



MOJEL-
rodina
a já

20. ročník
ČERVENEC - SRPEN 2025
ZDARMA

Kateřina Marie Tichá

Láska je pro mě otevřený prostor

Pečující řada vytvořena speciálně pro **suchou, svedivou a ekzematickou pokožku** v novém obalu

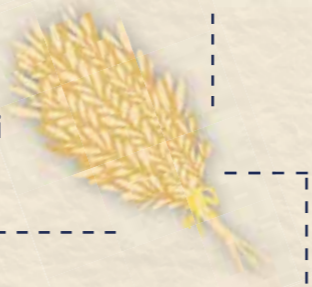


Oat Derma

Ovesný olej

Zklidňuje pokožku a podporuje přirozenou kožní bariéru

Koloidní ovesné vločky vysoce vyživují a uzamykají hydrataci v pokožce



Šetrné k pokožce

Může být použito i na tu nejcitlivější pokožku

DERMATOLOGIST APPROVED FOR
SENSITIVE SKIN
ALSO SUITABLE FOR PEOPLE WHO MAY BE PRONE TO ECZEMA



K dostání v drogeriích **ROSSMANN**

Obsah

Čtěte nás i online zdarma



Editorial

Taky jste poslední týdný cítili, že prázdniny jsou už skoro na dosah? Teplé večery zvaly ke grilování, k posezení s přáteli, na procházky bez bund a ponožek – jen ranní budík nám občas připomněl, že ještě nejsme úplně volní. Ale teď už je to tady. Opravdu. Prázdniny začaly.

Dva měsíce s vůní svobody, volnosti a trochu zakázaného ovoce. Ať už jsme školáci, rodiče, prarodiče, nebo „jen“ pracující, každý si v sobě neseme ten prázdninový pocit. Vzpomínky na večery u rybníka, výlety bez cíle, první letní lásky nebo jen na ten zvláštní klid, který v nás léto dokáže vyvolat. Protože jak říkali spolužáci na jednom třídním srazu – kdy, když ne teď? Život se přece nežije na zkoušku.

Tak ať je i to vaše léto přesně takové – opravdové, radostné, plné zážitků a chvil, na které budete vzpomínat. A pokud se vám mezi vším tím užíváním přece jen uvolní chvilka, sáhněte po našem letním čtení. Máme pro vás tipy na výlety s dětmi, recepty, které chutnají nejlépe právě v horkém počasí, i rady, jak se vyhnout nepříjemnostem – třeba i těm, které bolí až do zubů.

Užijte léto naplno. A my se na vás budeme zase těšit v září!

Iva Nováková

Titulní foto: Archiv Kateřina Marie Tichá

- 4** Bolesti břicha u dětí na cestách
- 10** Letní úrazy u dětí
- 16** Pečujeme o dětské zoubky
- 28** Výlet s dětmi bez stresu
- 34** Těšíme se do školy
- 40** Letní nemoci
- 48** Alergie, astma
- 46** Lékárnička na cesty
- 62** Letní strava pro zdravou pleť a vlasy
- 68** Ochrana proti slunci
- 74** Jídelníček na dovolené
- 80** Bydlíme s mazlíček
- 84** Tipy na léto

Rozhovor

- 92** Kateřina Marie Tichá
Láska je pro mě otevřený prostor

Bolesti břicha u dětí na cestách

*Rodinné výlety a dovolené máme spojené se zážitky a dobrodružstvím.
Však někdy bývají dobrodružné až až. Zvláště, když děti začne bolet bříš-
ko, prostě taková cestovní klasika.*





Tolik plánů, tolik těšení se, a pak vyjede-me a ouvej, o slovo se přihlásí průjem, zácpa, zvracení, křeče v břiše... Čím menší děti, tím nepředvídatelnější situace mohou nastat. Každé dítě je jiné. Zatímco jedno může s nadsázkou řeče-no chroupat i hřebíky, jiné má problém s jakoukoliv sebemenší změnou stravy, prostředí nebo stresových situací.

Nejlepší je předvídat a co nejlépe se připravit na to, co může během cesty nastat.

