

20. ročník
únor 2025
ZDARMA

MOJEL. rodina

Výživa dětí
podle věku

a já

**TIPY
NA VÝLETY**

během jarních
prázdnin

Anastasia Trmal

Rodina je na prvním místě

DESODROP®

PRO MIMINKA
JIŽ OD PRVNÍHO DNE

Léčí
příznaky spojené
se zánětem
(i infekčního
původu)

Podporuje
hojivé
procesy v oku
a poskytuje
úlevu

Bezpečný
od narození
díky výborné
snášenlivosti

Oční roztok pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

BAUSCH + LOMB

DESODROP oční roztok: Čtěte pečlivě návod k použití. DESODROP oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, zvlhčení, zklidnění očí a léčbu příznaků souvisejících se zánětem, včetně zánětů infekčního původu u očí.

BEZ KONZERVANTŮ

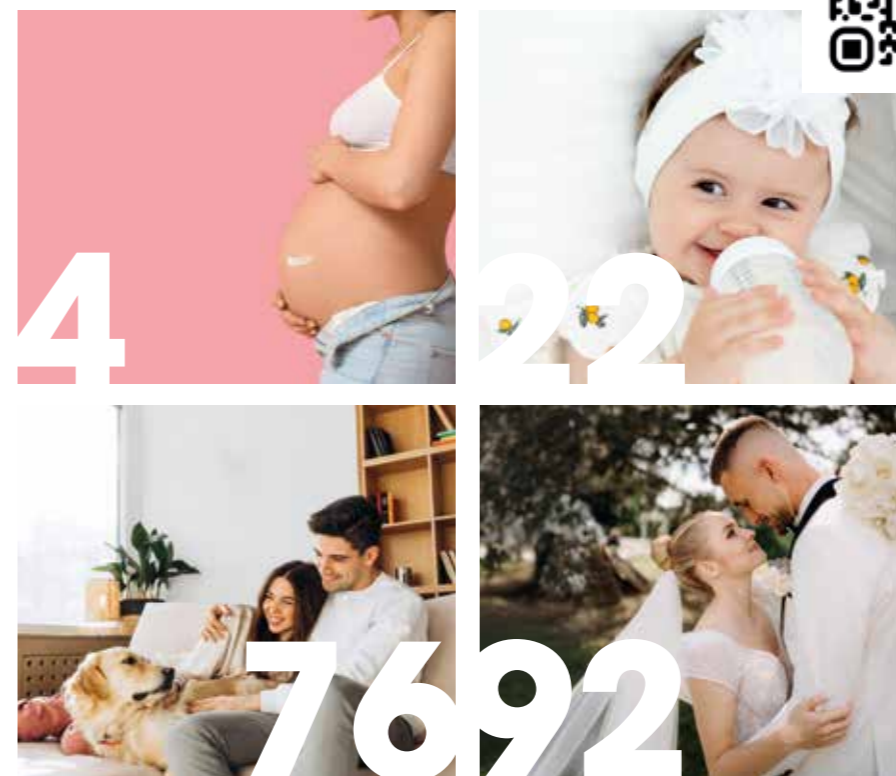


www.desodrop.cz

DES-CZ211-0153

Obsah

Čtěte nás i online zdarma



- 4 Problémy v těhotenství
- 10 Kojení a výživa kojících maminek
- 16 Výživa dětí podle věku
- 22 Praktická vybavička pro miminko
- 28 Nejčastější nemoci dětí a jak je zvládnout
- 34 Imunita pro celou rodinu
- 40 Moderní zubní kartáčky a pasty
- 46 Aby byla noha zdravá...
- 58 Jarní detoxikace pro obnovu zdraví a vitality
- 70 Péče o pleť a vlasy po zimě
- 76 Život s mazlíčkem nemusí být věda
- 84 Tipy na výlety s dětmi během jarních prázdnin

Rozhovor

- 92 Anastasia Trmal
Rodina je na prvním místě



Editorial

Máme tu únor a přiznejme si, ko-
něčně to začíná vypadat jako
v zimě. Děti začínají bruslit na za-
mrzlých rybnících a dospělí nadá-
vat, že každé ráno musí věnovat
půl hodiny škrábání namrzlého
auta.

V souladu s počasím za oknem
jsme pro vás připravili i pár zimních
témat – vyrazíme společně na
zimní výlet, i když je samozřejmě
na vás, zda jarní prázdniny strávíte
na horách, nebo se vydáte třeba
do bazénu, pomůžeme vám vy-
spravit imunitu, které dá zima vždy
docela zabrat. Ale protože jaro už
na sebe také nedá dlouho čekat
připravili jsme i trochu toho jarního
povídání.

Především si řekneme něco o jar-
ním detoxu a o pleti, která už se
velmi těší na jarní teplé dny. Porá-
díme vám, jak se starat o svého
mazlíčka a povíme si něco o pro-
blémech, které nás mohou čekat
v těhotenství. Samozřejmě kromě
jiného se můžete těšit i na rozhov-
or, tentokrát s herečkou Anastasi-
ou Trmal.

Tak krásné počtení
a za měsíc zase na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: Oliver Žilák

Problémy v těhotenství

Strie, zácpa, bolesti zad a inkontinence

Těhotenství je pro mnoho žen obdobím radostného očekávání, zároveň však přináší řadu fyzických a psychických výzev. S přibývajícím měsícem se tělo budoucí maminky mění, což často vede ke zdravotním problémům, které mohou znepříjemňovat každodenní život. Mezi časté obtíže patří strie, zácpa, bolesti zad a inkontinence. Každý z těchto problémů vyžaduje jiný přístup k prevenci i řešení. V následujícím článku se zaměříme na příčiny těchto těhotenských obtíží a nabídneme praktické tipy, jak se s nimi co nejlépe vypořádat.





STRIE: BOJ S PRASKÁNÍM KŮŽE

Strie jsou tenké prasklinky na kůži, které se během těhotenství často objevují na bříše, bocích, stehnech nebo prsou. Vznikají vlivem rychlého růstu břicha a hormonálních změn, které způsobují oslabení kolagenových vláken v pokožce. Strie bývají zpočátku červené až fialové, ale postupně blednou a stávají se méně nápadnými. Přestože neexistuje zaručený způsob, jak jejich vzniku zabránit, lze riziko snížit pravidelnou péčí o pokožku.

Hydratace je klíčová: pokožka potřebuje být vláčná a pružná. Proto se doporučuje používat výživné krémy nebo oleje s vysokým obsahem vitamínů E a C, elastinu či kolagenu. Důležité je mazat pokožku pravidelně, nejlépe ráno a večer, a věnovat zvláštní pozornost oblastem, kde je největší riziko vzniku strií. Kromě kosmetických přípravků je vhodné dbát na dostatečný pitný režim a pestrou stravu, která obsahuje živiny podporující zdravou pokožku.

ZÁCPA: ČASTÝ PROBLÉM, KTERÝ KOMPLIKUJE KAŽDODENNÍ ŽIVOT

Zácpa je dalším častým problémem, který těhotenství provází. Hormonální

změny, zejména zvýšená hladina progesteronu, zpomalují pohyby střev, což vede ke vzniku zácpy. Dalšími faktory mohou být nízký příjem vlákniny, nedostatek pohybu a tlak rostoucí dělohy na střeva. Pro mnoho žen je zácpa nejen nepříjemná, ale může způsobovat i další potíže, jako jsou nadýmání či bolesti břicha.

Řešení zácpy je poměrně jednoduché a začíná u úpravy stravy. Strava bohatá na vlákninu, jako jsou celozrnné výrobky, zelenina, ovoce a luštěniny, podpo-

ruje správnou funkci střev. Doporučuje se rovněž pít dostatek vody a pravidelně se hýbat – i krátké procházky mohou mít pozitivní vliv na trávení. Pokud změna stravy a pitný režim nepřináší úlevu, je možné poradit se s lékařem o vhodných přírodních doplncích stravy nebo mírných projímadlech, která jsou bezpečná i během těhotenství.

BOLESTI ZAD: PODPORA TĚLA, KTERÉ NESE NOVÝ ŽIVOT



ABENA Light

Inkontinenční vložky pro ženy



- nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
- **ODOUR SYSTEM** – odstranění nežádoucích pachů,
- fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
- vyrobeno z dlouhovláknité skandinávské buničiny.

ABENA Light – špičkový poměr kvality a množství. Chtějte pro sebe jen to nejlepší!



Možnost pořízení v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb nebo na

www.abena.cz/e-shop.



www.abena.cz



Bolesti zad jsou velmi častým problémem u těhotných žen, zejména v pozdějších fázích těhotenství. Růst dítěte znamená větší zátěž pro svaly a páteř, což může způsobovat napětí a bolesti zad, zejména v dolní části. Ke vzniku těchto bolestí přispívá i hormon relaxin, který uvolňuje vazy a klouby, aby se tělo připravilo na porod. Když jsou však vazy příliš volné, ztrácí páteř stabilitu, což může vést k bolestem.

Jedním z neúčinnějších způsobů, jak předcházet bolestem zad, je posilování svalů kolem páteře a v oblasti břicha. Jemné cvičení, jako je těhotenská jóga, plavání nebo chůze, pomáhá udržovat tělo pružné a připravuje jej na fyzickou zátěž při porodu. Správné držení těla a používání ortopedických pomůcek, jako je těhotenský pás nebo polštář pro podporu břicha, může rovněž ulevit od bolesti. Kromě cvičení a správného držení těla je důležité nezapomínat na odpočinek a dostatek spánku.

INKONTINENCE: PŘIROZENÝ, ALE NEPŘÍJEMNÝ PROBLÉM

Inkontinence, tedy neschopnost kontrolovat únik moči, je pro mnoho těhotných žen citlivým problémem. Tlak rostoucí dělohy na močový měchýř a oslabení svalů pánevního dna může vést k nechtěnému úniku moči, zejména při kašli, kýchání nebo smíchu.

I když je inkontinence během těhotenství běžná, může být pro ženy nepříjemná a trapná.

Jedním z neúčinnějších způsobů, jak bojovat s inkontinencí, je posilování pánevního dna pomocí Kegelových cviků. Tyto cviky jsou nenáročné a lze je provádět kdykoli během dne. Pravidelné cvičení posiluje svaly, které pomáhají kontrolovat močový měchýř, a zároveň připravuje tělo na porod. Dalším tipem je pravidelné vyprazdňování močového měchýře, aby se snížil tlak na pánevní dno.

Pokud je inkontinence výraznější, je vhodné zvážit použití speciálních pomůcek, jako jsou inkontinenční vložky, které zvyšují pocit bezpečí a komfortu. Některé ženy nacházejí úlevu i v nošení těhotenského pásu, který pomáhá podpirat břicho a zmírňuje tlak na pánevní oblast.

JAK SE S PROBLÉMY VYROVNAT: PODPORA A PÉČE O SEBE

Těhotenství je mimořádným obdobím v životě každé ženy, ale i přes radost z očekávaného příchodu dítěte může být náročné se s některými problémy vyrovnat. Klíčem ke zvládnutí těhotenských obtíží je věnovat dostatečnou pozornost svému tělu a potřebám, které během tohoto období vystanou. Pra-

videlná komunikace s lékařem nebo porodní asistentkou může pomoci najít řešení konkrétních problémů a předejít případným komplikacím.

Podpora okolí, ať už partnera, rodiny či přátel, je rovněž velmi důležitá. Sdílení zkušeností s ostatními těhotnými ženami může být zdrojem inspirace a povzbuzení, neboť často zjistíte, že nejste sama, kdo se potýká s podobnými problémy. Těhotenství je obdobím, kdy je důležité nezapomínat na sebe a dopřát si chvíle odpočinku a péče. Kvalitní spánek, dostatek pohybu a zdravá strava pomáhají nejen zmírnit fyzické obtíže, ale i posílit psychickou pohodu.

ZÁVĚR

Těhotenství přináší radostné očekávání, ale zároveň i výzvy, které mohou být fyzicky i psychicky náročné. Strie, zácpa, bolesti zad a inkontinence patří mezi běžné obtíže, s nimiž se mnoho těhotných žen setkává. Každý z těchto problémů však lze zmírnit nebo mu předcházet pomocí správné péče, zdravého životního stylu a drobných každodenních návyků. Profesionální podpora a kvalitní informace pomáhají ženám zvládat těhotenství s větší jistotou a připraveností.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

Fide

CARIN

MADE OF
BIObright fluff pulp

Dokonalá péče o maminky po porodu

- * Dlouhé přesně tak, jak je potřeba
- * Prodyšné pro rychlé zahojení
- * Bez lepicího pruhu, pro zajištění přísunu vzduchu
- * Heboučké
- * Vysoce absorpční



- * Ultra tenké
- * Šetrné k pokožce
- * Neobsahuje parfémy ani alergeny
- * Biobright celulóza
- * Vynikající absorpce
- * Ochrana proti protečení
- * Pevné uchycení k prádlu

FIDE s.r.o., Horní Město 35, 588 32 Brtnice
Tel.: +420 567 216 390
Email: fide@fide.cz, www.fide.cz

Sleduj nás na:



ČESKÝ VÝROBEK



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

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



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

NEJEN PRO MIMINKO, ALE I PRO MAMINKU

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

Věděli jste, že...

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

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

Co jste možná nevěděla

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

ZDRAVÍ A ZASE TO ZDRAVÍ

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

Věděla jste, že...

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

BENEFITY PRO MAMINKU

O souznění maminky a miminka a její psychice jsme se již zmínili. Ale kojení

jí pomáhá i z fyziologického hlediska. Díky kojení se po porodu děloha rychleji vrátí do původního stavu. Můžou za to hormony uvolňované během kojení. Je také skvělou prevencí před civilizačními chorobami.

Věděla jste, že...

kojení snižuje riziko rakoviny prsu, vaječníků a osteoporózy?

KOJENÍ JE VÝZVA

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

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

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

Náš tip:

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

ABY BYLO DOST MLÉKA

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

V době kojení na sebe mnohé maminky vůbec nemají čas. Běhají stále kolem miminka, ale na vlastní stravu kolikrát nezbývá prostor ani síla opatřit si kvalitní. Uvařit si pořádné teplé jídlo a hlavně ho v klidu sníst, je mnohdy nadlidský výkon.

Jenomže právě vaše strava je zásadní nejen pro vás, ale i pro tvorbu, kvalitu a množství mateřského mléka. Ano,

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



i když se nebudete stravovat dokonale, základní složení mléka by vaše tělo mělo dokázat zajistit, dlouhodobě ale nedostatečný příjem živin může vyčerpat vaše zásoby. To může mít negativní dopad na vaše zdraví.

CO JE KLÍČOVÉ PRO VAŠI STRAVU?

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

Bílkoviny: Jsou důležité pro tvorbu mléka, ale i pro vaše kosti a svaly. Vhodným zdrojem jsou ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, libové maso.

Tuky: Zdravé tuky, zejména omega-3 mastné kyseliny, podporují vývoj mozku dítěte. Zařaďte ryby, ořechy, semínka, avokádo.

Sacharidy: Komplexní sacharidy poskytují energii. Skvělým „palivem“ jsou celozrnné výrobky, ovoce, zelenina.

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

Věděla jste, že...

teď je víc než kdy jindy důležité dostatečně pít? Při kojení možná budete pociťovat žízeň. Však také o mnoho tekutin přijmete. Měla byste denně vypít 2,5–3 litry tekutin, ideálně vody, neslazených čajů nebo polévek.

POTRAVINY PRO TVORBU MLÉKA

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

Věděla jste, že...

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

NA CO ZAPOMEŇTE

Jak jsme se zmínili, některým potravinám je dobré se vyhnout nebo je omezit. Mohou mít negativní vliv na dítě nebo matku samotnou. Výrazně omezte kofein, který může dítě dráždit a narušit jeho spánek. Zapomeňte na alkohol. I malé množství alkoholu může přecházet do mateřského mléka. Raději tedy ani přípitek. Pozor na nadýmavé potraviny, jako je cibule, česnek, brokolice nebo luštěniny. Mohou způsobit nadýmání a miminku koliky. Co můžete a nemůžete, brzy vypořádáte. Riziková jsou také kořeněná jídla, která mohou ovlivnit chuť mléka, některým miminkům pak vadí a odmítají ho.



Na závěr pár praktických rad od zkušených maminek:

- **Plánujte jídla dopředu:** Příprava jídel může být náročná, proto si dopředu připravte zdravé svačiny, po kterých sáhnete v případě potřeby.
- **Zamrazujte:** Sice čerstvému jídlu se nic nevyrovná, ale když je nouze, skvěle poslouží mraznička. Sáhnete do ní, vytáhnete krabičku s porcí oběda a za pár minut jíte.
- **Poslouchejte své tělo:** Jestliže jíte zdravě, nemusíte se zásadně omezovat. Vaše tělo si řekne o to, co potřebuje. Jídlo si užívejte a mějte z něj radost.
- **Pohyb:** Lehká fyzická aktivita je důležitá. I když běháte kolem dítěte, chce to vyrazit na čerstvých vzduchu. Pohyb venku podpoří vaši kondici a psychickou pohodu.
- **Doplňky stravy:** Pokud cítíte, že se necítíte fit, jste unavená, nezvládáte se dobře stravovat, případně máte nějakou specifickou dietu, poradte se s lékařem o doplnění klíčových živin.

A na závěr jedna novinka:

Věděla jste, že...

WHO pracuje na standardech pro banky mateřského mléka? To by mohlo výrazně podpořit kojící matky v náročných situacích.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



ZDRAVÉ
STRAVOVÁNÍ



facebook.com/
zdravestravovani



instagram.com/
zdravestravovani



Slevový kód
MOJERODINA10

Užívejte si volný čas s miminkem a vaření nechte na nás

Nejlepší řešení pro všechny maminky s rozvozem zdarma po celé ČR

- BEZ STAROSTI I PRO KOJÍCÍ MAMINKY
- JÍDELNÍČEK JE SESTAVEN Z KVALITNÍCH SUROVIN S VYLOUČENÍM DRŽDIVÝCH A NADÝMAVÝCH POTRAVIN



objednávejte na
zdravestravovani.cz

Platnost slevového kódu je do konce roku 2025.
Slevový kód platí pouze pro nově registrované zákazníky.

Výživa dětí podle věku

Podrobný průvodce zdravým stravováním od narození po školní věk

Dětská výživa je klíčovou součástí zdravého vývoje, správného růstu a celkové pohody dětí. Zdravá a vyvážená strava není pouze otázkou dostatečného příjmu energie, ale také správného zastoupení základních živin, vitamínů a minerálů, které se mění podle věku a specifických potřeb dítěte. Od narození až po školní věk potřebují děti různorodou výživu, která jim zajistí optimální podmínky pro růst a vývoj, a podporuje tak i dobré návyky pro budoucnost.





VÝŽIVA V KOJENECKÉM VĚKU (0–6 MĚSÍCŮ)

První měsíce života jsou období, kdy je dítě zcela závislé na mateřském mléce nebo na kojenecké výživě. Mateřské mléko je pro kojence ideálním zdrojem živin a je všeobecně doporučováno jako jediný zdroj výživy do šesti měsíců. Obsahuje vyvážené množství všech potřebných živin, včetně tuků, bílkovin a sacharidů. Navíc je bohaté na protilátky, které podporují imunitní systém dítěte a chrání ho před nemocemi. Mateřské mléko je snadno stravitelné, přizpůsobuje se potřebám dítěte a během času se jeho složení mění, aby odpovídalo potřebám kojence. Kojení má také psychologický aspekt – posiluje vazbu mezi matkou a dítětem a má pozitivní vliv na vývoj emocionální stability dítěte. Pro matky, které kojit nemohou nebo nechtějí, existují speciální mléčné náhrady, které se snaží napodobit složení mateřského mléka a zajistit, aby dítě dostalo veškeré potřebné živiny. Během tohoto období by se neměly podávat žádné pevné potraviny. Trávicí systém kojence je v tomto věku stále velmi citlivý a zatím není připraven na příkrmy. Příkrmování pevnou stravou před dosažením šesti měsíců se nedoporučuje, neboť by mohlo zvýšit riziko za-

živacích problémů a případně i alergií.

OBDOBÍ ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMMŮ (6–12 MĚSÍCŮ)

Okolo šesti měsíců začíná být mateřské mléko či náhrada mléka pro dítě nedostačující jako jediný zdroj výživy. Přichází tak období zavádění prvních příkrmů, které se obvykle zahajují postupně jednou složkou a v jemné konzistenci. Prvním krokem bývá jemné pyré ze zeleniny, často z mrkve, dýně nebo brambor, které jsou šetrné k dětskému zažívání a nízkorizikové z hlediska alergií. Po úspěšném zavedení zeleniny se přidávají ovocné pyré, například z jablek či banánů. Během následujících měsíců se strava postupně rozšiřuje o další potraviny, které poskytují dítěti širší spektrum živin, jako jsou bílkoviny, železo a zdravé tuky. V tomto věku je možné postupně zavádět i jemné maso, například kuřecí, krůtí či králíčí, které je zdrojem bílkovin a železa. Následuje další rozmanitost v podobě obilovin, například rýže nebo ovesných vloček. Strava by měla být stále hladká a jemná, aby dítěti vyhovovala a odpovídala jeho dosud nevyvinutým zoubkům. Mateřské mléko či kojenecká náhrada stále zůstává důležitou součástí výživy

a podporuje dětský imunitní systém. Rodiče by se měli řídit potřebami dítěte a neuspěchat proces přechodu na tuhou stravu. Při zavádění nových potravin je vhodné postupovat s odstupem několika dní mezi jednotlivými složkami, aby bylo možné včas rozpoznat případnou alergickou reakci.

