rok a třičtvrtě. Rostla víc než ostatní a nikdy nepřešla na umělé mléko, pak už rovnou na čajíky a jsem za to nesmírně ráda. Svou postavu jsem absolutně neřešila a možná i proto šla kila rychle dolů.

Předtím jsme natukly vašeho partnera, mám pro vás jednu nevhodnou otázku, plánujete svatbu?

Jasně, že o svatbě mluvíme a chceme se vzít, být svoji. Zatím na to ale nebyl vhodný čas a neradi bychom dělali něco jen kvůli tomu, že bychom měli. Já si to chci užít, jenže momentálně řešíme nový dům, takže veškeré finance i myšlenky směřují tam.

Takže se blíží velké stěhování?

Čeká nás to. Dlouho jsme přemýšleli, zda budeme stavět nebo koupíme dům hotový. Stavba je ale běh na dlouhou trať a jelikož máme oba náročnou práci, nemohli bychom spoustu věcí ohlídat a být u nich osobně. Jednodušším řešením pro nás tedy byla koupě již postaveného domu. Aktuálně řešíme hypotéku, smlouvy a pokud všechno klapne, příští rok na jaře už bychom měli bydlet v novém.

A hledali jste poblíž vašeho současného bydliště?

Ano, budeme bydlet v blízkém okolí. Partner má práci v Olomouci a musí

tam být, já to zvládám ať jsem kdekoliv, takže se přizpůsobím. Navíc Mia zde má školku, doktory, prostě všechno.

Tak doufám, že budou nějaké videa z rekonstrukce či zařizování a vybavování domu...

Nedávno jsem zrovna začala tvořit videa na YouTube, tak se na to moc těším. Budu se tomu víc věnovat, vím že právě tohle lidi baví, ostatně já také miluji sledovat takové to před a po, nejruznější vychytávky do domácnosti, úpravu zahrady apod.

Není YouTube už trochu pasé?

Myslím, že vůbec ne. Instagram dělám už deset let a dostala jsem se do fáze, kdy se už nemám moc kam posouvat. Musela bych přijít asi s něčím novým nebo jít například do reality show, to já ale nechci. Chci být pořád především sama sebou. Na Instagramu je ohromná konkurence, ale klientům musím nabídnout občas i něco navíc. Protože TikTok už jde trochu mimo mě, vsadila jsem na YouTube. Je to jiná platforma, kde mám mnohem větší prostor.

Jaká videa tvoříte?

Začala jsem doslova před pár dny, takže zatím tam mám jen video úvodní a vlog z Miami. Budu přidávat určitě nějaké cvičící a pak právě o bydlení. Plánů mám spousty. Řešila jsem to i se svými klienty, kteří to vnímali jako ohromné plus. Influencerů už je opravdu hodně, takže když klientům nabídnu ještě jinou platformu, kde se budu moct pověnovat jejich značce, mohou mě třeba upřednostnit před jinou osobností.

Točíte a střiháte si videa sama, nebo máte někoho k ruce?

Všechno sama. Myslím, že hlavně na začátku je důležité, aby na tom člověk pracoval sám a mohl být naprosto autentický. Je to ale náročné. Uspím Miu a od devíti do půlnoci se věnuji YouTube videím. Pořád tam ale vidím tu přidanou hodnotu a potenciál, takže mi to za ten čas stojí. Ale nikdo na mě netlačí, že musím něco vydat v určitý den či hodinu. Když nestihám, vydám to zkrátka jindy.



Abyste toho neměla málo, uspořádala jste v Olomouci velkolepou módní show Fashion Glam. Bude další ročník?

Určitě. Měla jsem na to krásné ohlasy a když to lidé chtějí, proč jim nevyjít vstříc.

Vím, že minule jste vlastnoručně vyráběla kostýmy.