ZMĚNA STRAVY

Na dovolené většinou jíme něco jiného než doma. Ochutnáváme cizí kuchyni, dopřáváme si víc, užíváme. Dětem se dostává méně zeleniny, víc sladkostí, hodně smaženého. Dětské trávení není zvyklé na rychlé změny, zvláště změny k horší stravě. Pak se potýkají s nadýmáním, zácpou, průjmem nebo podrážděným trávením.

DEHYDRATACE

Děti se při cestování často zapomínají napít, obzvláště v teplém počasí. Tohle musíme pohlídat. Mějte po ruce stále láhev s vodou. Jinak na sebe dehydratace nenechá dlouho čekat. Ne vždy si uvědomujeme souvislosti s bolestmi břicha, zácpou, únavou nebo podrážděností. I za tím stojí dehydratace.

STRES

I když se dovolená zdá jako zábava, pro děti může být změna prostředí, dlouhá cesta nebo odloučení od domova stresující. Ale i pozitivní stres a vzrušení z toho, co nás čeká, je pořád stres, který se u malých dětí často somatizuje, projevuje se fyzickými příznaky, obvykle jako bolest břicha, nevolnost nebo bolest hlavy.

KINETÓZA

Ta bývá u dětí velmi častá. Při cestování autem, autobusem, vlakem nebo lodí může dítě trpět nevolností. Ne nadarmo s sebou vozíme pytlíky, kdyby je v nevhodnou chvíli přepadlo zvracení. A přichází hodně rychle. Ale i když ne dojde na nejhorší, stačí, že bolí bříško, dítě je pobledlé a polije ho studený pot.

INFEKCE

V cizích zemích nebo i při běžném výletu přicházíme do kontaktu s bakteriemi nebo viry způsobujícími tzv. „cestovatel-ský průjem“ nebo jinou gastroenteritidu. Ať už je to kontaminovaná voda, neomyté ovoce a zelenina nebo špatně tepelně upravené jídlo. I dospělému dá zabrat. Natož dětskému trávení.

AKTIVITA

Když to děti přeženou s fyzickou aktivitou, což není nic neobvyklého, protože jak víme, děti neznají své hranice, běhání a změna denního režimu mohou způsobit únavu trávicího systému a s tím související drobné bolesti břicha. Naštěstí toto patří mezi mírnější potíže, které většinou brzy odezní.

ZÁCPA

Pokud dítě dlouho sedí, například v autě, má omezený přístup k toaletě a zadržuje stolici, pak hrozí zácpa. Ta je jednou z nejčastějších příčin bolestí břicha u dětí při cestování.

DO LÉKÁRNIČKY

Pro všechny případy se hodí mít po ruce jakousi první pomoc v cestovní lékárníčce. Co do ní?

- Paralen nebo Nurofen (v dětské formě) na bolest a případnou ho-

rečku.

- Smecta pomáhá při průjmech a bolestivé plynatosti.
- Enterol je probiotikum vhodné při infekčním průjmu.
- Lék proti kinetóze (Kinedryl, Travel-Gum) se podává i preventivně, ale vždy podle věku dítěte.
- Rehydratační roztok (např. Kulíšek) pomůže při průjmu nebo zvracení, aby se dítě zavodnilo.

CESTA PŘÍRODY

Jestliže nechcete hned dětem podávat léky a raději jdete přírodní cestou, je to možné. Pokud tedy za problémy nestojí vážná příčina. Skvěle fungují bylinky. Báječný je protizánětlivý a zklidňující heřmánek, fenykl, který zmírňuje nadýmání a podporuje trávení, při nevolnosti a na osvěžení pomůže máta, báječný je anýz.

Náš tip:

Heřmánkový čaj:

1 čajová lžička sušeného květu na 150 ml vody, nechte louhovat 5–10 minut. Je v hodný i do koupele nebo jako obklad na bříško.

Jak bylinky podávat dětem?

U dětí musíme být opatrní. A to i s léčivými bylinkami.

- Vždy začněte slabším výluhem. Dětský organismus je citlivý, čaje by měly být jemné.
- Nedoslazujte, nebo jen lehce medem (u dětí starších 1 roku).
- Pozor na alergie. U citlivých dětí sledujte reakce při prvním podání nové bylinky.
- Vybírejte bylinky v lékárnách nebo specializovaných prodejnách. Vyhněte se volnému sběru, pokud nejste odborník.