BATOLEČÍ VĚK (1–3 ROKY)

V batolecím věku se dětský jídelníček již velmi podobá stravě dospělých, avšak s důrazem na přizpůsobení velikosti porcí a úpravy pokrmů. Batolata procházejí rychlým růstem a jejich tělo vyžaduje vyváženou stravu bohatou na bílkoviny, zdravé tuky, komplexní sacharidy a dostatek vitamínů a minerálů. Potřeba vápníku je v tomto věku vysoká, neboť je zásadní pro zdravý růst kostí a zubů, a proto by měly mléčné výrobky tvořit pravidelnou součást stravy. Vhodné jsou plnotučné jogurty, tvaroh a měkké sýry, které kromě vápníku poskytují i další důležité živiny, jako jsou bílkoviny a vitamín D. Kromě mléčných výrobků by měla být strava bohatá na ovoce a zeleninu, které dodávají tělu vitamíny a antioxidanty. Ovoce a zelenina by měly být podávány v různých barvách a chutích, aby si dítě postupně zvykalo na pest-

BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek

Přírodní produkt | Doplněk stravy

babycalm.cz

INZERCE



BEZ konzervantů

BEZ přidaného cukru

BEZ umělých přísad

BEZ přidané vody

Navštivte nás také na:

- Ovocňák**
- Ovocňák 100% z ovoce a zeleniny**
- #ovocnak**

Vhodné
pro děti od
5. měsíce



www.ovocnak.cz

INZERCE ▼



rost a vytvářelo si kladný vztah k těmto potravinám. Luštěniny, celozrnné produkty a kvalitní bílkoviny z masa či rostlinných zdrojů jsou další klíčové složky jídelníčku batolete. Sůl a cukr by měly být omezovány, aby se předešlo nadměrnému zatěžování organismu a dítě si nezvyklo na silně slazené nebo přesolené pokrmy.

VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO A ŠKOLNÍHO VĚKU (3–12 LET)

Jakmile dítě dosáhne předškolního a následně školního věku, jeho strava by se měla co nejvíce přiblížit pravidelnému, pestrému a nutričně vyváženému jídelníčku. V tomto období děti začínají být aktivnější, věnují se fyzickým aktivitám a jejich vývoj pokračuje rychlým tempem. Důležitou roli v jejich stravě hrají kvalitní zdroje bílkovin, zejména z masa, ryb, vajec, ale i rostlinné bílkoviny z luštěnin a obilovin. Tyto potraviny podporují růst svalů a tkání a jsou základním stavebním kamenem pro regeneraci organismu.

Velmi důležité jsou také mléčné výrobky, které jsou zásobárnou vápníku nezbytného pro zdravý růst kostí. Zatímco u mladších dětí jsou doporučeny plnotučné varianty, u školáků lze přejít na polotučné nebo odtučněné mléčné výrobky. Ve stravě školáků by neměly chybět celozrnné produkty, které obsahují vlákninu a komplexní sacharidy, které poskytují trvalý zdroj energie pro školní aktivity a koncentrační výkony. Celozrnný chléb, ovesné vločky, hnědá

rýže a další cereálie jsou nejen výživné, ale také podporují zdravé trávení. Ovoce a zelenina by měly být v jídelníčku školáka zastoupeny každý den. Doporučuje se pět porcí ovoce a zeleniny denně, což pomáhá zajistit příjem důležitých vitamínů a minerálů a podporuje imunitu. Důležité je dbát na dostatek vitamínu C, který se nachází v citrusových plodech, paprice či jahodách, a vitamínu A pro zdraví očí, který je hojně zastoupen v mrkvi či listové zelenině. Předškoláci i školáci mají vyšší potřebu energie a často také sklon k rychlému občerstvení. Rodiče by proto měli dbát na omezení sladkostí, slazených nápojů a průmyslově zpracovaných potravin, které obsahují vysoký podíl cukru a soli. Tím se nejen předejde obezitě, ale také se snižuje riziko kazivosti zubů

a dalších zdravotních problémů. Výživa v tomto období je klíčová pro formování správných stravovacích návyků a zdravého vztahu k jídlu, což ovlivňuje i výživu v dospělosti.

Dětská výživa vyžaduje ohled na vývojové potřeby a návyky dítěte, které postupně objevuje nové chutě a získává vztah k různým potravinám. Kvalitní a pestrá strava podpořená pravidelným režimem, pohybem a dostatečným spánkem vytváří pevný základ pro zdravý růst dítěte, a pomáhá předcházet výživovým deficitům i dlouhodobým zdravotním rizikům.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

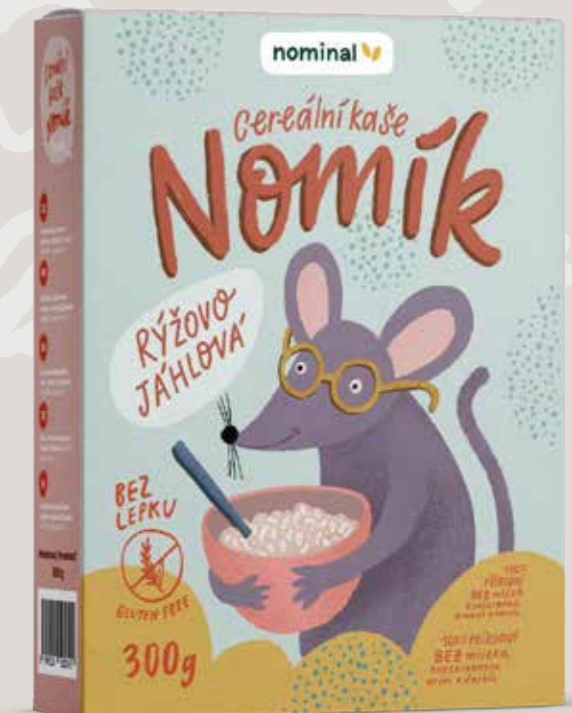


nominal 



S námi
péče
začíná.

nominal.cz



Praktická výbavička pro miminko

Na co nezapomenout a co je dnes trendy?

Příchod miminka do rodiny je krásným okamžikem, který s sebou přináší i radosti a starosti s přípravou jeho prvních věcí. Jakou výbavu pořídit, aby byla dostatečná, praktická a odpovídala dnešním trendům? Pojďme si projít, co by nemělo chybět ve výbavičce pro miminko, od dudlíků a lahviček až po moderní vychytávky jako monitory a chytré oblečení.





DUDLÍKY A LAHVIČKY: VĚČNÉ STÁLICE I MODERNÍ VYCHYTÁVKY

Dudlík bývá jedním z prvních předmětů, po kterém rodiče sáhnou. Pomáhá děťátko uklidnit a může být skvělým pomocníkem při usínání. Výběr dudlíků je dnes obrovský – od silikonových po latexové, s různými tvary i materiály přizpůsobenými citlivým dásním. Dudlíky lze navíc pořídit ve variantách vhodných pro sterilizaci, aby splňovaly vysoké hygienické standardy.

TIP: Dudlíky s indikátorem teploty jsou inovativní novinkou, která zaručí, že se dítěti nedostane příliš horký dudlík nebo lahvička. Tyto dudlíky se zbarví, pokud je potřeba je zchladit.

Lahvičky by měly být lehké, praktické a zdravotně nezávadné. Rodiče dnes často vybírají antikolikové lahvičky, které omezují riziko, že dítě při pití polkne přebytečný vzduch, což je jednou z příčin bolestivých kolik. Pro sterilizaci lahviček lze využít speciální sterilizátory do mikrovlnné trouby, které jsou rychlé a efektivní.

OBLEČENÍ: POHODLÍ NA PRVNÍM MÍSTĚ

V prvních měsících života je pohodlí mi-

minka zásadní. Nejvíce se osvědčují bodyčka, dupačky, overaly a praktické zavínovací oblečení. Při výběru materiálu hraje prim bavlna a další přírodní látky, které jsou šetrné k citlivé pokožce dítěte a zároveň umožňují snadné oblékání. Novinkou posledních let jsou chytré materiály s antibakteriálními vlastnostmi nebo termoizolační vrstvou, které dokáží dítěti pomoci s termoregulací.

Víte, že...? Některé značky oblečení pro miminka nabízejí UV ochranné oblečky pro venkovní aktivity, které chrání dětskou pokožku před slunečním zářením bez nutnosti neustále používat opalovací krémy.

Dnes rodiče mohou sáhnout po oblečení s organickým původem nebo po takovém, které se vyrábí s minimálním dopadem na životní prostředí. Tyto kousky bývají sice dražší, ale jejich kvalita a ohleduplnost k přírodě se stávají oblíbenou volbou u nových rodičů.

MONITOROVÁNÍ MIMINKA: KLIDNÝ SPÁNEK RODIČŮ

Monitory dechu a chůvičky se staly nedílnou součástí výbavičky moderního rodiče. Monitory dechu sledují dechové pohyby miminka a při podezření na nepravdělnost spustí alarm, což rodičům

poskytuje jistotu, že mohou spokojeně spát a přitom mít dítě pod dohledem. Existují i chůvičky s kamerou, které kromě zvuku přenášejí obraz přímo do mobilního telefonu nebo na monitor.

Novinka: Moderní chůvičky se stále více přizpůsobují potřebám moderního rodiče a nabízejí funkce jako měření teploty v místnosti, noční režim nebo sledování aktivity dítěte během spánku.

Mezi pokročilejší zařízení patří tzv. chytré ponožky nebo náramky, které měří miminku během spánku teplotu, hladinu kyslíku v krvi či tepovou frekvenci. Tato zařízení jsou propojena s aplikací v mobilním telefonu, která poskytuje rodičům důležitá data v reálném čase.

LÉKÁRNIČKA: PŘIPRAVENÁ NA KAŽDOU SITUACI

Lékárnička je nepostradatelnou součástí výbavy, která by měla obsahovat základní pomůcky pro první pomoc i každodenní péči o dítě. Mezi nezbytnosti patří teploměr, nůžky na dětské nehty, sterilní gázy, teploměr, dětský olejček a zásyp na případné opruzeniny. Užitečné je mít po ruce i odsávačku hlenů pro případ nachlazení.

Pro drobná poranění je vhodné mít

suavinēx

Open heart. Open mind.

The best fusion
of beauty
&
innovation

WONDER
LAND
collection by
suavinēx



Objevte kolekci
exkluzivních kousků:
lahvičky, pouzdra na
dudlíky, kousátka,
tašky na kočárek,
toaletní tašky... a
další nádherné
produkty!

No. 1
v produktech
péče o děti!

SX PRO™
INNOVATION

Savičky schválené:
seop
ŠPÁNĚLSKOU ASOCIACÍ
PEDIATRIE
STOMATOLOGIE

WONDER
NOVÝ



SAVIČKA SX PRO™
FYZIOLOGICKÁ
respektuje orální
vývoj dítěti
Tenčí, širší krk
Kratší, plošší hlava savičky?

a KONVEXNÍ ŠTÍTEK
minimalizuje kontakt
s jemnou pokožkou v okolí úst



WONDER
Butterfly NOVÝ



1. ve španělských lékařských učebnicích z IPRM 04/23 Španělsko.
2. v porovnání se standardními fyziologickým testem Suavinēx.

INZERCE ▼



po ruce dětské náplasti a dezinfekční roztoky určené pro citlivou pokožku. Lékárnička může obsahovat i digitální teploměr pro rychlé a přesné měření teploty. Rodiče často také oceňují přírodní masti na opruzeniny nebo na ekzémy, které pomáhají při podráždění pokožky.

Praktický tip: Existují speciální kapesní inhalátory vhodné pro miminka, které pomáhají s dýcháním při rýmě či nachlazení. Jsou tiché, rychlé a pomáhají uvolňovat dýchací cesty.

DALŠÍ ZAJÍMAVÉ VYCHYTÁVKY A PŘÍSLUŠENSTVÍ

Součástí výbavy může být i několik moderních vymožeností, které zpřijemňují péči o miminko. Zajímavou novinkou jsou například noční projektory, které jemně osvětlují pokoj a vytvářejí uklidňující atmosféru při usínání. Tyto projektory často dokáží promítat pohyblivé hvězdičky na strop nebo přehrávat ukolébavky a bílý šum, což pomáhá miminku klidně usnout.

Dále jsou populární i elektronické houpací lehátka s nastavitelnými režimy houpání. Některá nabízejí i možnost připojení hudby, která dokáže dítě uklidnit a uspat. V neposlední řadě lze pořídit i multifunkční kočárky, které zahrnují kočárek, autosedačku a postýlku v jednom. To rodičům usnadňuje manipulaci a přepravu dítěte v různých prostředích.

Zajímavost: Na trhu se začínají objevovat i chytré plenky, které díky ve-

stavěnému senzoru dokáží upozornit rodiče, že je plenka potřeba vyměnit. Tyto plenky zasílají upozornění přímo do aplikace v mobilním telefonu a pomáhají rodičům sledovat nejen vlhkost, ale také stav pokožky.

ZÁVĚREM: VÝBAVIČKA PRO POHODLÍ I KLID

Výbavička pro miminko by měla odpovídat potřebám dítěte i rodičů. Základní výbava zahrnuje dudlíky, lahvičky, vhodné oblečení, lékárničku a monitorovací zařízení, které poskytují rodičům klid a možnost odpočinku. Kromě těchto základních potřeb si dnes mohou rodiče vybírat i z různých inovací

a chytrých produktů, které posouvají péči o miminko na novou úroveň a přináší komfort nejen dítěti, ale i jim samotným.

Důležité je nepřetěžovat výbavičku zbytečnými věcmi, které se v praxi nemusí tolik využít, a zaměřit se na kvalitní, osvědčené produkty, které přinášejí hodnotu a funkčnost. S rozmyslem a klidem si tak lze sestavit výbavičku, která bude odpovídat všem vašim potřebám a zároveň vám pomůže vychutnat si první měsíce s vaším miminkem naplno a bez zbytečného stresu.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com



Mámo, kup mi boty!

Obchod se zdravou dětskou obuví přímo v Praze

Křenova Pha 6, Mladoboleslavská Pha 9

Pondělí–Pátek 9–17:30, Sobota 9:30–12:30

www.veselatkanicka.cz



**VESELÁ
TKANIČKA**
zdravá dětská obuv

INZERCE



SOFTELLO

Využijte 10% slevový kód:

RODINAAJA

ŠIJEME ORIGINALNÍ VÝROBKY PRO MIMINKA TAKOVÉ, KTERÉ VÁM VYDRŽÍ

PEŘINKY
PRO PŘEDČASNĚ
NAROZENÁ MIMINKA



HNÍZDEČKA • PEŘINKY • ZAVINOVAČKY • MANTINELY • DĚTSKÉ POVLEČENÍ • A SPOUSTU DALŠÍHO

www.softello.sk

INZERCE ▼



Nejčastější nemoci dětí a jak je zvládnout

Dětské nemoci jsou běžnou součástí rodičovství, a přestože každé dítě může reagovat na nemoc individuálně, existuje několik nemocí a zdravotních problémů, které jsou u dětí nejběžnější. Mezi nimi najdeme různé typy bolestí břicha, rýmu, kašel či opruzeniny. Pochopení příčin těchto zdravotních obtíží, jejich symptomů a způsobů léčby může rodičům pomoci lépe pečovat o své děti, zmírnit jejich nepohodlí a předejít dalším komplikacím.



Dětské nemoci mohou být pro rodiče velmi stresující. Často si kladou otázky typu: „Je to běžné nachlazení, nebo bych měl vyhledat lékaře?“ či „Jak rozpoznat příznaky vážnějších potíží?“ Tento článek se zaměřuje na nejběžnější dětské zdravotní problémy, jejich příčiny, prevenci a různé přístupy k jejich zvládnutí. Věnovat pozornost tomu, jak se dítě cítí, jaký je jeho denní režim, stravovací návyky a další projevy, může poskytnout cenné informace o zdravotním stavu dítěte.

1 BOLESTI BŘÍŠKA

Bolesti břicha jsou jedním z nejčastějších problémů, které děti trápí, a mohou mít mnoho různých příčin. Bolest břicha může být způsobena jednoduchým zažívacím diskomfortem po jídle, ale také zánětem či infekcí.

Možné příčiny bolestí břicha:

- **Nadýmání a plynatost:** Zažívací trakt dítěte je citlivý a často reaguje na některé potraviny, které mohou způsobit zvýšenou tvorbu plynů.
- **Zácpa:** Děti, které mají nepravidelnou stolici nebo málo tekutin, často trpí zácpou, což vede k nepohodlí v břiše.
- **Koliky:** U kojenců se objevují tzv.

kojenecké koliky, což jsou záchvaty bolesti břicha, často spojené s pláčem. Příčina kolik není zcela známá, ale může být spojená se zažívacími obtížemi.

- **Gastroenteritida:** Infekce trávicího traktu, známá také jako střevní chřipka, může způsobit bolesti břicha, zvracení a průjem.
- **Potravinové alergie nebo intolerance:** Některé děti mohou mít nesnášenlivost na určité potraviny, jako je laktóza či lepek, což může způsobovat břišní diskomfort.

Jak bolesti břicha zmírnit:

- **Hydratace:** Nabízejte dítěti dostatek tekutin, zvláště pokud zvrací nebo má průjem.
- **Jemné masáže:** Masírování břicha v oblasti pupíku může pomoci uvolnit případné napětí a zmírnit bolest.
- **Teplý obklad:** U dětí může někdy pomoci teplý obklad na břicho, který uleví od křečí.
- **Změna stravy:** V případech, kdy je bolest spojena s konkrétními potravinami, stojí za to konzultovat s lékařem, zda by nebylo vhodné je vyřadit.

Pokud bolesti břicha přetrvávají nebo

se zhoršují, je důležité vyhledat lékaře, aby vyloučil možné vážnější příčiny, jako je zánět slepého střeva či jiné infekční stavy.

2 RÝMA

Rýma patří mezi nejčastější dětské onemocnění, zejména v chladnějších měsících roku. Ačkoli se může zdát jako banální problém, pro malé děti může být rýma velmi nepříjemná, protože jim ztěžuje dýchání, zejména během spánku.

Možné příčiny rýmy:

- **Viry:** Rýma je nejčastěji způsobena virovou infekcí (např. rhinovirem), která postihuje sliznici nosu.
- **Alergie:** U některých dětí je rýma spojená s alergií, často na pyl, prach, zvířecí srst nebo roztoče.
- **Suchý vzduch:** Pobyt v místnostech s nízkou vlhkostí vzduchu, zejména v zimě, může způsobit podráždění nosní sliznice a vést k tvorbě hlenu.

Jak rýmu zvládat:

- **Nosní spreje s fyziologickým roztokem:** Fyziologický roztok pomáhá udržet nosní sliznici vlhkou a usnadňuje dýchání.
- **Odsávání hlenu:** U kojenců a batolat, kteří ještě neumí smrkat, může

VraCí
dětem
úsměv



pro děti
od 3 měsíců



výhodná
cena

inflanor®
PRO DĚTI

Proti horečce a bolesti

Ibuprofenová suspenze pro děti.
Rychlé vstřebávání a účinek.
Doba použitelnosti 1 rok po otevření.
Poloviční dávkování se stejnou účinností.*



VYROBENO
V ČESKU

ID679662/2024/08



pomoci odsávání hlenu pomocí speciálních odsávaček.

- **Zvlhčovač vzduchu:** Použití zvlhčovače může pomoci udržet optimální vlhkost vzduchu, což zlepšuje průchodnost nosních dutin.
- **Teplé koupele a inhalace:** Inhalace teplé páry může zmírnit ucpaní nosu a pomoci uvolnit hlen.

Pokud rýma trvá déle než týden nebo je provázena dalšími příznaky, jako je horečka nebo bolest hlavy, je vhodné poradit se s lékařem.

3 KAŠEL

Kašel je častým projevem různých onemocnění dýchacího systému a může být velmi znepokojivý, zejména pokud dítě kašle dlouhodobě nebo má kašel, který jej obtěžuje během noci.

Typy kašle:

- **Suchý kašel:** Tento typ kašle obvykle neprodukuje hlen a může být dráždivý. Často je spojován s virovými infekcemi nebo podrážděním v krku.
- **Vlhký kašel:** Produkuje hlen a obvykle souvisí s infekcí, která postihuje spodní cesty dýchací, například bronchitidou.
- **Štěkávký kašel:** Tento charakteristický kašel se často objevuje u onemocnění, jako je laryngitida,

a může být doprovázen chraptěm.