To mě čeká asi i letos, jen už jsem dostala zákaz doma, abych zase po nocích nepracovala. Tentokrát si řeknu o pomoc a někoho zaměstnám. Už jsme se ale spojili s onkologickým centrem, protože bych byla ráda, kdyby měla akce nějakou přidanou hodnotu. Bude tam dražba šperku a výtěžek půjde na osvětu rakoviny prsu.

No jste opravdu v jednom kole, co nějaký odpočinek, plánujete letos dovolenou?

Už v zimě jsme se chtěli poprvé vydat na Maledivy, ale tím, že řešíme nové bydlení, jsme dovolené odsunuli na vedlejší kolej. Podle mě to má hlavu a patu. Letos nás ale čekají ještě nějaké hory, to bychom si upřít nedokázali a možná Chorvatsko, minule se nám tam moc líbilo. V září možná Turecko, ale žádná exotika, nic drahého. Řešíme zkrátka každou korunu, nestydím se za to, taková je holt realita.

Autor Karin Šnydrová

O tom s partnerem debatu?

N a Instagramu sdílím svůj život, ale sdílím pouze to, co sdílet chci. Můj partner si nepřál být na sociálních sítích z nějakého svého přesvědčení i kvůli práci a já to samozřejmě respektuji. Když jsme ale řešili, jak to budeme dělat s Miou, věděl, že budu mít možnosti spoluprací i skrze ni a že je to moje práce. Asi by bylo náročné fungovat a dítě, které mám neustále s sebou vůbec neukazovat. Přišlo by mi to i škoda, jelikož mám na Instagramu krásnou komunitu maminek, které tam se mnou byly už během celého těhotenství. Možná jsem naivní nebo příliš pozitivní, ale nevidím v tom vlastně nic špatného.

Hlavně je to každého věc.

Přesně. A nedávám jí tam v nějakých nevhodných chvílích či momentech, které by mi později mohla vytknout, natož abych ji zveřejňovala nahatou. Pokud mi v budoucnu řekne, abych jí nesdílela, je samozřejmě, že to dělat nebudu.

Je něco ohledně mateřství, o čem by se podle vás mělo ve společnosti víc mluvit?

Spoustu těhotných žen zajímá jen to, až porodí a začnou hubnout, aby se dostaly opět do formy. To je podle mě strašně špatně. Vede to k tomu, že pak třeba nekojí atd. V tomto životním období máme přece každá právo mít celulitidu a být rozkyd-

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

BOJ ZA NÁŠ IMUNITNÍ SYSTEM



KVĚTEN 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

FYTOFONTANA

VIRO
STOP

Dr.Max+

K ZAKOUPENÍ
v lékárnách i online

Swiss Quality



Jedinečný a silnější proti virům



V-STOP Sirup JUNIOR, 3r +

Dětský sirup od 3 let | 100 ml
Příchuť jahoda | Doplněk stravy

V-STOP Sirup KIDS, 6m +

Dětský sirup od 6 měsíců | 100 ml
Příchuť limetka | Doplněk stravy

3+



6+



- Pokrývá sliznice dutiny ústní ochranným filmem z patentovaného extraktu s **Cistem krétským** a má klinicky potvrzený antivirový účinek.
- Díky bioflavonoidům působí blahodárně na horní dýchací cesty, zejména v oblasti krku.
- Doporučujeme začít s užíváním hned při počátečních příznacích chřipky, nachlazení nebo rýmy.
- Je vhodný i při zvýšeném riziku nákazy.
- Můžete jej používat dlouhodobě.
- Bez barviv a umělých sladidel.

virostop.info [Facebook](https://www.facebook.com/virostop) [Instagram](https://www.instagram.com/virostop) [Virostop.cz](https://www.virostop.cz)

V-STOP Sirup KIDS, 6m+ 100 ml: Doplněk stravy k vnitřnímu užití pro děti od 6 měsíců.
V-STOP Sirup JUNIOR, 3r+ 100 ml: Doplněk stravy k vnitřnímu užití pro děti od 3 let.
Není náhradou pestré a vyvážené stravy.

Babydream®

A péče o děti je snadnější



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

RROSSMANN