Šťastné bříško pro šťastné chvíle



NOVĚ i 5 ml

Pouhých pět kapek denně pro spokojené bříško vašeho miminka.

Přípravky BioGaia® jsou doplňky stravy.

ewo pharma Ewopharma, spol. s r. o. | Sodomkova 1474/6 | 102 00 Praha 10 | www.ewopharma.cz | www.biogaia.cz



BioGaia® Supporting your invisible heroes

INZERCE

Jičín město pohádky

35. ročník festivalu

Šmankote, babičko, recykluj!

10. - 14. září 2025

pohádkový průvod * vystoupení škol a souborů * recyklace a upcyclingu EKO-PARK * pestrý trh * gastro pro mlsné jazýčky * workshopy řemeslné dílny * průvod se světýlky vláček po městě * kolobrnění kolotoče u zimáku * Otevřený dvorek * Apropa pohádkové dílny večerníčky v biografu * pelášení v lipách * a další...

KONCERTY
Barbora Poláková * Kašpárek v rohlíku Bombardák * Tereza Balonová * Recykmen * Jonny Miša Růžičková * BibiBum * Queenways * a další...

DIVADLA A VYSTOUPENÍ
Hemžení * V.O.S.A Theatre * Damúza * Víta Marčík kočovná herna Sládkovna * Pink Box Česká koalice pro ochranu biodiverzity * divadlo b a další...

Změna programu vyhrazena. www.pohadka.cz @jicinmestopohadky

Alle ja už dávno recykluju, a co ty?

INZERCE



Ministerstvo životního prostředí
Akce se koná pod záštitou
ministra životního prostředí Petra Hladíka

Ilustrace a grafika: Kateřina Samková

BE-EWO-CZE-0094

Když bylinky nestačí

Bylinky jsou vhodné při mírných a přechodných potížích. Pokud ale bolest břicha trvá, zhoršuje se, nebo ji provází horečka, zvracení či průjem, je nutné kontaktovat lékaře.

TIPY NA ZKLIDNĚNÍ BOLAVÉHO BŘÍŠKA:

Klid a pohodlí - Nechte dítě odpočívat v klidném prostředí. Pomáhá poloha na boku s pokrčenými koleny. Pokud je dítě vystresované, buďte s ním a vy sami zůstaňte v klidu. To samo o sobě udělá hodně.

Teplý obklad na břicho - Teplá (ne horká!) nahřívací lahev nebo termofoor uvolní svaly a zmírní křeče. Doporučujeme při nadýmání nebo při bolesti způsobené zácpou.

Jemná masáž břicha - Masírujte ve směru hodinových ručiček kolem pupíku. Použijte trochu teplého oleje (např. dětského nebo fenyklového). Ulevuje při nadýmání, kolikách a ztuhlém břichu.

Bylinné čaje - ty jsme už zmínili. Ještě můžeme doporučit kmínový čaj, který pomáhá od prdů. Čaje podávejte po lžičkách nebo vlažné v hrníčku, podle věku dítěte.

Dostatek tekutin - Nabízejte vodu nebo čaj po malých doušcích. Vyhněte se sladkým nápojům nebo džusům, které mohou bolest zhoršit.

Pohyb a uvolnění - Lehké protažení nebo chůze může ulevit při nadýmání nebo zácpě. Dopřejte dítěti třeba houpání na míči nebo si zacvičte „kočičí hřbet“ na zemi. Pomůže může to s uvolněním plynů.

KDY K LÉKAŘI

Ve většině případů se jedná o neškodné trávicí obtíže, které odezní samy. Jsou však situace, kdy je potřeba zbystřit a raději vyhledat lékařskou pomoc. Například pokud je to bolest silná nebo náhle vzniklá, dítě se svíjí bolestí, pláče, nedokáže se hýbat nebo si najít pohodlnou polohu, bolest je intenzivní, bodavá, neustupuje ani po odpočinku či teplém obkladu. Jestliže bolest začíná kolem pupíku a postupně se přesouvá do pravé dolní části břicha, může jít o zánět slepého střeva.