Jak kašel léčit:

- **Dostatek tekutin:** Hydratace pomáhá uvolnit hlen a zmírňuje suchost sliznic.
- **Teplé nápoje a med:** Teplé nápoje s medem (pro děti nad 1 rok) mohou zmírnit podráždění v krku a ulevit při kašli.
- **Inhalace:** Inhalace teplé páry může pomoci uvolnit dýchací cesty, což zmírňuje kašel.
- **Sirupy a kapky:** V závislosti na typu kašle může lékař doporučit vhodný sirup, který pomůže zklidnit kašel nebo podpořit vykašlávání hlenu.

U dětí mladších dvou let je dobré vždy konzultovat léčbu kašle s lékařem, jelikož některé léky pro ně nejsou vhodné.

4 OPRUZENINY

Opruzeniny jsou častým problémem zejména u kojenců a batolat, kteří nosí plenky. Pokožka v oblasti plenek je velmi citlivá a vlhkost společně s třením může vést k podráždění a vzniku vyrážky.

Příčiny opruzenin:

- **Vlhkost:** Pokožka, která je dlouhodobě vystavena vlhkosti, je náchyl-

nější k podráždění.

- **Tření:** Plenky mohou dráždit pokožku mechanickým třením.
- **Přítomnost moči a stolice:** Kyseliny a enzymy obsažené v moči a stolici mohou způsobit podráždění, pokud nejsou plenky pravidelně vyměňovány.
- **Jak opruzeniny předcházet a léčit:**
 - **Časté přebalování:** Časté výměny plenek, zejména po stolici, pomáhají udržet pokožku suchou.
 - **Větrání:** Dopřejte dítěti chvíle bez plenek, aby pokožka mohla dýchat.
 - **Ochranné krémy:** Použití krémů s oxidem zinečnatým vytváří na pokožce ochrannou vrstvu, která ji chrání před vlhkostí.
 - **Jemné čištění:** Používání hypoalergenních ubrousků nebo omývání teplou vodou je šetrnější než agresivní čištění pokožky.

Pokud opruzeniny přetrvávají nebo se zhoršují, může být nutné nasadit speciální masti nebo se poradit s lékařem, zda není přítomna kvasinková infekce, která vyžaduje léčbu antimykotiky.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

DO LÉKÁRNIČKY KAŽDÉHO RODIČE

Super tipy na bolavé břicho, kašel i vývoj mozku

Doma, či na dovolené, nemoci si nevybírají. Pro případ, že vaše děťátko zaskočí bolest, viróza nebo nemůže dostávat vše co potřebuje ze stravy, vyplatí se mít při ruce základní výbavu super hrdinů.

Na bolavé břicho

Koliky a nadýmání potrápí občas každé dítě, některé i pravidelně. Je to utrpení pro ty malé i jejich rodiče. Proto se vyplatí mít v zásobě něco pro první pomoc. Kapky **GAS drops** dokážou poskytnout první rychlou úlevu. Díky výtažkům z heřmánku, kmínu lučního, máty i fenyklu podpoří průchod plynů střevem, a navíc zmírní zánět. Deset až dvanáct kapek do mléka, čaje či vody může pomoci vyhnout se nekonečnému nočnímu pláči.

Pro silnou imunitu

Ustavičně se vám vrací kašel, plný nos, bolení v krku nebo horečka? Možná je kamenem úrazu oslabená imunita. Nečekejte, až váš drobeček znovu onemocní. Předcházet opakovaným virózám pomůže jedna lžice sirupu **Echinax** před hlavním jídlem. S výtažky z černého bezu, echinacey, šípku a sibiřského ženšenu, navíc s obsahem zinku a mědi, se postará o zmírnění akutních příznaků virových infekcí krku, nosu i hltanu a k přirozené obranyschopnosti přispěje i preventivně.

Pro zdravý vývoj

Obáváte se, jestli má vaše děťátko ve stravě vše, co potřebuje? Kapky **Omega Junior** jsou ideální v prvním roce života při nízkém příjmu polynenasycených mastných kyselin omega-3 a omega-6. Jsou nepostradatelné pro vývoj a funkci mozku a tělo si je neumí samo vyrobit. Tento doplněk stravy extrahovaný ze semen černého rybízu je vhodný při zavádění masových příkrmů, i pokud vaše dítě trpí alergiemi nebo malabsorbčním syndromem. Výhodou je, že kapky se dají ředit v mléku.



Imunita pro celou rodinu: Probiotika a prebiotika pro děti a dospělé

Imunitní systém je klíčový pro zdraví každého člověka. Je štítem našeho těla, který nás chrání před nemocemi, infekcemi a dává nám sílu v boji s různými zdravotními neduhy. Jak ho posílit, aby fungoval správně?





Posilování imunity si spojujeme hlavně se zimními a jarními měsíci. Ale je důležitým tématem i během celého roku.

Základem imunitního systému jsou střeva a střevní mikrobiom. Správná péče o něj je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak podpořit obranyschopnost těla. Jak na to? Ideálně prostřednictvím probiotik a prebiotik. Mohou pomoci celé rodině – od nejmenších dětí až po seniory. Výrazně tak podpoří zdraví celé rodiny.

CO JSOU PROBIOTIKA A PREBIOTIKA?

Probiotika a prebiotika jsou slova podobná, ale jejich funkce jsou odlišné. I když se jedná o úzce propojené složky, které mají zásadní vliv na zdraví střev.

PROBIOTIKA

Probiotika jsou živé mikroorganismy, nejčastěji bakterie nebo kvasinky. Při správném množství nám přinášejí spoustu zdravotních benefitů. V přirozené formě je najdeme v potravinách, jako jsou jogurty, kefíry, kysané zelí, kimči. Obsahují je také speciální doplňky stravy.

Nejznámější probiotické kmeny:

- Lactobacillus – Pomáhá při trávení laktózy a posiluje střevní bariéru.
- Bifidobacterium – Podporuje trá-

vení vlákniny a pomáhá snižovat záněty v těle.

- Saccharomyces boulardii – Kvasinka, která pomáhá při průjemových onemocněních.

PREBIOTIKA

Oproti nim jsou prebiotika nestavitelné složky potravy, které slouží jako „potrava“ pro probiotika. Tyto látky podporují růst a aktivitu prospěšných bakterií ve střevech.

Hlavní zdroje prebiotik:

- Vláknina (např. inulin, oligofruktóza)
- Potravinové jako cibule, česnek, banány, chřest, čekanka nebo celozrnné obiloviny

Harmonie nade vše

Prebiotika a probiotika pracují v harmonii. Alespoň u zdravého člověka. Prebiotika vytvářejí optimální podmínky pro přežití a činnost probiotik. Laicky řečeno se společně starají o lepší zdraví střev a silnější imunitní systém.

ZAČÍNÁME U DĚTÍ

Děti jsou to nejcennější, co máme. A tak bychom je měli dostatečně chránit. Jejich imunitní systém ale ještě sám o sobě dostatečně chráněn není. Teprve se vyvíjí. Jak bude jejich imunitní systém fungovat, závisí na zdraví střev-

ního mikrobiomu. A ten je v prvních letech života velmi dynamický.

Věděli jste, že...

dětský mikrobiom ovlivňuje mnoho faktorů, například způsob porodu, kojení nebo složení stravy?

Jak tedy dětem probiotika prospívají?

- Posilují imunitní systém
- Snižují riziko vzniku alergií, ekzémů a astmatu
- Podporují zdravé trávení
- Zmírňují problémy, jako jsou koliky, průjmy nebo zácpy

Věděli jste, že...

mezi střevy a mozkem je propojení? A tak probiotika a prebiotika pomáhají zlepšit náladu a kognitivní funkce. Vaše dítě pak bude klidnější a spokojenější.

Je potřeba, aby probiotika pro děti vycházela z jejich potřeb a byla dětskému organismu uzpůsobena. Nejčastěji jsou k dostání ve formě prášků, kapek nebo žvýkacích tablet. Doporučujeme vybírat výrobky s kmeny, jako jsou Bifidobacterium breve nebo Lactobacillus rhamnosus GG, které byly vědecky ověřeny jako bezpečné a účinné pro děti.

- Potravinové bohaté na prebiotika vhodné pro děti

I ZAMRAČENÉ ZIMNÍ DNY MOHOU PŘINĚST SPOUSTU ZÁBAVY



Lepidla Herkules jsou skvělými parťáky jak při hře, ve škole, tak i při práci.

Ve školních lavicích zazáříte s tyčinkou **Herkules Neon**.

Pro ty, kterým obyčejné lepení nestačí, máme lepidlo **Herkules s vůní** (ananas s mangem a jablko se skořicí).

Herkules Kutílek potěší především děti, s jeho pomocí vytvoří báječného slizouna raz dva.

Návod na výrobu domácího slizu naleznete na stránkách www.druchema.cz

Stálým evergreenem domácností a dílen je tradiční lepidlo **Herkules**, se kterým nikdy nešlápnete vedle.

S lepidly HERKULES budete vždy originální!

www.herkules.cz

- Banány
- Ovesné vločky
- Batáty
- Čekankový sirup

POKRAČUJEME V DOSPĚLOSTI

Řeklo by se, že dospělý organismus má plně vyvinutý mikrobiom, a tak by měl dokonale fungovat. Jenomže nás ovlivňuje spousta vnějších aspektů, které oslabují naši imunitu. Typický je stres, špatná strava nebo nedostatek pohybu. Probiotika a prebiotika mohou pomoci těmto problémům čelit.

Co nám přinesou?

- Zlepšení trávení: Pravidelné užívání probiotik podporuje zdravou střevní peristaltiku a pomáhá při potížích, jako je nadýmání nebo syndrom dráždivého tračníku.
- Silnější imunita: Probiotika stimulují produkci protilátek a aktivují bílé krvinky.
- Lepší psychika: Střevní mikrobiom ovlivňuje produkci serotoninu, tedy hormon, který má vliv na naši náladu a pomáhá zbavit se stresu.
- Hmotnost: Co vás jistě potěší, probiotika mohou pomoci udržet zdravou hmotnost. Podporují metabolismus tuků a regulují chuť k jídlu.

Probiotika bychom měli zařadit do každodenního života. A to co nejpřirozenější cestou,

Na které potraviny se zaměřit:

- Cibule a česnek
- Lněné semínko
- Artyčoky
- Celozrnné výrobky

A samozřejmě již zmíněné fermentované potraviny, jako je jogurt nebo kysané zelí. Kromě nich můžete probiotika užívat ve formě kapslí nebo prášků. Při výběru doplňků stravy ale dbejte na jejich kvalitu a obsah živých kultur.

PRO CELOU RODINU

Jak probiotika a prebiotika začlenit do stravy celé rodiny? Jednoduše. Stačí se držet několika základních pravidel:

- Začněte pomalu: Pokud je vaše ro-



dina na probiotika nebo prebiotika nezvyklá, přidejte je postupně, aby si tělo zvyklo. Jinak byste jim mohla přivodit trávicí potíže.

- Pestrá strava: Ideálně začít pestrou stravou. Kombinujte různé zdroje probiotik a prebiotik, abyste podpořili rozmanitost střevního mikrobiomu.
- Individuální potřeby: Děti, dospělí a senioři mají odlišné potřeby, proto vybírejte produkty podle věku a zdravotního stavu.
- Kvalita: Při nákupu probiotických doplňků vybírejte značky, které garantují vysoký počet živých kultur a ověřené kmeny. Nechte si poradit v lékárně.

NA CO BYSTE SE MOŽNÁ RÁDA ZEPTALA?

- **Jsou probiotika bezpečná pro těhotné ženy?**

Ano, probiotika jsou obecně považována za bezpečná. Dokonce mohou preventivně pomáhat před těhotenskými obtížemi, například zácpou nebo va-

ginózou.

- **Mohu kombinovat probiotika s antibiotiky?**

Ano, dokonce se to vřele doporučuje. Probiotika obnovují střevní mikroflóru po léčbě antibiotiky. Měla by se ale užívat s dvouhodinovým odstupem po užití antibiotik.

- **Můžu je užívat dlouhodobě?**

Pokud potřebujete podpořit zdraví a nejste schopni si jejich zdroj opatřit jinak, můžete je užívat dlouhodobě. Je ale fajn po čase změnit kmeny. Díky tomu bude mikrobiom pestrý. Poradí vám v lékárně.

Probiotika a prebiotika jsou zásadní pro naše zdraví, a to pro zdraví celé rodiny. Ovšem samy o sobě nezmůžou tolik, pokud nezměníme svůj životní styl. Představte si jakousi skládačku, kterou tvoří vyvážená strava, pravidelný pohyb, dostatek spánku a psychická pohoda. Probiotika a prebiotika jsou pak dalším článkem do skládačky.

Text: Michala Jendruchová, foto: Shutterstock.com

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

Immun44®

Stimulujte imunitu dětí a celé rodiny!

Pomáhá tělu dobít a udržet „imunitní baterii“

Efektivní, komplexní, bioaktivní složení

Testováno v Rakousku

pro děti od 3 let

Vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému



Okamžitý efekt na růst a množení virů



Pro celou rodinu

INZERCE

dresy & trička

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

JARNÍ AKCE SLEVOVÝ KUPON FD2025



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



Moderní zubní kartáčky a pasty: Klíč k dokonalé dentální hygieně

V dnešní době si většina lidí uvědomuje důležitost pravidelné dentální hygieny. Správný výběr zubního kartáčku a pasty se stává klíčem k udržení zdravých zubů a dásně. Na trhu je dnes nepřeberné množství produktů, které uspokojí potřeby těch nejrozličnějších uživatelů. Tento článek se zaměřuje na různé typy zubních kartáčků, včetně moderních sonických modelů, a na rozmanité druhy zubních past, jako jsou ty s bylinkovými extrakty.



ZÁKLAD KAŽDODENNÍ HYGIENY

Klasické zubní kartáčky:

Tradiční manuální zubní kartáčky jsou stále oblíbenou volbou mezi uživateli. Díky jednoduchosti a dostupnosti jsou ideální pro ty, kteří preferují osvědčené metody čištění zubů. Tyto kartáčky jsou dostupné v různých tvrdostech štětín, od měkkých (soft) pro citlivé zuby a dásně po tvrdší varianty (hard), které mohou efektivně odstranit zubní plak. Zubní lékaři však obecně doporučují používat měkké nebo středně tvrdé štětiny, které jsou šetrnější k dásním.

TIP: Pokud si nejste jisti, jakou tvrdost zvolit, zkuste kartáček s označením "soft". Jsou ideální pro většinu uživatelů a minimalizují riziko poškození dásně.

Při výběru manuálního kartáčku je vhodné zaměřit se na design hlavy. Menší hlavy kartáčeků jsou obvykle lepší pro přístup ke vzdálenějším zubům, zatímco ergonomické rukojeti usnadňují šetrné držení a manipulaci.

Elektrické kartáčky: Revoluce v čištění zubů

Elektrické zubní kartáčky nabízejí pokročilou technologii a pohodlí. Jejich

hlavní předností je schopnost provádět mnohem větší počet pohybů za minutu než manuální kartáčky. Dvě hlavní technologie zahrnují oscilačně-rotačné systémy a sonické vibrace.

Oscilačně-rotačně kartáčky

Tyto kartáčky používají malé kruhové hlavy, které rotují a oscilují, aby efektivně odstranily plak. Jsou vhodné pro lidi, kteří potřebují důkladné čištění zubů, ačkoliv mohou být někdy příliš intenzivní pro citlivé dásně.

Sonické kartáčky

Sonické kartáčky fungují na principu vysokofrekvenčních vibrací, které vytvářejí jemné proudění kapalin mezi zuby. Tento typ kartáčku nejen mechanicky odstraňuje plak, ale také přispívá k efektivnějšímu čištění mezer mezi zuby a podél linie dásně. Jsou ideální volbou pro lidi s citlivými dásněmi, ortodontickými aparáty nebo implantáty.

ZAJÍMAVOST: Věděli jste, že moderní sonické kartáčky dokáží provést až 62 000 pohybů za minutu? To je 100krát více, než dokáže běžný manuální kartáček.

Moderní sonické kartáčky navíc nabízejí funkce, jako jsou časovače, senzory

tlaku a různé módy čištění (například pro bělení zubů nebo masáž dásně).

ZUBNÍ PASTY: ROZMANITOST PRO KAŽDOU POTŘEBU

Zubní pasta je nedílnou součástí dentální hygieny. Na trhu existuje široký výběr past určených pro různé potřeby a problémy. Mezi nejoblíbenější typy patří pasty pro bělení zubů, ochranu proti kazům, citlivé zuby, nebo přírodní produkty s bylinkovými extrakty.

Bělící zubní pasty

Bělící pasty obsahují abrazivní složky nebo chemické sloučeniny, které pomáhají odstranit povrchové skvrny na zubech. I když mohou přispět k jasnějšímu úsměvu, nenahrazují profesionální bělení u zubaře. Nadměrná abrazivita může být nevhodná pro citlivé zuby.

Pasty pro citlivé zuby

Tento typ past obsahuje složky jako dusičnan draselný nebo fluorid cíněný, které pomáhají zmírnit citlivost zubů a posilují zubní sklovinu. Jsou ideální pro lidi trpící bolestí při konzumaci studených nebo horkých nápojů.

Bylinkové zubní pasty

V posledních letech stoupá popularita přírodních zubních past, které obsahují bylinkové extrakty, jako je máta, heřmánek, neem, nebo tea tree olej. Tyto

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 tkání jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Uchovávají se v parách tekutého dusíku při velmi nízkých teplotách. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

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

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Novinka v České republice

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

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

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

Bezplatná infolinka **800 900 138**

✉ zeptejse@cordcenter.cz

www.cordbloodcenter.cz

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



složky mají antibakteriální a protizánětlivé účinky, které přispívají ke zdraví dásně a celé ústní dutiny. Jsou vhodnou alternativou pro ty, kteří se chtějí vyhnout chemickým přísadám.

BYLINKY VE SLUŽBÁCH DENTÁLNÍ HYGIENY:

Neem je přírodní složka známá pro své antibakteriální vlastnosti. Používá se v mnoha přírodních pastách a je obzvláště oblíbený v ajurvédské medicíně.

Kombinace správného kartáčku a pasty

Volba správné kombinace zubního kartáčku a pasty je zásadní pro zajištění optimální dentální hygieny. Pro citlivé zuby je ideální spojit měkký manuální nebo sonický kartáček s pastou na citlivé zuby. Naopak pro ty, kteří hledají špičkovou čistící schopnost, mohou být elektrické kartáčky kombinované s bělicí pastou tou správnou volbou.

Správná technika čištění zubů

Bez ohledu na použitý kartáček a pastu je správná technika čištění klíčem ke zdravým zubům. Zubní lékaři doporučují držet kartáček pod úhlem 45 stupňů k povrchu zubů a provádět jemné krouživé pohyby. Elektrické kartáčky mohou tuto práci usnadnit díky automatickým pohybům.

Technika Bass je jednou z nejúčinnějších metod čištění zubů. Spočívá v umístění štětin kartáčku podél linie dásně a jemných pohybech tam a zpět.

Péče o zuby – fluoridace a prevence zubního kazu

Péče o zuby je klíčová pro udržení zdravé ústní dutiny a prevenci problémů, jako je zubní kaz. Základem je správná technika čištění zubů a vhodné nástroje, ale významnou roli hraje také fluoridace, která posiluje zubní sklovinu.

1. Pravidelné čištění zubů: Dvakrát denně používejte zubní kartáček a pastu obsahující fluorid.
2. Fluoridace: Fluorid obsažený v zubních pastách a ústních vodách pomáhá posilovat sklovinu a snižovat riziko vzniku kazů.
3. Technika čištění: Používejte jemné krouživé pohyby, zaměřte se na všechny plochy zubů a dásně.



4. Mezizubní hygiena: Pravidelné používání dentální nitě nebo mezizubních kartáčků pomáhá odstranit plak z těžko přístupných míst.
5. Pravidelné prohlídky: Návštěva zubaře alespoň dvakrát ročně pomůže odhalit problémy včas.
6. Vyvážená strava: Omezte sladkosti a kyselá nápoje, které mohou narušovat sklovinu.
7. Pití vody: Časté pití vody pomáhá odstraňovat zbytky jídla a neutralizovat kyseliny v ústech.
8. Žvýkačky bez cukru: Po jídle podpoří tvorbu slin, které chrání sklovinu.
9. Speciální péče u dětí: Používejte dětské zubní pasty s nižším obsahem fluoridu a dohlížejte na jejich čištění.
10. Lokální fluoridace: Poradte se se zubním lékařem o aplikaci fluoridového gelu nebo laku, který poskytuje dodatečnou ochranu.
11. Ústní vody s fluoridem: Pravidelné používání ústních vod posiluje účinek fluoridace.
12. Ochranné vrstvy na zuby: Dětem můžete nechat aplikovat pečeti zubů, které brání vzniku kazů v žvýkacích plochách.
13. Péče o zubní náhrady: Pokud máte zubní náhrady, věnujte jim stejnou pozornost jako svým zubům.
14. Odstranění zlovyků: Omezte kouření a konzumaci alkoholu, které negativně ovlivňují zdraví ústní

dutiny.

15. Zvláštní pozornost citlivým zubům: Používejte pasty určené pro citlivé zuby.
16. Sledování stavu zubů: Všimněte si změn, jako jsou skvrny nebo bolest, a včas navštivte zubaře.
17. Správná výživa během těhotenství: Dbejte na dostatek vápníku a vitamínu D, které přispívají ke zdraví zubů dítěte.
18. Osvěta a vzdělávání: Děti učte, proč je péče o zuby důležitá, a motivujte je ke správným návykům.
19. Používání kvalitních produktů: Investujte do kartáčků, past a ústních vod s osvědčenou účinností.
20. Dlouhodobá prevence: Péče o zuby není jednorázová záležitost – vyžaduje pravidelnost a trpělivost, která se vyplatí zdravým úsměvem.

Závěr

Zubní kartáčky a pasty jsou neodmyslitelnou součástí každodenní dentální hygieny. Výběr správných produktů může nejen zlepšit zdraví ústní dutiny, ale také předcházet závažným problémům, jako jsou zubní kaz nebo zánět dásně. Ať už dáváte přednost moderním technologiím, nebo přírodním řešením, správná hygiena začíná vždy volbou kvalitního kartáčku a pasty.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

White Glo[®]

OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

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



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

Bělicí produkty značky White Glo[®] patří mezi špičkové produkty pro bezpečné a účinné domácí bělení zubů

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





Aby byla noha zdravá...

Zdravé nohy jsou klíčové pro správné držení těla a bezbolestný pohyb v každém věku. Dětské nohy vyžadují podporu pro správný vývoj, zatímco dospělé nohy čelí každodennímu zatížení a opotřebení. Správná obuv, pravidelná hygiena a vhodné pohybové návyky mohou předejít mnoha problémům, jako jsou ploché nohy, bolesti či deformace. V tomto článku se dozvíte, jak pečovat o nohy od dětství až do dospělosti a udržet je zdravé po celý život.



V posledních letech se také stále více hovoří o významu správné obuvi a také o barefoot přístupu, který nabízí zajímavou alternativu k tradiční obuvi. Pojďme se podívat na nejčastější příčiny bolesti nohou, možnosti prevence a péče o zdraví chodidel.

MYKÓZY NOHOU: JAK SE JIM VYHNOUT A JAK JE LÉČIT?

Mykóza nohou patří k velmi častým problémům. Jde o plísňové onemocnění, které postihuje kůži a nehty nohou a může být jak nepříjemné, tak velmi bolestivé. Nejčastěji se mykóza objevuje mezi prsty, ale může zasáhnout i větší plochy chodidel. Projevuje se svěděním, zarudnutím a odlupováním kůže, někdy i bolestivými prasklinami. Mykóza se snadno přenáší ve vlhkém prostředí, jako jsou veřejné sprchy, bazény nebo společné šatny. Abychom se mykózám vyhnuli, je důležité dbát na pečlivou hygienu nohou. Po koupeli či sprchování bychom měli chodidla a zejména prostory mezi prsty pečlivě osušit. Při návštěvě veřejných prostor, kde je vlhko a teplo, je dobré používat vlastní obuv nebo alespoň gumové pantofle. Pokud se mykóza již objeví, existuje celá řada volně prodejných antimykotických přípravků ve formě krémů, sprejů či roztoků, které pomáhají infekci zastavit a léčit. Léčba je obvykle dlouhodobá a vyžaduje trpělivost, protože plísňové infekce mívají tendenci se vracet.

SPRÁVNÁ OBUV: ZÁKLAD

ZDRAVÝCH NOHOU

Výběr správné obuvi je jedním z nejdůležitějších faktorů, který ovlivňuje zdraví našich nohou. Nevhodná obuv může způsobit bolesti nohou, otoky, deformace prstů nebo puchýře. Podpatky, příliš těsná nebo naopak příliš volná obuv, mohou zvyšovat riziko vzniku potíží. Nejčastější problémy, které se objevují při nošení nevhodné obuvi, zahrnují například hallux valgus (vbočený palec), puchýře nebo mozoly. Správná obuv by měla mít dostatečný prostor pro prsty, měla by být vyrobená z prodyšného materiálu a měla by poskytovat oporu klenbě. Zvláště sportovci nebo lidé s nadváhou by měli zvolit obuv s kvalitními tlumícími vložkami, které snižují nárazy při chůzi a běhu a chrání klouby i šlachy.

TIP: Při nákupu obuvi je nejlepší vybírat boty spíše odpoledne nebo večer, kdy mohou být nohy mírně oteklé, což zajistí, že obuv nebude tláčit ani při delším nošení.

BAREFOOT: PŘIROZENOST NA PRVNÍM MÍSTĚ

Barefoot neboli „bosá chůze“ představuje přirozený způsob chůze, který simuluje chození naboso, a díky tomu může podporovat zdraví chodidel i celého pohybového aparátu. Barefoot boty jsou navrženy tak, aby poskytovaly maximální kontakt chodidla s povrchem, což umožňuje přirozenější pohyb a aktivaci svalů, které v klasických botách často zůstávají nečinné. Barefoot obuv má širokou špičku, nízkou (nebo žádnou) podrážku a absenci podpatku.

Tento typ obuvi podporuje přirozené držení těla, snižuje tlak na klouby a může pomoci zmírnit některé chronické bolesti nohou.

I když je barefoot chůze velmi prospěšná, nemusí být vhodná pro každého a je nutné si na ni postupně zvyknout, protože vyžaduje aktivaci jiných svalů než při chůzi v běžné obuvi. Přechod na barefoot chůzi by měl být postupný, a pokud se objeví jakékoliv bolesti nebo nepohodlí, je vhodné konzultovat situaci s odborníkem.

Novinka: Na trhu jsou nyní dostupné speciální barefoot vložky, které pomáhají začátečníkům zvykat si na tento typ obuvi a snižují tlak na klenbu.

PREVENCE BOLESTI A PÉČE O NOHY

Pravidelná péče o nohy a prevence bolesti je zásadní pro udržení jejich zdraví a pohody. Doma bychom měli věnovat pozornost pravidelnému ošetřování nohou, hydrataci pokožky, a pokud máme sklony k otokům, také častější relaxaci. Koupele nohou v teplé vodě s přidáním soli, masáže a používání krémů s obsahem přírodních olejů nebo bylin přispívají k tomu, že pokožka zůstává vláčná a zdravá.

Tip na závěr: Používejte během letních měsíců kvalitní opalovací krémy i na nohy – kůže na chodidlech je často vystavena slunci a může se snadno spálit.

Pravidelné cvičení, jako je například rolování chodidla na masážním míčku nebo různé cviky na posílení svalů klenby, přispívají ke správné funkci nohou a zmírňují riziko bolesti. Nohy potřebují také odpočinek a je vhodné je při dlouhém sezení nebo stání občas zvednout do zvýšené polohy, což napomáhá odtoku krve a zabraňuje otokům.

PÉČE O DĚTSKOU NOHU: JAK ZAJISTIT ZDRAVÝ VÝVOJ CHODIDEL

Správná péče o dětskou nohu je klíčová pro zdravý vývoj chodidel a prevenci budoucích problémů s pohybovým aparátem. Dětské nohy se neustále vyvíjejí, a proto je důležité věnovat pozornost vhodné obuvi, hygieně i správným pohybovým návykům. V tomto článku se podíváme na základní pravidla péče o dětskou nohu a na to, jak podpořit

DOSTAŇTE POTÍČÍ

SE NOHY DO POHODY

Přestože výrazné pocení nohou je spíše mužská záležitost, v letních měsících se síly vyrovnávají a tímto neduhem trpí také mnohé ženy. Zpocené

a často zapáchající nohy nejsou v kolektivu právě oblíbené a pro ty, kterých se to přímo dotýká, představují silný společenský problém. Účinné řešení však nemusí být drahé. Nevěřte?

Není tajemstvím, že v průběhu dne dokážou naše nohy vyprodukovat až půl litru potu. A právě ten je spolu s tvorbou bakterií zodpovědný za typický zápach, který vstupuje na scénu po vyzutí z bot. Za tuto nežádoucí situaci je zodpovědných hned několik faktorů - boty, ponožky a stav nohou. Jednoduchým pravidlem je držet se na míle daleko od všech umělých materiálů. Pro boty a ponožky volte nejlépe přírodní materiály, jako je pravá kůže, respektive bavlna v případě ponožek. Boty by také měly dobře větrat. V teplém počasí proto noste nejlépe otevřené boty sandálového typu nebo přímo nazouváky. Plně boty nechte po celém dni nošení řádně vyschnout a druhý den vyrazte ven v jiných. V opačném případě nestihnou úplně vyschnout. Toto pravidlo respektujte i mimo letní sezónu.

Bez kvalitní péče o nohy se neobejdete

Proces pocení je přirozenou a pro člověka nezbytnou součástí fungování těla, díky němuž regulujeme tělesnou teplotu. Aby však nebyl pot na obtíž a svým zápachem neomezoval naše okolí, stačí, když svou péči o tělo zaměříte také na nohy a obzvláště na meziprstní prostory. Pokud navíc trpíte na zápach nohou, můžete vyzkoušet rady našich babiček a dopřát nohám vlažnou vodní lázeň s trochou octa, případně lázeň z černého čaje. Léty ověřenými a levnými pomocníky jsou také různé zásypy, gely a spreje na nohy proti pocení, které zbaví nohy přebytečné vlhkosti a často mají i další antimikrobiální účinky nebo výrazněji omezují zápach. Oficiálně se používají přímo na kůži nohou, ale z internetu se dozvíte, že se uživatelům osvědčily také do ponožek nebo přímo nasypané do bot.

její zdravý růst.

VÝVOJ DĚTSKÉ NOHY

Dětská noha se vyvíjí od narození až do adolescence. Novorozenecká chodidla jsou měkká a pružná, s vysokým obsahem tuku, což jim poskytuje přirozenou ochranu. Kostní struktura se postupně formuje a zpevňuje, což znamená, že jakýkoli vnější vliv, jako je nevhodná obuv nebo špatné pohybové návyky, může mít dlouhodobý dopad na zdravý chodidel.

Klíčové fáze vývoje:

- **Novorozenecké období** – noha je chráněna tukovou vrstvou a kostní struktura je stále měkká.
- **První kroky (1–3 roky)** – nožní klenba se teprve začíná formovat, proto je důležité neomezovat pohyb a podporovat bosou chůzi.
- **Předškolní a školní věk (3–12 let)** – noha se postupně vyvíjí, zesilují svaly a kosti, proto je vhodné sledovat správnou obuv a vyhýbat se deformacím.
- **Dospívání (12+ let)** – vývoj nohy je téměř ukončen, avšak stále je důležité dbát na správné návyky a pohodlnou obuv.

VÝBĚR SPRÁVNÉ OBUVI

Obuv hraje klíčovou roli při zdravém vývoji dětské nohy. Špatná volba bot může vést k deformacím, bolestem a dalším problémům.

Jak vybrat správné boty?

- **Velikost** – dětské nohy rychle rostou, proto je důležité pravidelně měřit délku chodidla a vybírat boty s dostatečným prostorem pro růst.
- **Materiál** – boty by měly být prodyšné, lehké a ohebné, aby podporovaly přirozený pohyb nohy.
- **Podrážka** – měkká a pružná podrážka umožňuje přirozenou chůzi a správné držení těla.
- **Fixace** – boty by měly dobře držet na noze, ideálně pomocí suchého zipu nebo šňorování.
- **Bez podpatku** – dětské boty by měly mít rovnou podrážku, aby podporovaly přirozený vývoj klenby.

Tip: Správná velikost dětských bot = naměřená velikost nohy + nadměrek (10-15 mm). 5 mm počítáme pro při-



rozený pohyb prstů při chůzi a 5 až 10 mm je rezerva pro růst dětské nohy. U malých dětí, kterým noha roste rychleji volíme nadměrek na horní hranici (tj. spíše 15 mm), u větších dětí, kdy noha už tak rychle neroste, vystačíme s nadměrkem menším (10 mm). V žádném případě však nedoporučujeme nadměrek větší než 15 mm. V takové botě nebude noha správně fixovaná a bota se bude dítěti při chůzi zouvat.

TIPY PRO MĚŘENÍ VELIKOSTI DĚTSKÝCH NOHOU

- nohy dítěti měřte v ponožkách, v které bude v botách běžně používat
- měření provádějte odpoledne nebo večer, kdy je po celodenní aktivitě noha nateklá. Nedoporučujeme měřit ráno, kdy jsou dětské nohy odpočaté a tudíž menší
- dítě musí při měření nohou stát, aby se na chodidla přenášela celá jeho váha, stejně jako když potom v botách chodí

HYGIENA DĚTSKÝCH NOHOU

Správná hygiena nohou pomáhá předcházet kožním problémům, plísňím a nepříjemnému zápachu.

Základní pravidla hygieny:

- **Každodenní mytí** – nohy by se měly mýt teplou vodou a jemným mýdlem.
- **Důkladné osušení** – vlhkost mezi prsty může podporovat vznik plísní.
- **Vhodné ponožky** – ideální jsou bavlněné nebo bambusové ponožky, které dobře odvádějí pot.
- **Stříhání nehtů** – nehty by měly být zastříženy rovně, aby se předešlo zarůstání.
- **Pravidelná kontrola** – sledujte možné změny na pokožce, zarud-

nutí nebo otoky.

PODPORA ZDRAVÉHO POHYBU

Správný pohyb a přirozená chůze jsou základem pro zdravý vývoj nohou.

Doporučené aktivity:

- **Bosá chůze** – chůze naboso po různých površích (tráva, písek) posiluje svaly nohou a podporuje tvorbu klenby.
- **Cvičení pro nohy** – jednoduché cviky, jako je chůze po špičkách nebo sbírání předmětů prsty na nohou, posilují svaly chodidel.
- **Plavání** – vodní prostředí podporuje správný vývoj nohou bez nadměrného zatížení.
- **Omezení dlouhého sezení** – přílišné sezení může vést k oslabení svalů a špatnému držení těla.

PREVENCE A ČASTÉ PROBLÉMY DĚTSKÝCH NOHOU

Některé deformace nohou mohou vzniknout v důsledku špatné obuvi, genetických predispozic nebo nesprávného pohybu.

NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY A JEJICH PREVENCE:

- **Ploché nohy** – podporujte chůzi naboso, správnou obuv a pravidelné cvičení.
- **Zarůstající nehty** – dbejte na správné stříhání nehtů a dostatečně širokou obuv.
- **Vbočené kotníky** – sledujte postavení nohou a v případě potřeby konzultujte ortopeda.
- **Bolesti nohou** – mohou signalizovat přetížení nebo nesprávné držení těla.

ZÁVĚR

Péče o dětskou nohu je zásadní pro zdravý vývoj pohybového aparátu a celkové pohodlí dítěte. Správná obuv, hygiena a pohybové návyky pomáhají předcházet budoucím problémům a podporují přirozený růst. Pravidelně sledujte vývoj nohou svého dítěte a v případě jakýchkoli potíží se obraťte na odborníka. Investice do zdraví dětských nohou se vyplatí po celý život.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

OBOUVÁNÍ DĚTÍ DO JEDNOHO ROKU VĚKU

Většina dětí se sama postaví v prostoru a následně sama rozejde kolem jednoho roku života. Některé děti jsou rychlejší a mohou začít chodit již během 10 měsíce a samozřejmě jsou i děti, které nemají potřebu spěchat a první krůčky udělají třeba až v roce a půl. Všechny varianty jsou v pořádku, každé dítě má jinou touhu a potřebu pohybu.

Většina dětí se sama postaví v prostoru a následně sama rozejde kolem jednoho roku života. Některé děti jsou rychlejší a mohou začít chodit již během 10 měsíce a samozřejmě jsou i děti, které nemají potřebu spěchat a první krůčky udělají třeba až v roce a půl. Všechny varianty jsou v pořádku, každé dítě má jinou touhu a potřebu pohybu.

KDY OBOUT PRVNÍ BOTIČKY?

Ideální čas pro obutí klasických prvních botiček je ve chvíli, kdy už dítě tráví více času ve stoje na nohou a samostatně se rozejde do prostoru. Samostatná chůze znamená, že se dítě samostatně bez pomoci další osoby rozejde do prostoru, má vlastní potřebu a touhu se pohybovat samostatně po místnosti. V tuto chvíli je správný čas porozhlédnout se po prvních botách. První boty jsou ideálně kotníčkové, na šňorování a s měkkou, poddajnou a rovnou podešví. Kotníčkové modely jsou vhodné pro podporu správného postavení nožiček vůči zbytku těla. Tkaničky zase zajistí správné přizpůsobení a dotažení tak, aby boty opravdu dobře sedly a nevyzouvaly se. Měkká podešev se dětem a jejich prvním krůčkům jednoduše přizpůsobí a umožní nácvik přirozeného odvalu. Při výběru je velmi důležité zvolit model, který bude dostatečně prostorný pro prstíky. Proč? Do této chvíle děti využívají roztažení prstů pro udržení stability a nášlap je na celou nožku. Ve chvíli, kdy nazují první boty mění se způsob používání chodidel a učí se přirozenému odvalu. Pevný opatek a správné utažení tkaniček dětem pomůže získat stabilitu. Děti během dne udělají 18 až 20 tisíc kroků, proto je důležitá i nízká váha bot.

Z českých výrobců prvních botiček můžeme doporučit značku Boots4U, Jonap. Ze zahraničních Superfit, Froddo nebo úplně nejměkčí modely prvních botiček značky Ricosta.

Nejen první botičky na ven, ale i bačkůrky na doma jsou během počáteční samostatné chůze potřeba. Většina z nás má doma rovné plovoucí podlahy. Tento hladký povrch dětským nožkám nijak nepomáhá ve vývoji, ani nestimuluje k posílení. Proto je doporučeno pořídit pohodlné, měkké a prostorné bačkůrky, které podpoří správný vývoj nožek. Pokud máte doma nejen plovoucí podlahu, ale také koberce a jiné povrchy, není nutné mít bačkůrky obuté celý den. Pro vývoj dítěte je samozřejmě důležité poznat a navnímat co nejvíce různých povrchů.

Z bačkorek můžeme doporučit modely Fischer, Superfit, Milami, 3F a další.

V období před samostatnou chůzí je období lezení po všech čtyřech, kdy děti všude lezou, mají věčně špina-

vá kolínka a ponožky. Proto doporučujeme jednovrstvé kožené návlečky/capáčky. Capáčky ochrání dětské nožky před špinou a prachem a protože jsou opravu měkké a prostorné nijak dětské nožky neomezují v přirozeném vývoji. Můžete je využít jak na doma, pokud dětem nožky podkluzují při snaze se postavit k nábytku nebo na ven za suchého počasí. Capáčky určené na venkovní použití s plnou ale maximálně ohebnou podešví, můžeme doporučit model značky Froddo Prewalkers. Jedná se dvou-



NA CO SI DÁT POZOR PŘI VÝBĚRU PRVNÍCH BOT:

1. Vybírat botky s maximálním nadměrkem 1 cm
2. Dbát na dostatečný prostor pro prsty
3. Vyhovující střih, tak aby se boty v patě nezouvaly a jemně obejmuly kotníky a nebyly moc široké ani úzké
4. Podrážka měkká a ohebná
5. Vyrobeny z přírodních zdravotně nezávadných materiálů

vrstvý kožený materiál s velmi tenkou a nepromokavou podrážkou. Jsou vyrobeny výhradně z přírodních materiálů. Díky své maximální měkkosti a lehkosti mají dětské nožky dostatek pohodlí při prvních krůčkách.

Bolesti kloubů a zad

Jak jim předcházet a jak pečovat o pohybový aparát

Bolesti kloubů a zad jsou velmi častým zdravotním problémem, který se objevuje nejen ve vyšším věku, ale stále častěji trápí i mladší generaci. Sedavý životní styl, nedostatek pohybu, špatné držení těla a nadměrné zatížení kloubů a páteře se významně podílí na tom, že bolesti pohybového aparátu ovlivňují kvalitu každodenního života mnoha lidí. Tento článek se zaměří na prevenci bolesti kloubů a zad, význam kolagenu a dalších kloubních výživových doplňků, pravidelnou péči o svaly a klouby pomocí mazání a regenerace.



PŘÍČINY BOLESTÍ KLOUBŮ A ZAD

Bolesti kloubů a zad mohou mít různé příčiny. Jednou z hlavních příčin bývá dlouhodobé zatěžování kloubů a svalů, které může vést k jejich opotřebení, zánětlivým změnám nebo degeneraci. Zde jsou nejčastější příčiny:

1 Špatné držení těla a nesprávné sezení – Sedavý způsob života a práce u počítače vedou k nesprávnému držení těla a přetěžování svalů kolem páteře a kloubů.

2 Nedostatek pohybu – Nečinnost způsobuje oslabení svalů a vazů, které kloubům a páteři poskytují oporu.

3 Nadváha a obezita – Nadměrná tělesná hmotnost představuje vyšší zátěž pro klouby, zejména pro kolena, kyčle a kotníky.

4 Přetěžování a jednostranná zátěž – Například u sportovců nebo těžce fyzicky pracujících osob, které jednostranně namáhají některé části těla.

5 Genetické faktory a stárnutí – S přibývajícím věkem a v důsledku dědičnosti se mohou projevit degenerativní změny na kloubech a páteři, jako je osteoartróza nebo degenerativní onemocnění páteře.