Lékaře bychom měli kontaktovat i v případě, že má dítě teplotu nad 38 °C

a zároveň ho bolí břicho. To vše může způsobovat například infekce trávicího nebo močového systému. A s tou není radno si zahrávat. Totéž platí ve chvíli, kdy dítě opakovaně zvrací nebo má silný průjem, protože hrozí dehydratace. Sledujte příjem tekutin, četnost močení, barvu moči, suchost úst. A věk pozor na krev. I malé množství krve stolici je důvodem k návštěvě lékaře. Může znamenat infekci, podráždění střev nebo jiný vážnější problém.

Jakmile bolest břicha přetrvává i druhý den bez zlepšení, bylo by fajn vyhledat odborné vyšetření. Všimněte si případné změny vědomí, nadměrné únavy, bledosti nebo apatie. V takovém případě nečekejte a vyhledejte lékaře ihned. Určitě neváhejte s návštěvou lékaře, když se objeví potíže po konzumaci podezřelého jídla (např. z populárního stánku), silné křeče, zvracení, průjem. Může to být i otrava jídlem!!!

STRAVA

U jídla ještě zůstaneme. Ale u toho vhodného. Strava je při bolestech břicha zásadní. Hlavně jídlem nezatěžujte trávení. I když na cestách bude kolem spousta lákadel, držte je od dítěte dál. Žaludek i střeva potřebují odlehčit. Podávejte lehká, šetrná a snadno stravitelná jídla, menší porce, ale častěji, a když nemá chuť, netlačte na něj.

Vhodné potraviny

Pro začátek je nejlepší suché a nenadýmavé pečivo, starší rohlík, toustový chléb bez kůrky, suchary. Žádné máslo, sýr ani pomazánky. Šetrivá je vařená rýže nebo brambory, opět suchá, bez

koření, bez tuku, můžete jemně osolit a třeba přidat podušenou mrkev. Dobře stravitelný je banán. Jednak mírně staví při průjmu, zároveň obsahuje draslík a energii. Při lehkém průjmu pomáhá strouhané jablko, které je šetrné k trávicímu traktu. Doporučujeme uvařit lehký kuřecí nebo zeleninový vývar bez těstovin, který dodá tekutiny.

Náš tip

Děti milují krupicovou kaši. I tuhle pohádku mladí můžete podávat, ale bez cukru, spíše řidší, případně se špetkou skořice.

Nevhodné potraviny

Zapovězeny jsou mléčné výrobky (mléko, smetanové jogurty), neměli bychom dítěti dávat nic mastného, smaženého ani kořeněného. Určitě ne luštěniny, cibuli, česnek ani syrovou zeleninu. Dítě by mělo vydržet bez sladkostí a to i sladkých a perlivých nápojů.

Po odeznění bolesti zavádějte běžnou stravu postupně. Nejprve vařenou zeleninu, později libové maso (kuřecí, krůtí), těstoviny nebo rýži s kapkou oleje. Sledujte reakce dítěte a nepřidávejte více nových potravin najednou.

Nakonec znovu připomínáme, nechte se ovlivnit smutnými dětskými očima a i když jim dopřejte nějakou tu cestovní laskominu, pořád ale s mírou. Byla by škoda si kvůli jednomu přešlapu pokazit celou dovolenou.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



ÚSTA
JÍCEŇ ŽALUDEK STŘEVA
PRŮJEM ZÁCPA ZÁNĚTY
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
CROHNOVA CHOROBA
DRÁŽDIVÝ TRACNÍK



Vitestin®

Pro zlepšení
kvality života,
více energie
a více imunity.



Vitestin®
160 Kč



Vitestin® veterina
160 Kč



Vitestin® pro děti
117 Kč

Vitestin®
sklenice plná
bylinek pro
harmonizaci
střev

Doplňky stravy



PRO STŘEVA A DOBRÉ ZAŽÍVÁNÍ



Vlastní vývoj, výzkum a výroba v laboratořích Jihočeského vědeckotechnického parku v Českých Budějovicích od roku 2017.



Vitestin® harmonizuje střeva a sliznice a pomáhá jim v návratu do normální, přirozeného a funkčního stavu.