PREVENCE BOLESTÍ KLOUBŮ A ZAD

Prevence je klíčem k udržení zdravých kloubů a páteře po dlouhá léta. Každodenní drobné návyky, správný pohybový režim a vyvážená strava mohou výrazně snížit riziko bolestí a poškození pohybového aparátu. Zde jsou hlavní



preventivní opatření:

1 Pravidelný pohyb a cvičení – Klouby potřebují pohyb pro svou správnou funkci a pro výživu chrupavky. Ideální je kombinace aerobních aktivit, jako je chůze, plavání nebo jízda na kole, s posilovacím a strečinkovým cvičením. Správně vedené cvičení posiluje svaly kolem kloubů a zlepšuje držení těla.

2 Správné držení těla – Špatné držení těla a sedavý způsob života vedou k přetěžování zádočných a kloubních struktur. Je důležité dodržovat správné návyky při sezení i při chůzi. Ergonomické nastavení pracoviště a pravidelné přestávky mohou významně snížit riziko bolesti zad.

3 Snížení tělesné hmotnosti – Pro klouby, zejména pro kolena a kyčle, je nadváha velmi zatěžující. Snížením tělesné hmotnosti se snižuje tlak na klouby a riziko jejich poškození.

4 Péče o klouby při sportu – Pokud se věnujete sportu, je důležité dbát na správnou techniku, postupné zatěžování a dostatečný odpočinek. Použití ortéz, bandáží nebo jiných pomůcek může klouby chránit při náročných sportech.

5 Vhodná obuv – Špatně zvolená obuv může negativně ovlivnit držení těla a způsobit bolesti kloubů a zad. Vyberte si obuv, která poskytuje správnou podporu klenbě nohy a je pohodlná.

VÝZNAM KOLAGENU A VÝŽIVY PRO KLOUBY

Kolagen je základní stavební bílkovina, která se nachází v kloubech, kostech, svalech a kůži. Podílí se na pružnosti a pevnosti chrupavky, která chrání klouby před opotřebením. S přibývajícím věkem však tělo produkuje stále méně kolagenu, což může vést k poškození chrupavek a vzniku bolestí.

Doplnění kolagenu pomocí doplňků stravy může být vhodným způsobem, jak podpořit zdraví kloubů a zpomalit degenerativní procesy. Kolagenové doplňky jsou dostupné v různých formách, nejčastěji jako prášky nebo kapsle. Pro zlepšení vstřebávání se doporučuje kombinovat kolagen s vitamínem C, který podporuje jeho syntézu. Kromě kolagenu existují i další výživové doplňky, které pomáhají udržet klouby zdravé:

1 Glukosamin a chondroitin – Tyto látky jsou základními stavebními prvky chrupavky a jsou hojně využívány v kloubních přípravcích. Pomáhají snižovat bolest, zlepšovat pohyblivost a chránit chrupavku před opotřebením.

2 MSM (methylsulfonylmethan) – MSM je přírodní látka, která má protizánětlivé účinky a pomáhá snižovat bolest v kloubech.

3 Omega-3 mastné kyseliny – Omega-3 mastné kyseliny, které se nacházejí například v rybím oleji, působí





protizánětlivě a mohou snižovat zánětlivé procesy v kloubech.

4 Vápník a vitamín D – Tyto dvě látky jsou důležité pro zdravé kosti. Vápník je základním stavebním prvkem kostní tkáně, zatímco vitamín D je nezbytný pro jeho správné vstřebávání.

POUŽITÍ MAZÁNÍ A MASTÍ NA KLOUBY A SVALY

Mazání a masti na klouby jsou oblíbeným způsobem, jak poskytnout úlevu od bolesti a ztuhlosti. Přípravky pro vnější použití mohou obsahovat různé účinné látky, které působí protizánětlivě, zlepšují prokrvení a přinášejí úlevu. Mezi nejčastější typy mazání patří:

1 Chladivé gely – Obsahují mentol nebo kafr a mají okamžitý chladivý efekt, který zklidňuje bolest. Chladivé gely se často používají na akutní záněty nebo po namáhavém výkonu.

2 Hřejivé masti – Tyto masti obsahují látky, které podporují prokrvení, například kapsaicin nebo výtažky z pepře. Pomáhají uvolňovat svaly a zklidňovat bolest způsobenou svalovou křečí nebo chronickými problémy.

3 Bylinné masti – Přírodní masti na bázi arniky, kostivalu nebo heřmánku jsou vhodné pro osoby, které preferují přírodní produkty. Tyto masti mají

mírné protizánětlivé účinky a podporují regeneraci.

4 Analgetické masti a krémy – Obsahují účinné látky jako ibuprofen nebo diklofenak, které pomáhají zmírnit zánět a bolest. Před použitím analgetických mastí je vždy důležité se řídit pokyny na příbalovém letáku a konzultovat s lékařem, pokud užíváte další léky proti bolesti.

REHABILITACE A PRAVIDELNÁ REGENERACE

Pro zdraví kloubů a zad je důležitá nejen prevence, ale také pravidelná péče a regenerace. Rehabilitace a regenerační procedury pomáhají udržet klouby a svaly v kondici a předcházet zraněním.

1 Fyzioterapie – Pravidelná návštěva fyzioterapeuta pomáhá identifikovat problémové oblasti a správně nastavit cvičení na zlepšení držení těla, posílení svalů a uvolnění napětí. Fyzioterapie je užitečná i pro sportovce nebo osoby s dlouhodobými problémy s klouby či zády.

2 Masáže – Masáže podporují prokrvení svalů a uvolňují napětí, což je důležité pro udržení flexibility a zdraví kloubů. Různé druhy masáží, jako je například klasická masáž nebo hloub-

ková masáž, mohou pomoci zmírnit bolest a podporovat regeneraci.

3 Lázeňská péče – Minerální koupele a bahenní zábaly jsou osvědčenými metodami pro podporu zdraví kloubů a regeneraci svalů. Lázeňská péče může být účinná při chronických bolestech a zánětech.

4 Pravidelný odpočinek – I když je pohyb velmi důležitý, je nezbytné dbát na dostatečný odpočinek a vyhnout se přetěžování kloubů a svalů. Doporučuje se také zajistit si kvalitní spánek, který je klíčový pro regeneraci celého těla.

Bolesti kloubů a zad jsou nepříjemným problémem, který však lze zmírnit vhodnou prevencí a správnou péčí. Pravidelným pohybem, správnou výživou, doplňováním kolagenu a využitím přírodních i farmakologických přípravků na mazání kloubů můžeme přispět k jejich zdraví a ochraně. Při dodržování těchto opatření je možné minimalizovat riziko bolesti a udržet si zdravý a pohyblivý aparát i v pokročilejším věku.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

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

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

INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny
bez doplatku**

**ERECEPT
EPOUKAZ**

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

SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

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

www.ipcgroup.cz

Jarní detoxikace pro obnovu zdraví a vitality

Jarní detoxikace je oblíbený způsob, jak přirozeně obnovit zdraví a energii po zimním období. V tomto čase se organismus připravuje na změny spojené s jarem a létem a potřebuje se zbavit toxických látek, které se během zimy nahromadily. Vhodný jarní detox je postaven na příjmu prospěšných živin, které posilují játra, ledviny a imunitní systém, a současně podporuje trávení a regeneraci celého těla. Detoxikace přispívá ke zlepšení nálady, zvýšení energie a obnově vitality.





VÝZNAM ŽELEZA PRO ENERGIÍ A DETOXIKACI TĚLA

Železo je základním prvkem pro tvorbu hemoglobinu, který je nezbytný pro transport kyslíku v krvi. Při detoxikaci je dostatek železa klíčový, protože podporuje správné oxysličení organismu, což je důležité pro funkci jater, které mají na starosti zpracování toxinů. Nedostatek železa může vést k únavě, snížené odolnosti vůči infekcím a oslabené vitalitě. Zdroje železa zahrnují například červené maso, luštěniny, špenát a dýňová semínka. Železo je lepší vstřebáváno v kombinaci s vitamínem C, který zlepšuje jeho absorpci, proto se doporučuje konzumovat jej spolu s citrusy či paprikou.

Věděli jste, že... ..nedostatek železa může vést k tzv. „jarní únavě“? Pokud trpíte přetrvávající únavou, může být důvodem nízká hladina železa a potřebujete více živin, které zlepší metabolismus kyslíku v těle.

OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ: OCHRANA JATER PŘI DETOXIKACI

Ostropestřec mariánský je známá bylina s detoxikačními účinky, která obsahuje aktivní složku silymarin. Ta má

silné antioxidační vlastnosti a chrání jaterní buňky před toxiny. Játra jsou hlavním detoxikačním orgánem, který filtruje krev a odstraňuje škodlivé látky, proto je při jarní očistě velmi důležité podpořit jejich funkci. Ostropestřec pomáhá regenerovat jaterní buňky a zlepšuje celkovou funkci jater, čímž přispívá k odstraňování toxických látek a podporuje trávení tuků. Tento přírodní lék je dostupný ve formě tablet, kapslí, čajů nebo olejů.

Věděli jste, že... ..ostropestřec mariánský se užívá již tisíce let jako přírodní prostředek k ochraně jater? Jeho účinné látky navíc podporují produkci žluči, což pomáhá lepšímu trávení.

PROBIOTIKA PRO OBNOVU STŘEVNÍ MIKROFLÓRY

Zdravá střevní mikroflóra je základem pro efektivní detoxikaci organismu, neboť správně fungující trávicí systém napomáhá účinnějšímu odstraňování toxických látek z těla. Probiotika, která jsou prospěšnými bakteriemi ve střevě, podporují rovnováhu mikroflóry a zlepšují trávení a vstřebávání živin. Přírodní probiotika najdeme například v kvašené zelenině, jogurtech, kefiru nebo kombuše. Na trhu jsou rovněž

dostupné ve formě doplňků stravy, které obsahují specifické kmeny probiotik pro různé účely, včetně detoxikace a zlepšení trávení.

Věděli jste, že... ..ve střevní mikroflóře se nachází až 70 % imunitního systému? Podpora střevních bakterií pomocí probiotik tak zlepšuje nejen trávení, ale také posiluje obranyschopnost organismu.

IMUNITNÍ PODPORA PŘI DETOXIKACI: ENZYMY, KOLOSTRUM A BETAGLUKANY

Imunitní systém hraje při detoxikaci klíčovou roli, protože napomáhá odstraňovat patogeny a škodlivé látky z těla. Podpora imunity je tedy zásadní, a to především pomocí přírodních doplňků, jako jsou enzymy, kolostrum, betaglukany nebo rakytník.

Enzymy hrají roli při rozkladu potravy a podporují vstřebávání živin, které jsou nezbytné pro detoxikaci. Enzymové doplňky mohou pomoci zlepšit trávení a zároveň snižují zánětlivé reakce v těle.

Kolostrum je látka bohatá na protilátky a růstové faktory, které posilují imunitní systém a zvyšují odolnost vůči

Salus

Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání

- Je dobře **vstřebatelný**
- Má komplexní složení s obsahem **přírodních látek**
- Představuje zdroj vitamínů **B1, B2, B6, B12 a C**
- Obsahuje výtažky z bylin a ovocné šťávy přispívající ke **správnému trávení**
- Je **bez konzervačních látek a barviv**



K dostání v lékárnách, drogeriích dm, TETA
a na e-shopu www.liftea.cz

www.liftea.cz

www.floradix-zelezo.cz

Doplňek stravy. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.



infekcím. Obsahuje také látky, které podporují regeneraci střevní sliznice, což zlepšuje trávicí systém a podporuje detoxikaci.

Betaglukany, především ty obsažené v hlívě ústříčné a dalších houbách, stimuluji imunitní buňky a pomáhají organismu lépe bojovat s infekcemi a záněty. Díky nim dochází ke zvýšené ochraně před patogeny, které mohou oslabit organismus během detoxikačního procesu.

Věděli jste, že... ...betaglukany z hub nejen stimuluji imunitní systém, ale také pomáhají snižovat hladinu cholesterolu? Jsou tak ideálním doplňkem nejen při detoxikaci, ale i jako podpora zdraví srdce.

RAKYTNÍK: PŘÍRODNÍ PODPORA ZDRAVÍ A DETOXIKACE

Rakytník řešetlákový je bohatý na vitamíny C, E, A a řadu antioxidantů, které pomáhají chránit buňky před poškozením volnými radikály. Tyto látky podporují regeneraci tkání, posilují imunitu a přispívají k odstranění škodlivin z těla. Rakytník je ideální doplněk při jarní detoxikaci, neboť zvyšuje odolnost organismu a napomáhá obnovit energii. Vhodné je rakytník konzumovat v podobě šťáv, olejů nebo sirupů, které zachovávají jeho cenné živiny.

Věděli jste, že... ...rakytník je označován za „sibiřský zázrak“ díky své schopnosti přežít v extrémních podmínkách? Obsahuje více vitamínu C než citrony a je silným antioxidantem, který posilu-

je tělo při detoxikaci.

VÝZNAM POHYBU A SPRÁVNÉHO PITNÉHO REŽIMU PŘI DETOXIKACI

Detoxikace není jen o správných potravinách a doplňcích stravy, ale také o fyzické aktivitě a dostatečném příjmu vody. Pravidelný pohyb podporuje krevní oběh, což urychluje odstraňování toxických látek a podporuje zdraví

srdce. Mezi vhodné aktivity patří jóga, chůze, plavání nebo lehký běh, které nenamáhají tělo, ale účinně jej prokrví a podpoří lymfatický systém.

Pitný režim je klíčový, protože voda pomáhá odvádět škodliviny z těla. Doporučuje se pít čistou vodu nebo bylinné čaje, které podporují činnost ledvin a mají detoxikační účinky. Například pampeliškový čaj nebo zelený čaj jsou výbornými pomocníky pro jarní očistu. Věděli jste, že... ...i mírná dehydratace může zpomalit metabolismus a snížit schopnost těla odstraňovat toxiny? Proto je doporučeno vypít alespoň 1,5 až 2 litry vody denně během detoxikace.

Jarní detoxikace je skvělou příležitostí, jak posílit organismus, zbavit se únavy a obnovit zdraví. Kombinace správné stravy, dostatečného pohybu a podpory klíčových orgánů pomocí přírodních doplňků může výrazně zlepšit vaši vitalitu. Detoxikace by však měla být postupná a přirozená, aby se tělo mohlo přizpůsobit a aby byly přínosy skutečně dlouhodobé.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com



INZERCE ▼

Pure by MONIN®

NOVÁ NESLAZENÁ GENERACE
PŘÍCHUTÍ PRO VAŠE NÁPOJE
A ZDRAVÝ PITNÝ REŽIM

**BEZ CUKRU
BEZ KALORIÍ***



PŘÍCHUTĚ:

MANGO & MARACUJA

ČERVENÉ PLODY

BRŮSKEV & MERUŇKA

MÁTA

TIP NA DRINK:

FRUITY WATER

10 ML PURE BY MONIN
DLE VÝBĚRU,
250 ML VODA / SODA,
LED

Oficiální distribuce produktů v ČR:
ZANZIBAR s.r.o. | zanzibarshop.cz
*Při dodržení doporučeného dávkování.

Zdravá výživa je základ

Zdravá výživa je klíčem k udržení fyzického i duševního zdraví. Správné stravování poskytuje organismu nezbytné živiny, vitamíny a minerály, které podporují jeho funkce a prevenci nemocí. V tomto článku se podrobněji zaměříme na mléčné výrobky, ovoce, zeleninu a jednotlivé klíčové živiny.





MLÉČNÉ VÝROBKY: ZÁKLAD PRO ZDRAVÉ KOSTI

Mléčné výrobky jsou nenahraditelné pro zdraví kostí a zubů. Obsahují vysoké množství vápníku, vitamínu D a bílkovin, které jsou zásadní pro udržení kostní hustoty a regeneraci tkání.

Hlavní benefity mléčných výrobků:

- **Vápník:** Podporuje zdravé kosti, zuby a srdeční svalstvo.
- **Vitamín D:** Pomáhá při vstřebávání vápníku a podporuje imunitu.
- **Bílkoviny:** Klíčové pro obnovu svalů a tkání.

Zajímavost: Fermentované mléčné výrobky

Fermentované produkty, jako jsou kefír, jogurt nebo acidofilní mléko, jsou vynikajícím zdrojem probiotik. Tyto "přátelské" bakterie podporují zdravou střevní mikroflóru, což má pozitivní vliv na imunitu i trávení.

Přehled oblíbených mléčných výrobků a jejich času spotřeby		
Produkt	Obsah živin	Doporučená spotřeba
Jogurt	Probiotika, bílkoviny	Denně (150-200 g)
Sýr	Vápník, vitamín B12	2-3x týdně (50 g)
Kefír	Probiotika, vitamín D	Denně (200 ml)

OVOCE: PŘÍRODNÍ ZDROJ VITAMÍNŮ

Ovoce je bohaté na vitamíny, antioxidanty a přírodní cukry, které dodávají organismu energii.

Klíčové druhy ovoce a jejich benefity:

- **Citrusy** (pomeranče, citrony, grapefruit): Vysoký obsah vitamínu C podporuje imunitní systém.
- **Banány:** Obsahují draslík, který reguluje krevní tlak.
- **Bobuloviny** (jahody, borůvky, maliny): Bohaté na antioxidanty, které

chrání buňky před poškozením.

Zajímavost: Lokální a sezónní ovoce

Věděli jste, že sezónní ovoce obsahuje největší množství vitamínů? Například jablka nebo hrušky ze zimní sklizně jsou ideální na podzim a v zimě, zatímco jahody a třešně jsou nejhodnější v létě.

ZELENINA: NUTRIČNÍ POKLAD

Zelenina by měla tvořit podstatnou část naší stravy. Obsahuje vitamíny, minerály a vlákninu, která podporuje zdravé trávení.

NEJVÝZNAMNĚJŠÍ DRUHY ZELENINY:

- **Listová zelenina** (kapusta, špenát): Bohatá na železo a kyselinu listovou.
- **Kořenová zelenina** (mrkev, celer): Obsahuje beta-karoten a draslík.
- **Křížová zelenina** (brokolice, kvě-

Obsah živin v zelenině:		
Druh zeleniny	Obsah živin	Přínos pro tělo
Mrkev	Beta-karoten, vitamín A	Zdravý zrak
Brokolice	Vitamín C, vápník,	imunita, kosti
Kapusta	Železo, vitamín K	Krvetvorba, kost

VITAMÍNY A MINERÁLY: ZÁKLAD ZDRAVÍ

Každý vitamín a minerál má v organismu nezastupitelnou roli.

Nejvýznamnější vitamíny a minerály:

- **Vitamín C:** Posiluje imunitu, podporuje hojení ran.
- **Vitamín D:** Pomáhá vstřebávat



ták): Obsahuje antioxidanty a vitamíny C a K.

TIP: PESTROST NA TALÍŘI

Čím barevnější zelenina, tím lepší pro zdraví. Kombinujte různé druhy zeleniny pro maximální přínos živin.

- **vápník** a podporuje zdravé kosti.
- **Hořčík:** Důležitý pro nervovou soustavu a svalovou funkci.

Doporučení: Vyvážená strava

Kombinace různorodých potravin zajišťuje dostatek všech potřebných živin. Například ořechy obsahují zinek, za-

ROMANTIKA

s nejlepšími filmy, seriály a TV stanicemi



Valentýn nemusí být jen o večerech při svíčkách. Někdy stačí **obrovská videotéka** plná skvělých filmů a seriálů, pohodlná pohovka a ten, koho máte nejradši. **Udělejte si romantický večer s Lepší.TV** a získejte navíc balíček HBO jako dárek.



Zkuste za 1 Kč + HBO jako dárek

Poté může být Lepší.TV s mořem stanic a filmů vaše už **za 139 Kč**. Objednejte si bez závazku romantický večer na www.lepsi.tv





tímco luštěniny jsou bohaté na bílkoviny a železo.

Doporučení pro zdravý jídelníček:

Vyvážená strava by měla zahrnovat širokou škálu potravin, které tělu dodají potřebné živiny. Zde je praktický návod na sestavení denního jídelníčku:

1. **Snídaně:** Základ dne – např. ovesná kaše s ovocem, jogurt a ořechy.
2. **Oběd:** Vyvážené jídlo – bílkoviny (kuřecí maso, ryby, tofu), zeleninový salát a příloha (quinoa, celozrnná rýže).
3. **Večeře:** Lehčí, ale výživná – zeleninová polévka, celozrnné pečivo a sýr.
4. **Svačiny:** Ovoce, ořechy, bílý jogurt nebo fermentovaný nápoj.

Tipy pro zdravé stravování:

- Dbejte na pitný režim: Voda je nezbytná pro správné fungování organismu. Doplněte ji bylinkovými čaji nebo minerálními vodami bez přidaného cukru.

- Čerstvé suroviny: Při výběru potravin upřednostňujte čerstvé, lokální a sezónní produkty.
- Pravidelnost: Jezte menší porce častěji během dne, abyste udrželi stabilní hladinu energie.

MODERNÍ PŘÍSTUPY KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

Rostlinná strava

Rostlinná strava, která staví na ovoci, zelenině, obilovinách, luštěninách a ořechách, získává na popularitě díky zdravotním benefitům i ekologickému dopadu. Výzkumy ukazují, že tato strava může snížit riziko srdečních onemocnění a obezity.

Funkční potraviny

Funkční potraviny jsou ty, které nejen zasytí, ale zároveň přispívají k lepšímu zdraví. Příkladem jsou:

- Chia semínka: Bohatá na omega-3 mastné kyseliny a vlákninu.
- Kurkuma: Obsahuje kurkumin, který má protizánětlivé účinky.

- Probiotické potraviny: Podporují zdravou střevní mikroflóru.

Bio produkty

Stále více lidí upřednostňuje bio produkty bez chemických hnojiv a pesticidů. Tyto potraviny mají často vyšší obsah živin a jsou šetrné k životnímu prostředí.

ZÁVĚR

Zdravá výživa je klíčem k dlouhověkosti a kvalitnímu životu. Kombinujte pestrou škálu potravin, dbejte na pravidelnost a vybírejte kvalitní suroviny. Mléčné výrobky, ovoce, zelenina, vitamíny a minerály tvoří nepostradatelný základ stravy, který podporuje tělesnou i duševní pohodu.

Zajímavost: Podle studií z Harvardovy univerzity může přidání 5 porcí ovoce a zeleniny denně snížit riziko předčasného úmrtí až o 20 %.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com




LÉČEBNÉ LÁZNĚ LÁZNĚ KYNŽVART

V LÁZNÍCH KYNŽVART LÉČÍME:

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

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

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

www.lazne-kynzvart.cz

Lázně v přírody

Mánes lázně Karlovy Vary

V LÁZNÍCH MÁNES LÉČÍME:

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

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

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

www.manes-spa.cz

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

NABÍZÍME pobyty hrazené zdravotní pojišťovnou i volně prodejné pobytové balíčky.



Péče o pleť a vlasy po zimě

- Jak je dostat zpět do kondice

Zima je období, které dá naší pleti i vlasům pořádně zabrat. Chladné počasí, nedostatek slunečního světla, vítr a suchý vzduch z vytápěných prostor mohou způsobit dehydrataci, ztrátu elasticity, a celkově mdlý vzhled pleti i vlasů. Jak tedy na jaře obnovit jejich zdraví a krásu? Nabízíme ucelený průvodce plný tipů, jak se po zimě o sebe postarat s důrazem na přírodní kosmetiku a novinky na trhu.





1 ZÁKLADNÍ KROKY PÉČE O PLEŤ PO ZIMĚ

Hlubková hydratace

Během zimy ztrácí pleť více vlhkosti, než během jiných období roku. Proto je na jaře nezbytné dodat pleti dostatečnou hydrataci. Doporučujeme pleťové krémy s kyselinou hyaluronovou, glycerinem nebo aloe vera, které uzamkají vlhkost v pokožce.

Peeling a obnova pokožky

Dlouhé zimní měsíce mohou způsobit hromadění odumřelých buněk na povrchu pleti. Peeling nebo exfoliace pomáhá tyto buňky odstranit a podpořit obnovu pokožky. Pro citlivou pleť je vhodný enzymatický peeling, který není tak abrazivní jako klasické mechanické peelings.

Vitamínová bomba

Po zimě je pleť unavená a často postrádá zdravý lesk. Sáhnete po kosmetice bohaté na vitamíny C a E, které podporují tvorbu kolagenu a chrání pleť před volnými radikály. Skvělou volbou jsou přírodní pleťové oleje, například z šípků nebo arganu.

Ochrana před sluncem

Jarní slunce může být zrádné, proto nezapomínejte na krémy s SPF. I mírné sluneční záření může po zimě citlivou pleť podráždit a přispět ke vzniku pigmentových skvrn. Přírodní kosmetika často nabízí opalovací krémy s minerálními filtry, které jsou šetrné k pokožce i přírodě.

2 JAK SE POSTARAT O VLASY PO ZIMĚ

Hlubková regenerace

Stejně jako pleť, i vlasy čelí v zimě vysušení a poškození. Kvalitní maska na vlasy by měla být součástí vašeho jarního rituálu. Přírodní produkty s bambuckým máslem, kokosovým olejem nebo medem poskytují intenzivní výživu. Pravidelná aplikace pomáhá obnovit ztracenou pružnost a lesk.

Zastřížení konečků

Pravidelný sestřih je základem zdravých vlasů. Po zimě mohou být konečky suché a roztřepené, proto se vyplatí navštívit kadeřníka a dopřát vlasům částečnou obnovu. Pokud se bojíte zkracování, požádejte o minimální zastřížení – i to má velký vliv.

Ochrana a styling

Vlasy mohou být po zimě křehké, a proto je dobré se vyhnout příliš častému používání žehliček a fénů. Pokud je styling nutný, nezapomeňte použít přírodní ochranný sprej na vlasy, který chrání před teplem. Pro snadné rozčesávání lze sáhnout po přírodních kondicionérech bez silikonů, které nezatěžují vlasy.

Šetrné mytí

Po zimě je vhodné přehodnotit výběr šamponu. Snažte se vyhnout produktům s agresivními sulfáty, které mohou zbytečně vysušovat pokožku hlavy. Sáhnete po jemných přírodních šamponech s obsahem bylin, jako je kopřiva, heřmánek nebo lopuch.



Inca Collagen®

Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

OVĚŘENÝ ČESKÝ KOLAGEN, KTERÝ OPRAVDU ŽENÁM POMÁHA V PÉČI O VLASY

Zjistěte více



www.incacollagen.cz

IncaCollagenCesko

incacollagen.cz

Inca Collagen official



3 PŘÍRODNÍ KOSMETIKA: TRENDY A NOVINKY

Fermentovaná kosmetika

Jedním z nejnovějších trendů je použití fermentovaných složek v kosmetice. Tyto ingredience, jako fermentovaný zelený čaj nebo ržišitové houby, mají větší schopnost pronikat do hlubších vrstev pokožky a přinášejí dlouhodobé benefity. Navíc posilují přirozenou mikroflóru pokožky, což je důležité pro její zdraví.

Hydroláty a květinové vody

Květinové vody jsou jemným způsobem, jak tonizovat pleť a dodat jí čistotu a svěžest. Oblíbené jsou například růžová nebo levandulová voda, které navíc působí zklidňujícím způsobem. Hydroláty lze také použít jako osvěžující mlhu během dne nebo jako základ pro domácí pleťové masky.

Veganské produkty

Stále větší oblibě se těší veganská kosmetika. Tyto produkty neobsahují žádné složky živočišného původu a často se vyrábějí udržitelnými způsoby. Veganská kosmetika je ideální volbou pro ty, kteří hledají etické a ekologické alternativy.

Multifunkční produkty

Další zajímavostí jsou multifunkční produkty, které šetří čas i místo v kosmetické taštičce. Například tónovací krémy s SPF, které kombinují péči, ochranu

a líčení, nebo balzámy, jež lze použít na rty, tváře i suché části těla.

4 DŮLEŽITOST VNITŘNÍ PÉČE

Správná výživa

Pro zdravou pleť a vlasy je nezbytná vyvážená strava bohatá na vitamíny a minerály. Zvláštní důraz klademe na vitamíny skupiny B, zinek a omega-3 mastné kyseliny, které podporují hydrataci a regeneraci. Skvělým zdrojem jsou ořechy, semínka, ryby a avokádo.

Hydratace

Pitný režim je klíčem k hydrataci pokožky i vlasů. Doporučuje se vypít alespoň dva litry vody denně. Pro zpestření lze zařadit bylinkové čaje nebo vodu s citronem. Na jaře můžete také vyzkoušet detoxikační nápoje s obsahem okurky, máty nebo zázvoru.

Doplňky stravy

Kolagen, biotin a kyselina hyaluronová jsou obzvláště užitečné pro zlepšení elasticity a hydratace pleti i kvality vlasů. Na trhu je mnoho přírodních doplňků stravy, které lze snadno zařadit do každodenní rutiny. Mezi oblíbené patří například kolagenové nápoje nebo kapsle s obsahem zinku a selenu.



Pohyb a relaxace

Péče o pleť a vlasy není jen o kosmetice, ale také o celkové pohodě. Pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu podporuje prokrvení pokožky a přísun živin do vlasových folikulů. Nezapomínejte také na dostatek spánku a techniky relaxace, jako je jóga nebo meditace.

ZÁVĚR

Péče o pleť a vlasy po zimě vyžaduje kombinaci správné kosmetiky, zdravého životního stylu a pravidelnosti. Přírodní kosmetika nabízí šetrnou a účinnou cestu, jak obnovit jejich krásu a zdraví. Zařadte novinky, jako je fermentovaná kosmetika, hydroláty nebo multifunkční produkty, a uvidíte, že vaše pleť i vlasy budou na jaře zářit zdravím. Dopřejte si také čas na vnitřní péči a relaxaci – výsledky budou stát za to.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

INZERCE ▼



PRO ZÁŘIVÉ A ZDRAVÉ VLASY



www.alpa.cz

INZERCE

SOLO
beauty

PÉČE O PLEŤ A VLASY

Zažijte švýcarskou kvalitu s Institutum, francouzský nádech s Christian Breton nebo Godage. Dopřejte si péči s ikonickými ampulkami Praxis s proteoglicany.

Majesta síla přírody a inovace v japonské péči o krásu

- výjimečné suroviny a přísná kontrola kvality
- 11 dokonalých produktů
- Využívá vlastní vodu a přírodní složky získané přímo z rostlin a hub
- Patentované extrakty lilie a guaiacum zrychlují metabolismus pleti, obnovují tonus a omlazují



Praxis

- legendární skleněné ampulky se zázračným obsahem uvnitř
- nenahraditelná péče o pokožku: Praxis Classic s UV filtrem pro suchou a přecitlivělou pokožku | Ampulky s vitamínem C | Oil free pro mastnou pleť | Ampulky pro muže

Orising profesionální péče o vlasy pro běžné zákazníky i profesionály v oblasti trichologie

- zdraví vlasů a pokožky hlavy
- přírodní účinné látky s vysokou koncentrací
- kvalita oceňována po celém světě.



www.solobeauty.cz



ampulkyPraxis

10% SLEVA

platné od 15.02 do 30.03

kód RODINA10
platí i na zlevněné Praxis

Život s mazlíčkem nemusí být věda

Život s mazlíčkem je plný radosti, lásky a nezapomenutelných momentů. Ať už máte psa, kočku, morče, králíka nebo jiné zvířátko, správná péče je klíčem k jejich spokojenému životu. Každý druh zvířete má své specifické potřeby, ale společným jmenovatelem je láska a zodpovědnost, kterou jim věnujeme.





PÉČE O PSY

Psi jsou věrní a aktivní společníci, kteří potřebují nejen lásku, ale i pravidelnou péči. Psi jsou známí svou oddaností a schopností vytvořit si silné pouto se svými majiteli. Co je však zajímavé, každý pes má jinou povahu podle plemene a jeho historie. Například border kolie patří mezi nejinteligentnější plemena, zatímco basenži je jedinečný tím, že místo štěkání vydává zvláštní jódličící zvuky. Psi mají přirozený instinkt chránit svoji smečku, a pokud jim dáte dostatek pozornosti a péče, oplátí vám to věrností na celý život. Možná jste nevěděli, že čichem dokážou psi rozpoznat lidské emoce nebo nemoc – jejich čich je až 10 000krát silnější než ten náš.

Základními potřebami psa jsou:

- **Kvalitní strava:** Investujte do granulí nebo konzerv s vysokým obsahem masa, případně přidejte čerstvé suroviny (např. vařené maso, zeleninu).
- **Pravidelné procházky a pohyb:** Psi potřebují dostatek fyzické aktivity, která je nejen udrží v kondici, ale také jim pomůže psychicky.
- **Hygiena:** Pravidelné koupání (dle potřeby), stříhání drápků a péče o srst podle rasy. Například dlou-

hosrstí psi vyžadují časté česání.

- **Veterinární péče:** Nezapomínejte na pravidelné očkování, odčervení a kontroly u veterináře.
- **Vybavení:** Pes potřebuje obojek, vodítko, misku na jídlo a vodu, hračky a pohodlný pelíšek.

Jak vybrat správné doplňky pro psy.

Každý majitel psa chce pro svého čtyřnohého parťáka to nejlepší. Správná výživa a péče o zdraví hrají klíčovou roli v tom, aby byl pes vitální, měl krásnou srst, zdravé zuby a pevné klouby. Na trhu existuje celá řada doplňků, které pomáhají udržet psa v dobré kondici. Na co se zaměřit při jejich výběru?

1 Kloubní výživa pro psy

Kloubní problémy nejsou jen otázkou stáří. Postihují i mladé psy velkých plemen nebo aktivní sportovní a pracovní psy. Kloubní výživa je důležitá pro ochranu chrupavek a celkovou pohyblivost.

Klíčové složky:

- **Glukosamin a chondroitin** – podporují regeneraci chrupavky
- **Kolagen** – posiluje vazy a šlachy
- **MSM (methylsulfonylmethan)** – má protizánětlivé účinky

- **Kyselina hyaluronová** – zajišťuje lepší promazání kloubů

TIP: U starších psů nebo plemen náchylných k problémům (např. německý ovčák, labrador) je dobré podávat kloubní výživu preventivně.

2 Péče o zuby a ústní hygienu

Zubní kámen a zápach z tlamy trápí mnoho psů, zejména menších plemen. Správná péče o zuby pomáhá předcházet bolestivým zánětům dásní a nutnosti trhání zubů.

Možnosti péče:

- **Žvýkácké pamlsky a dentální tyčinky** – mechanicky čistí zuby
- **Zubní pasty pro psy** – pomáhají proti tvorbě plaku a kamene
- **Dentální spreje a roztoky** – přidávají se do vody, snižují množství bakterií
- **Kosti a přírodní žvýkácké produkty** – např. sušené šlachy nebo rohovina

TIP: Pravidelné čištění zubů speciálním kartáčkem a pastou prodlouží životnost psích zubů a sníží riziko nutnosti drahého veterinárního zákroku.

3 Podpora zdravé a lesklé srsti

Lesklá a hustá srst je známkou dobrého zdraví. Pokud pes trpí nadměrným línáním, matnou srstí nebo svědivou

Incapet Collagen®

Mořský kolagen | Krmná surovina

Psy ověřený kolagen, který jim opravdu pomáhá

- pomáhá snížit klinické příznaky onemocnění pohybové soustavy jako je osteoartrtida, nebo rozličné dysplazie, či artritida
 - zlepšuje mobilitu starších zvířat
- pomáhá posílit a vyživit chrupavky, ale i tkáně a klouby
 - pomáhá zpevnit kosti
- působí jako prevence vůči zraněním a degenerativním onemocněním kloubů
 - pomáhá při regeneraci po zranění a operaci kloubů



Pro více informací naskenujte QR kód



www.incacollagen.cz

kůží, může pomoci úprava stravy a doplňky stravy.

Nejlepší složky pro zdravou srst:

- **Lososový olej** – bohatý na omega-3 mastné kyseliny, podporuje růst srsti
- **Biotin (vitamín B7)** – pomáhá proti vypadávání chlupů
- **Zinek** – důležitý pro zdravou kůži a srst
- **Pivovarské kvasnice** – posilují srst a pomáhají proti svědění

Tip: Při změně srsti na jaře a na podzim pomůže zvýšený přísun omega-3 mastných kyselin.

4 Vitamíny a minerály pro celkové zdraví

Stejně jako lidé, i psi potřebují komplexní přísun vitamínů a minerálů. Zvláště v obdobích větší zátěže, stresu nebo při rekonvalescenci jsou vhodné doplňky na podporu imunity a celkového zdraví.

Důležité vitamíny a minerály:

- **Vitamín C a E** – antioxidanty pro posílení imunity
- **Vitamín D** – důležitý pro zdravé kosti a zuby
- **Železo a vápník** – posilují kosti a svaly
- **Probiotika** – podporují zdravé trávení a imunitní systém

TIP: Při výběru multivitaminových doplňků se vždy ujistěte, že neobsahují umělá barviva či přidané cukry.

Jak vybrat správný doplněk?

Než se rozhodnete pro konkrétní produkt, sledujte složení a potřeby vašeho psa. Pokud si nejste jisti, konzultujte výběr s veterinářem. Důležité je také dbát na pravidelné podávání, protože efekt se projeví až po několika týdnech užívání.

PÉČE O KOČKY

Kočky jsou skutečnými mistři elegance a nezávislosti. Věděli jste, že kočky tráví až 70 % svého života spánkem? Zbytek času často věnují péči o svůj kožíšek, který si čistí pomocí drsného jazyka. Kočky také dokážou vydávat více než 100 různých zvuků a komunikují s námi nejen mňoukáním, ale také postojem těla a pohybem ocasu. Další zajímavostí je, že vrnění koček má léčivé účinky – jejich frekvence může zklidnit nervy,



snížit stres a dokonce podpořit hojení kostí a tkání. I když se tváří, že si vystačí samy, i kočky potřebují společnost a lásku.

A co budete potřebovat, aby byly u vás pokojené?

- **Kvalitní krmivo:** Preferujte krmivo bohaté na bílkoviny a přizpůsobené věku a zdravotnímu stavu kočky.
- **Kočí toaleta:** Pravidelně měňte stelivo a dbejte na čistotu. Kočky jsou velmi čisté a špinavý záchod je může stresovat.
- **Škrabadlo a pelíšek:** Kočky si rády brousí dráčky, a proto je škrabadlo nezbytností. Pohodlný pelíšek je také vítaným místem k odpočinku.
- **Hygiena:** Kočky si většinou čistí srst samy, ale dlouhosrsté kočky potřebují pravidelné česání.
- **Hraní:** Hračky, jako jsou myšky, peříčka na provázku nebo laserová ukazovátka, kočku nejen zabaví, ale také stimulují její lovecké instinkty.

PÉČE O MORČATA

Morčata pocházejí původně z Jižní Ameriky, kde byla chována Inky. Jsou to společenská zvířata, která se cítí nejlépe ve skupině, a proto je doporučeno mít minimálně dvě morčata pohromadě. Mají neuvěřitelně pestrou řech těla a zvukové projevy – pískání, broukání nebo spokojené vrnění, když je hladíte.

Zajímavé je, že morčata mají neustále rostoucí zuby, a proto potřebují něco ke kousání, například větvičky ovocných stromů. Seno je nejen jejich hlavní potravou, ale také důležitým prostředkem pro správné trávení. Jejich jemná povaha a hravost je činí ideálními mazlíčky pro děti.

Co musíte koupit, pokud o nich uvažujete?

- **Prostorná klec:** Klec by měla být dostatečně velká, aby se morče mohlo volně pohybovat. Nezapomeňte na domeček, kde se může schovat.
- **Podestýlka:** Používejte dřevěné piliny nebo speciální stelivo pro hlodavce. Podestýlku pravidelně měňte.
- **Strava:** Základem jsou seno, čerstvá zelenina (např. mrkev, okurka, paprika) a speciální granulky pro morčata. Nezapomínejte na zdroj vitamínu C, který si morčata neumí vytvořit sama.
- **Pohyb:** Dopřejte morčeti možnost výběhu mimo klec, kde může prozkoumávat okolí.

PÉČE O KRÁLÍKY

Králíci jsou nejen roztomilí, ale také velmi inteligentní. Umí se naučit své jméno, reagovat na povely a dokonce chodit na záchod na jedno místo, pokud je to naučíte. Jejich uši nejsou jen

Asan®

PRO POHODLÍ VAŠICH MAZLÍČKŮ A ČISTOTU VAŠEHO DOMOVA.



Bezpečná pro citlivé tlapky



Bez prachu, ideální pro alergiky



Perfektně pohlcuje zápach

Vyrobená ze 100% recyklovaných materiálů



Absorpční schopnost až 450%



Čistota, kterou si zamiluje i Váš MAZLÍČEK

roztomilé – slouží jako dokonalý "radiátor" pro regulaci tělesné teploty. Králíci mají velmi citlivé trávení, takže je důležité, aby měli neustálý přísun sena, které pomáhá udržovat jejich střeva v pohybu. Věděli jste, že když králík skáče do vzduchu a dělá vývrtky, je to výraz čisté radosti, nazývaný "binky"? Tito mazlíčci jsou také velmi společenští a rádi tráví čas se svými majiteli, ačkoliv potřebují trpělivost a jemnost.

Nezapomeňte si pro ně obstarat:

- **Klec nebo výběh:** Králíci potřebují dostatek prostoru k pohybu. Ideální je kombinace klece a denního výběhu.
- **Stravu:** Základem je seno, čerstvá zelenina a speciální králíčí granulace. Králíci si také rádi pochutnají na větvičkách ovocných stromů.
- **Pokud jde o péči o srst:** U dlouhosrstých plemen je nutné časté česání.
- **Co se týká zdraví:** Nezapomeňte na pravidelná očkování a kontrolu zubů, které mohou přerušovat.