Unikátní bylinný nápoj obsahuje bohatou směs 14 druhů bylin, včetně vzácného ženšenu a léčivé Aloe Vera. Vyznačuje se zvýšenou hustotou, která zajišťuje optimální pokrytí sliznic. Umožňuje tak aktivním látkám setrvat delší dobu na potřebných místech a maximalizovat jejich blahodárné účinky. Působí jako skutečný balzám pro váš trávicí trakt a přináší viditelné výsledky v péči o sliznice v celém zažívání od úst až po konečník.

Více informací a recenze zákazníků najdete na www.vitestin.cz nebo zavolejte na **777 455 588**, rádi Vám poradíme.



Letní úrazy u dětí

Letní prázdniny! To je pro děti nejkrásnější období v roce, plné dobrodružství, her a objevování. Bohužel s sebou nese i své stinné stránky. Roste riziko úrazů. Důležité je být připraven a vědět, jak reagovat.



Však to znáte. Jen co se zavrou dveře školy, děti se rozběhnou do letních prázdnin vstříc dobrodružství. Nechci používat klíšé, ale nedá mi to, co si budeme povídat, jsou jako utržené ze řetězu. A my dospělí se jen třese strachy, s čím zase přijdou domů. Nějaké ty odřeniny nás snad ani nevyvedou z míry. Horší pak jsou zlomeniny, popáleniny nebo obava, aby dítě neodešel bože nezůstalo pod vodou. Nemá smysl se dopředu strašit, ale má smysl se dopředu připravit.

ODŘENINY A ŠKRÁBANCE

Je to tady hned. Drobné úrazy jsou při hrách venku, běhání po hřišti nebo jízdě na kole na denním pořádku. Jsou běžné, většinou neškodné, ale vyžadují správné ošetření, abyste předešli infekci a urychlili hojení.

Asi není nutné popisovat, co je odřenina a co škrábanec, ale možná by vás mohl zajímat rozdíl. Škrábance na rozdíl od odřenin způsobují ostré předměty, třeba větve. Oproti odřeninám sice bývají užší, ale o to hlubší.

Jak je správně ošetřit? Ze všeho nejdříve si pořádně umyjte ruce. Pak proudem vlažné vody opláchněte ránu, případně vydezinfikovanou pinzetou jemně odstraňte nečistoty. Poté ránu vydezinfikujte, například to může být přípravek na bázi jodu nebo bezalkoholový dezinfekční sprej pro děti. Pokud rána silně nekrvácí, nechte ji pár minut na vzduchu, aby zaschla, a následně ji

zakryjte náplastí s polštářkem. Menší rány můžete nechat odkryté, aby „dýchaly“.

Zdá se to jako banalita, ale někdy se rána může zanítit, nebo je příliš hluboká, zhoršuje se, červená nebo mokvá, pak určitě navštivte lékaře. Vyhledejte ho i v případě, že dítě spadlo z výšky, případně pokud se objeví hnis nebo se přidá horečka. V každém případě ohlídejte, aby nepropadlo očkování proti tetanu. A jestliže dítě poškrábalo zvíře nebo máte podezření na infekci, pak na nic nečekejte a hned jděte k lékaři.

Prevence

Je jasné, že se nějakým těm odřeninám asi nevyhneme. Ale můžeme udělat všechno pro to, aby jich bylo co nejméně. Při jízdě na kole, koloběžce nebo kolečkových bruslích používejte helmy a chrániče. Opravdu v tom buďte v případě dětí důslední. Nejlépe je, když je to naučíte od malíčka, aby takovou přílbu braly jako jasnou součást cyklistiky a nevzpíraly se vám. Pokud je to možné, zkontrolujte místa, kde si děti hrají, aby byla bezpečná a bez ostrých předmětů. Na sport, běh nebo venkovní hry je vhodnější obuv s uzavřenou špičkou, pevné boty, které ochrání nohy. A hlavně děti poučte děti, jak se mají chovat bezpečně.

Náš tip

Když už se dítě zraní, chceme, aby se rána co nejdříve zahojila a mohlo se zase rychle vrátit k oblíbeným aktiv-

tám. Rychlému hojení pomáhá vitamin C a zinek. Uleví také hojivé masti s panthenolem nebo aloe vera.