PÉČE O KŘEČKY

Křečci jsou noční tvorové, takže neaktivnější jsou, když vy už jdete spát. Mají extrémně pružné lícni vaky, do kterých dokážou uložit až polovinu své tělesné hmotnosti v jídle. Tito malí hlodavci jsou samotáři, a proto je většinou lepší chovat je jednotlivě, aby nedocházelo ke konfliktům. Zajímavostí je, že křečci mají velmi krátkou paměť – nepamatují si věci déle než pár minut, ale jsou schopni si vytvořit denní rutinu. Pokud je budete jemně socializovat od mládí, stanou se z nich mazlívi společníci.

PÉČE O PAPOUŠKY A ANDULKY

Papoušci a andulky jsou vysoce inteligentní tvorové, kteří se dokážou naučit nejen napodobovat zvuky, ale i lidská slova. Někteří papoušci, například žako, mají schopnost zapamatovat si až stovky slov a používat je ve správném kontextu. Tito ptáci potřebují neustálé podněty a hry, aby se nenudili – inteligence bez stimulace může vést k problémovému chování, jako je škrábání peří. Andulky, i když menší, jsou velmi společenské a potřebují partnera nebo hodně kontaktu s majitelem. Zajímavé

je, že papoušci mají neuvěřitelně dobrý zrak a dokážou vidět ultrafialové světlo, které my lidé nevidíme.

PÉČE O RYBIČKY

I když rybičky nevydávají zvuky a nevstupují s námi do kontaktu jako jiní mazlíčci, jejich život je fascinující. Například bojovnice pestrá (Betta splendens) dokáže dýchat vzdušný kyslík díky zvláštnímu orgánu zvanému labyrint. Některé druhy ryb, jako neonky, vydávají zářivé světlo, což je způsobeno speciálními buňkami obsahujícími pigmenty. Rybičky jsou citlivé na kvalitu vody – dokonce i malá změna teploty nebo chemického složení vody může ovlivnit jejich zdraví. Akvárium by proto mělo být nejen estetické, ale i přizpůsobené konkrétním potřebám ryb, které chováte.

PÉČE O PLAZY

Plazi, jako jsou želvy, hadi nebo gekoni, jsou fascinující svým životním stylem. Želvy mohou žít desítky let a jejich krunýř je nejen ochranou, ale také součástí jejich kostry. Hadi zase dokážou spolknout kořist větší, než je jejich vlastní hlava, díky flexibilním čelistem. Gekoni mají na tlapkách speciální přilnavé polštářky, které jim umožňují lézt i po skle. Věděli jste, že některé druhy plazů, například chameleoni, mění barvu nejen kvůli maskování, ale i podle nálady nebo teploty? Péče o plazy je náročná, protože vyžadují specifické prostředí, jako je přesná teplota, vlhkost a osvětlení.

KAŽDÉ ZVÍŘE MÁ SVÉ VLASTNÍ POTŘEBY:

- **Křečci a pískomilové:** Malí hlodav-

ci potřebují klec s kolotočem na pohyb, domeček a pestrá strava.

- **Ptáci:** Papoušci a andulky vyžadují prostornou klec, hračky a pestrá strava zahrnující semena, ovoce a zeleninu.
- **Rybičky:** Akvárium musí být vybaveno kvalitním filtrem, správným osvětlením a odpovídajícím krmičem. Pravidelná údržba vody je nezbytná.
- **Plazi:** Gekoni, želvy či hady je potřeba chovat v teráriu s odpovídající teplotou, vlhkostí a osvětlením.

SPOLEČNÁ PRAVIDLA

Ať už se staráte o jakéhokoliv mazlíčka, je důležité dbát na:

1. **Pravidelnou péči a údržbu jejich prostoru.**
2. **Dostatek pozornosti a lásky** – zvířata, stejně jako lidé, potřebují sociální interakce.
3. **Vzdělávání** – čtete knihy nebo sledujte odborné články o vašem mazlíčkovi, abyste mu mohli zajistit tu nejlepší péči.
4. **Trpělivost** – každý mazlíček má svou vlastní osobnost a tempo adaptace na nové prostředí.

Život s mazlíčkem obohacuje každodenní dny o radost a smích. Pokud svému zvířátku věnujete čas, péči a lásku, odmění vás bezpodmínečnou oddaností a spoustou krásných okamžiků.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com



BUDU ČALOUNÍK



I JÁ MÁM SEN. AŽ VYROSTU, BUDU SPOKOJENÝ PES

PELECH PROSTĚ OBČAS SÁM BOUCHNE. NAŠTĚTÍ PRO VÁS MÁME ŠIROKÝ VÝBĚR VŠEHO, CO PRO VAŠE CHLUPÁČE POTŘEBUJETE! AŽ UŽ MAJÍ JAKÉKOLIV SNY...

INZERCE

Vitakraft



Olíznout,
usrknout
a vychutnat!

VITAKRAFT. S LÁSKOU.



TEKUTÉ PAMLSKY
LIQUID A DRINK
Z VITAKRAFTU
Ideální pro hýčkaní!

VITAKRAFT.CZ

Tipy na výlety s dětmi

během jarních prázdnin

Jarní prázdniny jsou ideální příležitostí, kdy vyrazit s rodinou na dobrodružství za hranice všedních dnů. V tomto období se již příroda probouzí a mnoho destinací nabízí příjemné aktivity pro děti i rodiče. Pro rodiny s dětmi však cestování přináší specifické výzvy – ať už se jedná o plánování programu, výběr destinace, nebo přípravu na zdravotní komplikace, které mohou na cestách nastat. V následujícím článku najdete inspiraci na výlety v České republice i v zahraničí, a také praktické rady, jak se připravit na případné zdravotní potíže a nezapomenout na cestovní pojištění, které je neocenitelnou jistotou při nečekaných událostech.





JARNÍ PRÁZDNINY S DĚTI V ČECHÁCH: KAM SE VYDAT?

Česká republika nabízí nespočet nádherných míst, která jsou vhodná pro rodinné výlety a poskytují zábavu i pro ty nejmenší. Jarní prázdniny jsou často spojeny s příjemným počasím, což vytváří ideální podmínky pro venkovní aktivity. Pro rodiče, kteří dávají přednost kratším výletům, nabízí tuzemsko krásná místa v přírodě, hrady, zámky a zábavné parky, které děti nadchnou.

1 Český ráj a Prachovské skály
Jedna z nejkrásnějších oblastí v Čechách, Český ráj, je přímo stvořená pro rodinné túry a objevování. Prachovské skály nabízejí snadné turistické trasy s krásnými výhledy, které zvládnou i menší děti. Kromě toho zde najdete mnoho piknikových míst a naučné stezky, kde si děti mohou hravou formou osvojit znalosti o přírodě.

2 Zoo a safari parky
Zoologické zahrady jsou po celý rok oblíbeným cílem rodinných výletů. Doporučit lze například Zoo Dvůr Králové, která je známá svým safari parkem, kde si děti mohou prohlédnout volně se pohybující exotická zvířata. Praha, Plzeň, Brno nebo Liberec rovněž disponují skvěle vybavenými zoo s programy pro děti a interaktivními výstavami, díky nimž je návštěva zábavná i vzdělávací.

3 Prohlídky zámků a hradů
Pro rodiny, které mají rády historie, jsou výlety na hrady a zámky ideální. V rámci jarních prázdnin se některé zámky otevírají veřejnosti a nabízejí speciální prohlídky a programy pro děti. Doporučit lze například hrad Karlštejn,

kde si děti mohou užít kostýmované prohlídky, nebo zámek Hluboká nad Vltavou, který často pořádá speciální dětské akce.

4 Technické muzeum v Brně a Národní technické muzeum v Praze
Muzea nejsou jen pro deštivé dny – Technické muzeum v Brně či v Praze jsou skvělým místem, kde se děti mohou seznámit s technikou a vědou prostřednictvím interaktivních exponátů. Děti si zde mohou osahat různé historické stroje a podívat se do světa technických vynálezů, což jim umožní lépe porozumět, jak funguje svět kolem nás.

5 Aquaparky
V případě chladného počasí jsou perfektní volbou kryté aquaparky, kde si děti užijí spoustu zábavy na skluzavkách a v bazénech. Mezi oblíbené aquaparky patří Aquapalace Praha v Čestlicích, Aqualand Moravia nebo Aquacentrum Babylon v Liberci. Tyto aquaparky nabízejí i relaxační zóny pro dospělé, což je ideální, pokud si chcete dopřát chvíli klidu.



TIPY NA VÝLETY DO ZAHRANIČÍ: KAM ZA JARNÍMI DOBRODRUŽSTVÍMI?

Pokud dáváte přednost výletům za hranice, můžete o jarních prázdninách vyrazit do evropských destinací, které nejsou příliš daleko a jsou přívětivé k rodinám s dětmi. Níže najdete inspiraci na destinace v okolních zemích, které jsou snadno dostupné a nabízejí krásné zážitky.

1 Rakouské Alpy – turistika a zábavní parky

Rakouské Alpy jsou dostupné autem a nabízejí širokou škálu aktivit pro děti i dospělé. Na jaře jsou zde ideální podmínky pro turistiku, návštěvu lanových center nebo jízdu na kole. Pro menší děti jsou k dispozici tematické dětské parky, kde si mohou hrát v přírodním prostředí, zatímco rodiče si užívají okolní přírodu. Populární je například Almenwelt Lofer, který je vhodný pro rodiny a nabízí jednoduché trasy s naučnými prvky.

2 Legoland v Německu
Legoland v německém Günzburgu je magnetem pro všechny fanoušky stavebnic LEGO. Park je rozdělený na několik tematických zón a nabízí nespočet atrakcí pro děti všech věkových kategorií. Kromě zábavy se zde děti mohou zapojit do interaktivních workshopů a tvoření. Legoland je navíc vhodný i pro rodiny s menšími dětmi, neboť nabízí bezpečné a přizpůsobené atrakce.

3 Slovensko – termální lázně a příroda

Na Slovensku lze doporučit návštěvu termálních lázní v Bešeňové nebo Tatralandii, kde si děti užijí vodní zábavu i v chladnějším počasí. Kromě toho nabízí Slovensko nádhernou přírodu a pro-

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.

**LYMSKÁ BORELIÓZA
KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA**

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

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

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 těla můžete osvětlit a posílit jako záložku do knihy.



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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

JARNÍ PRÁZDNINY

PLNÉ ZÁBAVY A VZPOMÍNEK

ZOO JIHLAVA

Jaro je ideálním časem, jak prožít nezapomenutelné chvíle s rodinou a objevit svět zvířat tak, jak jste ho ještě nepoznali. V Zoo Jihlava na vás čeká fascinující cesta napříč kontinenty. Vstupte do světa afrických savan, tajuplných pralesů Jižní Ameriky, majestátních hor Asie i malebné evropské či australské krajiny – a to vše na jednom místě v centru Jihlavy!

Kdo na vás čeká?

- malá „hroštanda“ – hlavní hrdinka jara, mládě vzácného hrošíka liberijského
- loňské kotě levharta perského nebo mladý irbis
- růžová přehlídka plameňáků u africké vesnice Matongo
- v jihoamerické haciendě lenochod a drápkaté opičky
- v teple Tropického pavilonu: krokodýli, ještěrky a obří varani
- A dalších 250 druhů zvířat!

Proč právě teď?

Jarní prázdniny v zoo mají své kouzlo. Můžete si naplno užít zahradu i setkání se zvířaty. Navíc, pokud do 16. března 2025 na pokladně zoo řeknete heslo „Moje zoo a já“ obdržíte k návštěvě malý dárek.*

NEJVĚTŠÍ KOLEKCE V ČR

sledujte nás
f @ j t y
www.zoojihlava.cz
*Platí do vyčerpání zásob

cházký například v Tatrském národním parku, kde se nachází nenáročná turistická stezky pro rodiny s dětmi.

CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ: NEZAPOMÍNEJTE NA OCHRANU ZDRAVÍ A BEZPEČNOST

Cestovní pojištění je důležitou součástí každého výletu, a to i pokud se vydáváte na kratší cesty. S dětmi je navíc pravděpodobnost menších zdravotních komplikací poměrně vysoká, a proto se cestovní pojištění rozhodně vyplatí. Kvalitní cestovní pojištění pokrývá nejen náklady na zdravotní péči, ale i repatriaci, pokud by byla nezbytná přeprava do ČR. Některá pojištění zahrnují také pokrytí nákladů na ztrátu zavazadel, pojištění odpovědnosti nebo asistenční služby, které mohou být v cizím prostředí velmi nápomocné.

Je důležité si předem zjistit podmínky a limity pojištění, které si sjednáváte, a zohlednit, zda pojištění pokrývá i specifické aktivity, například horskou turistiku, lyžování nebo vodní sporty. Zvláště v případě dětí, které jsou náchylnější k úrazům, může cestovní pojištění rodičům poskytnout cennou jistotu.

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE NA CESTÁCH: JAK NA NĚ BÝT PŘIPRAVENÝ

Cestování s dětmi přináší nejen zážitky, ale také riziko drobných zdravotních komplikací. Mezi nejčastější problémy patří trávicí potíže, jako jsou průjemy nebo zácpa, dále pak kinetóza, která děti často trápí během cestování. Pojďme se podívat na to, jak těmto nepříjemnostem předcházet a jak je případně zvládnout.

1 Průjemy a zácpa

Trávicí potíže jsou na cestách velmi běžné, zejména pokud dítě zkouší nové a neznámé potraviny. Průjem může být způsoben změnou stravy, nečistotou nebo bakterií, zatímco zácpa často pramení z nedostatečného pohybu a malého příjmu tekutin. Rodiče by měli být připraveni na obě varianty a mít s sebou základní lékárničku – pro průjem například elektrolytické roztoky a prostředky na zklidnění trávicího traktu, pro zácpu švestkový kompot či laktulózní přípravky. Je důležité dbát na pitný režim a udržovat hygienu při manipulaci s potravinami.

2 Kinetóza (nevolnost při cestování)

Nevolnost při cestování je u dětí velmi častá, zejména při delších jízdách autem, autobusem nebo vlakem. Předcházet jí lze vhodnou přípravou – děti by před cestou měly dostatečně pít a lehce se najíst, ale vyhnout se těžkým a mastným jídlům. Při delších cestách je dobré pravidelně zastavovat a umožnit dětem, aby se prošly a nadýchaly čerstvého vzduchu. Existují také volně dostupné léky proti kinetóze, které je možné užít před cestou, ale je důležité je konzultovat s lékařem, zvláště u menších dětí.

3 Další zdravotní problémy: Nachlazení a drobná poranění

Na cestách může snadno dojít k nachlazení nebo menším úrazům. Je

proto vhodné mít s sebou lékárničku s teploměrem, léky proti horečce, obvazy a dezinfekci na drobná poranění. Rodiče by měli být připraveni na různé scénáře a mít s sebou také telefonní kontakty na zdravotnickou pohotovost v destinaci.

Cestování s dětmi může být nezapomenutelným dobrodružstvím, pokud se na něj pečlivě připravíte. Výběrem správné destinace, sjednáním cestovního pojištění a připraveností na možné zdravotní komplikace si rodinné výlety užijete bez zbytečného stresu a obav.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com



NEZAPOMEŇTE NA LÉKÁRNIČKU

Cestovní lékárnička je nezbytnou součástí výbavy při každém výletu, ať už se jedná o krátkou procházku nebo vícedenní túru.

- Měla by obsahovat základní zdravotnické potřeby, jako jsou náplasti, obvazy, dezinfekce a sterilní gázové čtverce.
- Nezapomeňte přibalit i léky proti bolesti, horečce a zažívacím potížím, které mohou na cestách přijít vhod.
- Pokud vyrazíte do přírody, hodí se také repelent proti hmyzu a gel na zmírnění svědění po štípnutí.
- Pro první pomoc při drobných úrazech se hodí i nůžky, pinzeta na vytahování třísek nebo klíštěte a jednorázové rukavice.
- V horkém počasí je dobré mít po ruce rehydratační roztoky nebo iontové nápoje na doplnění minerálů.
- Lékárnička by měla obsahovat i osobní léky, které pravidelně užíváte nebo které mohou být potřeba v případě alergické reakce.
- Pro větší bezpečnost je vhodné mít v lékárničce také malou termofólii, která pomůže při podchlazení nebo přehřátí.

Lékárničku je důležité pravidelně kontrolovat, doplňovat chybějící vybavení a hlídat expiraci léků.

Správně vybavená lékárnička vám může na cestách ušetřit mnoho starostí a pomoci zvládnout nečekané situace.

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 dvojí 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 dvojí zip, 2 síťované kapsy
- a mnoho dalších výhod, na které přijdete při používání

www.moje-lekarnicka.cz



INZERCE

Noventis®

CESTOVNÍ NEVOLNOST?

KINEDRYL®

Léčivý přípravek k předcházení a léčbě cestovní nevolnosti pro dospělé a děti od 2 let.

55
LET
NA TRHU

www.kinedryl.cz / www.noventis.cz

Noventis® Vyrábíme léčiva a doplňky stravy.



- volně prodejný lék
- nástup účinku během 10 - 15 minut

Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.





97%
SLOŽEK
PŘÍRODNÍHO
PŮVODU

NOVINKA
EXOMEGA
CONTROL
NOČNÍ

REGENERAČNÍ EMOLIENČNÍ
NOČNÍ KŘÉM

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.

Klorane Bébé Jemný mycí gel na tělo a vlásky se zklidňujícím a ochranným měsíčkem je bez parfemace a barviv, je vhodný pro miminka už od narození. Jemně a šetrně myje, nevysušuje pokožku a neštipie v očích.



Více na www.klorane.cz.

MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

Nic nepevní rodičovské pouto víc, než pravidelná masáž olejíčkem. Ta má pro vaše děti mnoho výhod. Podporuje trávení, zlepšuje krevní oběh a zmírňuje bolesti zubů. A navíc je to takový relax!

Co dodat jemné dětské pokožce nějakou tu hydratační navíc? Mustela® Masážní olej s avokádovým olejem je ideální k masáži celého těla. Suchý olej se rychle vstřebává, nemastí a miminko bude po masáži hezky klidné a jeho pokožka hloubkově hydratovaná a vonavá.

Obsahuje 99 % přírodních složek. Klinicky prokázána účinnost. Vysoká kožní tolerance, vhodné pro děti již od narození. Dermatologicky testováno.

K dostání na www.pilulka.cz



Jme s Vámi již od roku 1950.

Salus

Floradix®
Kindervital® 250 ml
Pro zdravý růst a vývoj dětí

Pro děti od 3 let v období intenzivního růstu díky obsahu vápníku a devíti základních vitamínů.

www.liftea.cz



KNÍŽNÍ NOVINKY

TVÁŘ LÁSKY

Zavři oči a dívej se srdcem

Malířka Sadie se z umístění ve finále soutěže o nejlepší portrét dlouho neraduje. Po nehodě a následné operaci mozku totiž přestane rozeznávat lidské tváře. A v té době do jejího života zasáhnou rovnou dva muži – veterinář Oliver a obětavý soused Joe. Jenomže který z nich je ten pravý, když místo jejich obličejů vidí jen roztržitěnou mozaiku? Může Sadie věřit svým pocitům, když se nemůže spolehnout na zrak? A co se stane, až její problém odezní a ona konečně pohlédne pravdě do očí?



SENIORKA JEDE NA JIH

Život začíná, kdykoli se rozhodnete! Španělský deník české důchodkyně.

Když v Čechách zvedli ceny za topení, zvedla loutkářka Lea Hnilíčková kotvy. Sbalila kočku Bastet, elektrickou koloběžku a celý svůj dosavadní život a odstěhovala se k moři. Kde jinde strávit důchod než na slunném španělském pobřeží? V malém domku, který si tam koupila, žije sice skromně, ale dohání to humorem. Upřímný a vtipný deník o bolavých kloubech, hlasitých sousedech, dobrodružných nákupech a těch nejšťavnatějších pomerančích na světě vám předá řadu tipů a ukáže, že na změnu nikdy není pozdě.



PŘÍBĚH SLUNEČNICE

Někdo musí lásku prožít, aby o ní jiní mohli vyprávět. Natálie se po nehodě ocitne v nemocnici, kde sdílí pokoj se stařenkou, jejíž vzpomínky jí zasáhnou. Hedvika jí vypráví příběh své sestry Evy, která za protektorátu sloužila v opatrně ukrývající přísně střežené tajemství. Zatímco na Natálii v současnosti doléhá nezájem sebestředného partnera, Eva musela v minulosti veškeré své emoce skrývat, aby si udržela zázemí a zaopatřila celou rodinu. Doba a poměry se mění, ale láska zůstává stejná.



LÁSKA JE JAKO VÍTR

Nikdy nevíš, kam tě život zavane

Aneta s Melanií spojuje dlouholeté přátelství, ale stačí jediná hádka a jejich cesty se rozdělí. Zatímco v mládí si byly vzájemnou oporou, nyní nemůžou jedna druhé přijít na jméno. Melaniina dcera Luisa se je pokouší udobřit, ale sama zjišťuje, jak nevyzpytatelné můžou být vztahy. Aneta je poznamenána dvěma rozvody, Melanie má za sebou náročné období. Obě řeší problémy svých dětí a mlčí ohledně obrazu, na němž je zachycena nahá Aneta. Je akt, který náhle zmizí, klíčem ke všem tajemstvím?



MOTTO

PODMOŘSKÝ LUNAPARK

Jaké by to bylo, kdyby si mořská zvířata otevřela vlastní lunapark?

Vítej v podmořském lunaparku! Sěpí ti u vstupu natiskne inkoustové razítko, a už můžeš dál. Ale kam dřív? Na hřišti v korálovém útesu dovádějí želvy, sardinky se tísni v kabinkách vyhlídkového kola, mořský ďas je hlavním lákadlem strašidelného vraku, a pokud se unavíš, popoveze tě dobrácky rejnok. Při návštěvě podmořského lunaparku se dozvíš spoustu zajímavostí o mořských zvířatech a den ti uteče jako voda.



ALBATROS

POLAPENÁ

Setkání na dva měsíce, nebo láska na celý život?

Kai je hráč chicagského baseballového klubu a svobodný táta. Přestože má nabitý program, nestojí o to, aby mu se synem někdo pomáhal. Tentokrát ale jeho manažer najal chůvu, kterou Kai vyhodit nemůže – vlastní dceru. Miller je mladá, divoká a nespoutaná. Chicago je pro ni jen krátká zastávka v úspěšné kariéře, ale nechala se přemluvit, aby přes léto hlídala chlapečka baseballové hvězdy. Kai věnuje veškerý volný čas synovi, a tak už zapomněl, jak se bavit. Miller se rozhodne, že ho to zase naučí...



BARONET

Vytře podlahu bez vás

Robotická myčka Kärcher RCF 3 je chytrá domácí pomocnice, co se postará o lesk vašich tvrdých podlah. S ladností a jistotou profesionální uklízečky se pohybuje po místnosti a důkladně vyčistí každý centimetr podlahy. Rozezná koberec i překážky, kterým se obratně vyhne, přeprogramuje svou trasu a bez skrupulí pokračuje dál. Špinavá voda s drobnými nečistotami proudí do jedné nádržky, zatímco z druhé s čistou vodou a kapkou koncentrovaného čističe na podlahy se průběžně vlhčí válec. Jakmile je nádržka na špinavou vodu plná nebo ta na čistou vodu prázdná, robot přeruší práci a vrátí se do nabíjecí stanice. V tomto kroku bude potřebovat vaši asistenci, jinak vše zvládne sám a vy si zatím můžete uvařit kávu, pustit oblíbený film a bavit se.

Doporučená cena: 13 990 Kč

www.karcher.cz

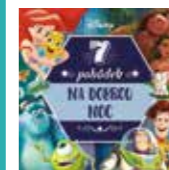


ALICANTO

DISNEY - 7 POHÁDEK NA DOBROU NOC

Užijte si s dětmi společné chvíle u pohádek a proměňte usínání v nejkrásnější okamžiky celého dne!

Přečtěte si o pohádkových dobrodružstvích známých hrdinů a připomeňte si jedinečné okamžiky z oblíbených animovaných filmů. Objevujte s Ariel úžasnou podmořskou říši krále Tritona i tajuplný svět lidí, zjistíte, jak se nesmělý dinosaurus s dobrým srdcem naučil nebát nebo jak se kovboj Woody spřátelil s úplně novou hračkou, a pomozte odvážné Vaianě vyplout na oceán a zachránit rodný ostrov. Prozkoumejte všechna neuvěřitelná zákoutí kouzelného pohádkového světa, než půjdete na kutě!



DOBRODRUŽSTVÍ MEDVÍDKA PADDINGTONA - PRVNÍ KNIŽKA POHÁDEK

Oblíbený medvídek Paddington je tu!

V domě číslo 32 ve Windsorských zahradách žije rodina Brownových, jejich hospodyně paní Birdová a mladý medvěd z Peru jménem Paddington. A vy si o něm přečtete tři pěkné příběhy! V prvním dostane Jonathan úžasný dinosauří balóněk. Ale ví Paddington, že musí provázek držet pevně? Ve druhém Paddington dostane vlastní seznam domácích povinností! Jenže si ho nesmí poplést s jiným! A ve třetím zažijeme Den lásky. Paddington chce roznést přáníčka úplně každému – ale všechno dopadne jinak!



LOUĐAVÉ VAŘENÍ 2: NOVÉ RECEPTY PRO POMALÝ HRNEC

Lahodná nálož receptů pro pomalý hrnec od oblíbené food blogerky

Pomalý hrnec je stálicí českých kuchyní: šetří čas, energii a dokáže připravit chutné a zdravé pokrmy, aniž by přišly o své nutriční hodnoty a vitaminy. Inspirujte se pomalými recepty populární blogerky Barbory Charvátové, známé jako Máma v kuchyni. S jejími tipy vložíte do vaření minimum úsilí a dosáhnete maximálního chutového zážitku. A tentokrát na vás čeká i výživná kapitola, v níž najdete i řadu skvělých jídel vhodných pro děti!



CPRESS

KNIŽKA SE SAMOLEPKAMI - ÚŽASNÝ SVĚT ZVÍŘAT

Čtení se samolepkami je zábava!

Objevte skvělou interaktivní knížku s více než 340 samolepkami, která kombinuje čtení se zábavou. Co stránka, to nové možnosti poznávat a tvořit. Díky samolepkám mohou děti vytvářet rozmanité scenérie, a přitom se dozvědí spoustu zajímavostí o zvířatech ze všech koutů světa. Práce se samolepkami pomáhá rozvíjet kreativitu, představivost a jemnou motoriku.



FRAGMENT

ŠEDESÁTKY!

Atmosféra a fenomény 60. let ve vzpomínkové knize plné dobových fotografií

Pamatujete si ještě na atmosféru šedesátých let? Pionýrské tábory, školní jídelny, nahé domorodkyně na obálkách cestopisů Hanzelky a Zikmunda, Vinnetou, Rychlé šípky, Krása bez závoje... to vše už je pěkných pár desítek let daleko. Pojďte si osvěžit paměť s Daliborem Fondou, který vám připomene zásadní události i kulturu této éry. Na šedesátky vzpomíná i celá řada osobností: třeba Marta Kubišová, Václav Čilek, Jan Kodeš, Jitka Asterová, Ivan Klíma či Roman Skamene. Vhodné i pro zvědavé mladší ročníky!



NASTOLE

ZA KAČKU

Jak levně procestovat svět

Cestujte chytře a levně. Cestovatelka Kateřina Ostrá navštívila desítky zemí - vždy s minimálním rozpočtem, zato ovšem s maximálními zážitky. Teď se o své know-how podělí i s dalšími zvědavými turisty. Chcete vědět, jak se dá levně cestovat, a přitom poznat celý svět? Musíme vás varovat - po přečtení této knihy už nebude na žádné výmluvy prostor. Cestovat totiž může každý, stačí se řídit Katčiny tipy. Ve svém cestovatelském debutu vás zavede třeba na Island, řecké souostroví Santorini, na Kostariku či do marocké Marrakéše.



XYZ

Rodina je na prvním místě

Vždycky toužila být mladou maminkou a protože našla toho pravého, mohla si svůj sen splnit. Anastasia Trmal má rodinu na prvním místě, role ženy v domácnosti ovšem není jedinou, kterou hraje. Na televizních obrazovkách jí můžete aktuálně potkávat coby starostku Strání.



Je nejen skvělou herečkou, ale také manželkou fotbalového brankáře a hlavně matkou dvouletého Christianka. Jak se jí daří skloubit kariéru s rodinným životem a proč Anastasia doporučuje nedávat děti na sociální sítě?

Spolu s Davidem Gránským a Janem Komínkem excelujete v seriálu Kamarádi na FTV Prima. Jste kamarádi i mimo plac?

Jsme. S Davidem jsem se poznala na jednom natáčení, když mi bylo asi třináct let. S Honzou pak o dva roky později na konzervatoři. S klukama se známe tedy už dlouho a pravidelně se vídáme. O to víc mě potěšilo, když jsem zjistila, že mi budou hrát kamarády i v seriálu.

V televizi běží už druhá řada a diváky velmi baví. Patříte mezi nadšené sledovatele?

Pár dílů jsem s rodinou viděla. Zajímá

mě totiž, jak ve finále vypadají scény, které jsem točila. Sestříhané záběry i hudební podkres udělají své a výsledek mě vždy baví sledovat. Zároveň si dávám pozor, jestli mi bylo správně rozumět a zdali jsem správně artikulovala.

V seriálu máte mnoho replik. Stalo se vám někdy, že byste zapomněla text?

Ano, občas s ním mám potíže. Tvoříme toho hodně, několik obrazů denně a musím si zapamatovat čtyřstránkové texty, takže se tu a tam stane, že mi vypadne věta nebo se mi povede nějaký přehled.



Na jakou scénu naopak s úsměvem vzpomínáte?

Nejraději mám hromadné scény, kde je nás opravdu hodně. Vybavuji si například to, jak se postavila májka, sešli se všichni kolegové a večer byla pořádná tancovačka. Ale musím říct, že natáčení je vždycky příjemné a je na něm sranda.

Herci často tvrdí, že se ve své roli našli. Máte i vy s postavou Veroniky, tedy starostkou Strání, něco společného?

Veronika dokáže být pro věc velmi zapálená. Taková jsem také. Umím se rychle pro něco nadchnout a když si něco vezmu do hlavy, tak přes to nejede vlak. To si myslím, že máme obě společné.

To není špatná vlastnost, i když někdy to asi může pěkně zkomplikovat situaci. Jaké role vám víc sedí, kladné nebo ty záporné?

Baví mě to střídát. Nedokážu si představit, že bych hrála jen kladné postavy nebo naopak záporačky. Na herectví je super, že se člověk pořád mění a může se vyřádit. Doufám, že si v budoucnu zahraju nějakou komplikovanou osobnost.

Jak by měla vypadat?

Na první pohled by byla milá, ale postupem času by se například zjistilo, že bere drogy a potýká se s nějakými vnitřními démony.

Snad taková nabídka brzy přijde. Jak dlouho jste vlastně na place, když zrovna natáčíte?

Klasická směna je dvanáct hodin. Tře-

ba od šesti ráno do šesti večer. Může se ale také stát, že točím jen jeden obraz, to jsem pak před kamerami výrazně kratší dobu. Momentálně trávím ale na natáčení spíš více času, když na něm jsem.

Jak se vám daří skloubit práci s rodinou? Přece jen loni jste se vdala a navíc máte s manželem dvouletého syna...

Mám obrovskou výhodu, protože mi syna hlídají buď moji rodiče nebo tchyně, takže ho nemusím dávat nikam do školiček nebo chůvě. V žádném případě to však neodsuzuji, každý nemá babičky a dědečky k dispozici. Snažím se to samozřejmě skloubit tak, aby to klapalo, ale pořád jsem víc doma, než v práci. V říjnu bude mít Christianek tři roky, takže půjde do školky. Snad si zajedeme nějaký režim a co se týče práce, bude to méně organizačně náročné.

Váš manžel je fotbalista, vy jste chodila na fotbalovou školu a váš syn se jmenuje Christian. Má s tím něco společného Cristiano Ronaldo?

Nemá. Jméno jsme vybírali dlouho a pořád se nemohli shodnout. Christian se líbil oběma stranám, takže bylo jasno. Ale legrační bylo, že když měl syn tři měsíce, manžel hrál zrovna na Madeiře, a protože se tam Ronaldo narodil, každý druhý se jmenuje Cristiano či Christian. Fotbal mě prostě provází celým mým životem.

Prozradíte, jaká další jména byla ve hře?

Mně se líbil Hugo a Nikolas, partnerovi zas Luka. Tak uvidíme, jestli je ještě v budoucnu využijeme.

Tak máte na to spoustu času, rodila jste ve 22 letech. Vždycky jste chtěla být mladá maminka?

Ano, moc jsem si to přála. Rodinu jsem měla vždycky na prvním místě, kariéra byla až za ní. Takže jsem si to vysnila a pro mě je to opravdu splněný sen.

Moc vám to přeju. Máte kolem sebe i kamarádky s dětmi?

Nemám, sháním :-). Často však slý-



chávám od kolegyň, že je super, že jsem mladá máma, protože mám energii a můžu pracovat, i se starat o malého. Další extrémní výhoda je to, že babičky jsou fit, protože jsou rovněž mladé. A můj tatínek také samozřejmě, já ho vždycky počítám jako takovou třetí babičku.

Ano, to jsou opravdu velké benefity. Mateřství je ovšem náročná disciplína, měla jste někdy pocit, že to nezvládnete?

Ze začátku jsem pořád nevěděla, jestli to dělám dobře. Myslela jsem, že bych se měla starat lépe a tak jsem byla lehce vystresovaná. Pak jsem si uvědomila, že dělám vše, jak nejlíp dovedu a že bych se rozhodně neměla srovnávat s ostatními maminkami či tatínky.

Přijde mi, že obzvláště na sociálních sítích se tomu lze vyhnout jen stěží. Poslední dobou se tam navíc neustále množí dohady o tom, co si matky mohou a nemohou dovolit, zda smí s dětmi do kavárny nebo letadla, jakoby se na ně pořádal hon...

I mně se stala taková zvláštní příhoda. Byli jsme s manželem a synem nakoupit a Christianek po nějaké době už nechtěl sedět v nákupním košíku. Protože jsem nechtěla, aby křičel, vydala jsem ho a tak si pobíhal vedle nás. Nelezl po regálech, nesahal na věci, ale ano prostě si pobíhal. Jedna paní ho kvůli tomu musela obejít a hned začala něco brblat.

Víte, co přesně?

Slušně jsem se zeptala, co se děje



a ona spustila, že to snad není možný, že to dítě tady běhá a ona se mu musela vyhnout. Pak ještě řekla, že to není žádné dětské hřiště. Přitom kdyby řval ve vozíku, zase by to bylo špatně, ostatně stejně jako kdybych mu dala do ruky telefon. I kvůli tomu by mě všichni odsoudili.

To je přesně ono, pomalu se člověk bojí jít s dítětem na nákup potravin. Přitom kolikrát ten rodič jinou možnost ani nemá...

Je to šílená doba, každý na to má nějaký názor a každý vám ho s prominutím cpe. Kéž by si lidé hleděli svého a nechali děti býti dětmi. Nemohou očekávat, že dvouleté batole bude sedět s rukama za zády a bude potichu.

Přesně. Ale když už jsme byli u těch sociálních sítí, s manželem jste se rozhodli syna na nich neukazovat. Z jakého důvodu?

Prvním a nejdůležitějším důvodem pro nás byla bezpečnost. Tuhle jsem šla do kadeřnictví nechat Christianka ostříhat, všimla jsem si tam jednoho chlapečka a okamžitě jsem věděla o koho jde a čím je to syn, aniž bych zahlédla chlapcovi rodiče. Jeho maminka je veřejně známá osobnost, kterou sice na Instagramu nesleduju, přesto na mě občas vyskočí její příspěvek. Protože sdílí své dítě, může ho takhle poznat kdokoli a to mi přijde opravdu děsivé.

To máte pravdu. A druhý důvod? Na sociálních sítích má každý potřebu nějak hodnotit. Když ale někdo hodnotí malé dítě, jestli je hezké

nebo nehezké, to už je vážně zvrácené. Podobným komentářům jsem se zkrátka chtěla vyhnout.

Chápu. Ale abychom sociální sítě jenom nehanily, vy s nimi máte i pozitivní zkušenost. Potkala jste tam totiž svého muže. Když jste mu dávala lajk k fotce, asi jste tenkrát netušila, že se stane otcem vašeho dítěte?

Ano díky Instagramu jsem našla muže svého života a to je ohromné plus. Samozřejmě jsem nečekala, že to takhle dopadne.

Čím vás tehdy zaujal?

To byla snad nějaká skupinová fotka, řekla jsem si takový hezký kluk a sportovec, podívala jsem se mu na profil a dala lajk. Začali jsme si psát a dohodli první rande. Tam mě zaujalo především to, že byl na svůj věk velmi vyspělý. Tenkrát mu bylo teprve 21 let a už to byl chlap pro život, což si troufnu říct, že většina vrstevníků není. Matouš to měl srovnané v hlavě, byl soběstačný a samozřejmě se mi moc líbil i vzhledově.

Téměř hned po vašem prvním rande jste ale odjela pracovně na půl roku do Anglie. Začátky vztahu bývají někdy velmi těžké, hlavně co se týče žárlivosti, důvěry. Jak jste to měli vy?

Důvěra je klíčová a v našem vztahu je dodnes stoprocentní. Myslím si, že ani jeden nedal tomu druhému nikdy příležitost cítit to jinak. Náročnější začátky, kdy jsme se téměř neviděli, ukázaly, zda to ustojíme nebo ne. Po prvním rande jsem odletěla na půl roku do Anglie a když jsme konečně mohli být opět spolu, odstěhoval se Maty do Portugalska, kde hrál. Pak začal covid a já se tehdy odstěhovala za ním. Měli jsme takové extrém, buď jsme spolu nebyli vůbec nebo 24/7. Všechny zkoušky jsme ale zvládli a tím se mi jen potvrdilo, že náš vztah za to stojí.

Jak dlouho jste spolu žili v Portugalsku?

Dohromady tři roky. Nejprve dva roky na pevnině a následně rok na Madeiře. Tam už jsem ale letěla s tříměsíčním Christiankem.

Komu je vlastně podobný? Vám nebo spíš manželovi?

Po mně má určitě velké oči. Myslím, že horní půlku obličej má po mně a tu dolní po manželovi. Zároveň je takový veliký, mohutný, takže i co se týče výšky bude zřejmě po Matoušovi. Alespoň doufám, že nebude prcek jako já.

V rodišti Cristiana Ronalda strávil dvanáct měsíců života, myslíte si, že bude hrát fotbal?

Doma nám v televizi neustále běží fotbal nebo hokej. Teď tedy tvrdí, že bude hokejista. Ale posledně byl s dědou na hokeji a dost se bál, tak nevím, jak to chce udělat. Je strašně malinký, takže se to ještě milionkrát změní. Uvidíme. Hodně leze do brány a chce, abychom na něj střídali. Chce být jako táta. Je to jeho velký vzor. Hodně se v tačkoví shlédl a je moc krásné to pozorovat.

Během pobytu v zahraničí jste si vyzkoušela roli ženy v domácnosti. Jaké to bylo?

Byl to docela šok. V Česku jsem odmaturovala a měla jednu práci za druhou, následně jsem odjela do té Anglie točit seriál pro Netflix, do toho jsem si stříhla dva celovečerní filmy a najednou covid, stěhování do Portugalska a tam jsem se proměnila v ženu v domácnosti. Šla jsem tam ale dobrovolně, z vlastní vůle. Chtěla jsem tam být Matoušovi oporou a i když to chvílemi bylo náročné, jsem za takovou zkušenost ráda.

Pro Netflix jste točila seriál o krabruslení s názvem Srdce z ledu. Kdybyste měla srovnat natáčení v Anglii a v Česku, v čem se liší?

U nás je větší pohoda a sranda. V Anglii to bylo spíš takové - teď pracujeme, pojďme se soustředit. Ale zase po dvanácti hodinách práce jsme měli padla, žádné přesčas tam neexistovaly a to ani v momentě, kdy byla roztočená scéna. Jsou tam také větší finance, takže nás tam navolali už dva měsíce před samotným natáčením. Během té doby jsme jen trénovali a připravovali se na celý proces. Peníze hrají velkou roli, na všechno je dostatek času.



A dokážete si představit, že opět zvednete kotvy, třeba kvůli Matoušovo angažmá?

Určitě ano. Dokud je syn malý a nemá povinnou školní docházku, nemám problém zabalit kufry a zase někam vyrazit.

Prozradte nám ještě závěrem, co děláte jako rodina nejraději spolu? Kdybyste třeba mohla vybrat jedinou aktivitu na celý den, co by to bylo?

Šla bych kamkoliv ven, pokud by tedy bylo pěkné počasí, třeba na dětské hřiště nebo do přírody a také bych si dala něco dobrého. Bude to znít jako klišé, ale když jste se svými milovanými, je úplně jedno kde jste a co děláte. Zvláště, když momentálně opět pracuji, vážím si podobných chvil s rodinou o to víc.

Text: Karin Šnydrová
Foto: FTV Prima a archiv Anastasie Trmal

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

JAK POVZBUDIT IMUNITU?



ÚNOR 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

BAMBO[®] Nature

BAMBO NATURE JSOU VYSOCE KVALITNÍ, EKOLOGICKÉ, CERTIFIKOVANÉ A DÍTĚTI BEZPEČNÉ DĚTSKÉ PLENY

- šetrné k pokožce, žádné parfémy a alergeny
- vyrobeno v Dánsku
- prodyšné
- TOP Dry vrstva
- extra měkké
- superabsorpční jádro
- dvojitá bariéra proti úniku tekutiny
- indikátor savosti



DĚTSKÉ
PLENKOVÉ
KALHOTKY

KOSMETIKA



VLHČENÉ
UBROUSKY



PŘEBALOVACÍ
PODLOŽKY



ABENA[®]

www.abena.cz

Babydream®

A péče o děti je snadnější



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

RROSSMANN