POPÁLENINY

V létě jsou víc než časté. Ať už to přeznáme s pobytem na slunci, nebo dítě pobíhá kolem grilu. Právě tady vznikají bolestivé popáleniny. Následky mohou být opravdu vážné. Zásadní je tedy prevence a rychlá reakce.

SLUNCE

Sluníčko je lákavé, ale jeho paprsky zákeřné. Sluneční záření je pro děti obzvláště nebezpečné, protože jejich kůže je citlivější než u dospělých. Navíc to kromě bolesti i zvyšuje riziko vzniku rakoviny kůže v dospělosti.

Prevence

Proto se vyhýbejte pobytu na přímém slunci mezi 11. a 15. hodinou. Používejte opalovací krémy s vysokým SPF (minimálně 30). Nezapomínejte je každé dvě až tři hodiny znovu aplikovat. Děti oblekejte do lehkého, ale krycího oblečení a nezapomínejte na pokrývku hlavy a sluneční brýle.

Pokud už se dítě spálí, je důležité zmírnit bolest, podpořit hojení a zabránit dalšímu poškození. Okamžitě ho přesuňte do stínu nebo ještě lépe dovnitř. Připravte mu vlažnou koupel nebo alespoň sprchu, ale pozor, ne ledovou. Můžete na postižené místo přikládat studené obklady, například čistý ručník namočený ve studené vodě. Po ochla-

BIOTTER

Doplňky stravy ve formě lízátek



VITAMINOVÁ LÍZÁTKA

Biotter Vita Pirati 24 ks, Biotterky Pirati 7 ks
s příchutí jahody nebo pomeranče

- ✓ 8 vitaminů pro posílení imunity: vitamin C, D a skupina vitaminů B.
- ✓ Vhodné pro děti od 3 let.
- ✓ Každý den jedno lízátko.



K dostání v lékárnách a v e-shopu liftea.cz.

zení jemně osušte kůži a citlivě naneste hydratační mléko, nejlépe s obsahem aloe vera nebo panthenolu. Určitě se ale vyhněte se mastným nebo parfémovaným krémům. Podávejte dítěti dostatek tekutin, nejlépe vodu nebo neslazené čaje.

Náš tip

Pokud je bolest výrazná, můžete podat paracetamol nebo ibuprofen. Vždy se ale držte pokynů v příbalovém letáku nebo doporučení lékárníka. V dalších dnech byste měli dítě chránit volným, lehkým oblečením, aby kůže mohla dýchat a neдрáždila se.

GRIL A TÁBORÁK

Tak to je skrytá hrozba, byt' strašně lákavá. Rozpálený gril, otevřený oheň nebo žhavé uhlíky můžou během vteřiny způsobit vážné popáleniny a z pohodové grilovačky udělat pořádné drama. Malé děti otevřený oheň magicky přitahuje. A hrátky s ním jsou tak lákavé. Děti ale ještě nevyhodnotí riziko. Ohlídat je musíte vy.

Prevence

Děti mějte pořád na očích. Právě u grilování se dospělí kolikrát nechají strhnout veselou společností a děti se jim ztratí z dohledu. Jenomže stačí malá chvilka. Proto děti vůbec nepouštějte ke grilu. Držte je v dostatečné vzdálenosti, minimálně jeden nebo dva metry. Nikdy, opravdu nikdy je nenechávejte bez dozoru v blízkosti otevřeného ohně. Vysvětlujte jim, že gril a oheň „pálí“ a nesmí se jich dotýkat. Mějte po ruce vodu, deku nebo hasicí přístroj pro případ nehody.

Když už se to stane a nějaká ta jiskra z ohně se dostane tam, kam nemá, okamžitě dítě vezměte a odved'te od ohně. Postižené místo hned chlad'te. Pusťte na něj vlažnou vodu a nechte ho pod jejím proudem klidně čtvrt hodiny. Nikdy ale nepoužívejte ledovou vodu. Když se objeví puchýřky, zásadně je nepropichujte. Ani na ránu nedávejte krémy, máslo nebo jiná mazadla. Někoho napadá i zubní pasta. Tak to opravdu ne. Jestliže je popálenina větší než dlaň dítěte, případně je na obličejí, genitálních nebo na kloubech, jděte k lékaři.



ZLOMENINY A PODVRTNUTÍ

Málokterý člověk přečká své dětství bez ruky nebo nohy v sádře. Zlomeniny jsou tady raz dva, léto nevyjímaje. Naopak. Ty letní jsou o to nepříjemnější, že dítěti zkazí celé dva měsíce prázdnin. Navíc je venku horko a to zhoršuje i průběh hojení. Končetiny otékají, v sádře se potí...

Za letními úrazy nejčastěji stojí pády z výšky, z trampolíny, prolézačky, kola nebo ze stromu, velmi často se stanou při sportu, ale i v důsledku naší chyby, kdy děti mladší děti ztratíme z dohledu. A pozor, problémem může být i nevhodná obuv, jako jsou klouzavé sandály apod.

Věděli jste, že...

u dětí jsou častější tzv. neúplné zlomeniny? Nejsou na první pohled tak patrné jako zlomeniny úplné. Při ní kost praskne jen částečně. Buď praskne na jedné straně a na druhé je ohnutá podobně jako když lámeme čerstvou větvičku, nebo se kost stlačí a jakoby nabobtná, ale nepraskne, případně vznikne jen velmi jemná prasklina. Neúplné zlomeniny jsou častější u dětí, protože jejich kosti jsou pružnější, obsahují více kolagenu a jsou obaleny silnější vrstvou okostice, takže nejsou tak křehké.

Nejčastěji si děti lámou předloktí, klíční kost, zápěstí nebo kotník. Zlomenina silně bolí. Podle toho, v kterém je místě, může úplně ochromit člověka,

že třeba ani nepohne ramenem. Končetina může být deformovaná, přidá se otok a modřiny.

Palčivou bolest udělá i „pouhé“ podvrtnutí, které možná znáte jako výron. Nejčastěji v kotníku se při něm natáhnou nebo natrhnou vazy. Strašně to bolí. Bolest je náhlá a intenzivní. I v tomto případě se v místě tvoří otok a modřiny. Kloub je nestabilní, ale není viditelně deformovaný.

Co s tím? Okamžitě stopněte aktivitu. Pravděpodobně bude bolest tak silná, že ji dítě stopne samo, ale pokud ne, prostě ho zastavte, aby se dál nepohybovalo. Postižené místo zchlad'te. Můžete třeba přes šátek nebo nějakou tkaninu přikládat led. Vydržte alespoň patnáct minut. Končetinu znehybněte. Máte-li po ruce dlahu, využijte ji. Použit můžete třeba prkénko. Když nic nemáte po ruce, postačí šátek nebo prostě držte zraněnou končetinu v klidu. A zamiřte k lékaři. V tomto případě i s menším úrazem.

Prevence

Opět platí ochranné pomůcky, tedy známá trojka – helma, chrániče na kolena a lokty. Nikdy nepouštějte děti na trampolínu samotné nebo ve velkém houfu dětí. Vždy dodržujte přesné pokyny výrobce. Právě na trampolíně vznikají ošklivé zlomeniny. Učte děti, jak padat nejen při sportu.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
děti

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

email: [abelsonstudio@](mailto:abelsonstudio@volny.cz)

volny.cz

Pečujeme o dětské zuby

Léto se nese ve znamení radosti, cestování a často i větší volnosti v každodenním režimu. U dětí to znamená víc sladkostí, zmrzliny, limonád, ale také méně kontroly nad jejich hygienou. Jak tedy o prázdninách pečovat o dětské zoubky? Poradíme vám.





O prázdninách bývá všechno jinak. Vykolejíme z pravidelného režimu, uvolníme se a i dětem necháváme víc prostoru. Jsou ale zásady, z kterých bychom neměli ustupovat. Vyvarujeme se tak zbytečným problémům. Jistě se vám nechce někde v Thajsku shánět zubaře nebo v horách řešit bolavý zub.

ČISTÍME

Pravidelný režim čištění zubů bychom měli dodržovat i na dovolené. Letní dobrodružství sice naruší běžný režim, ale zubní hygiena by měla zůstat prioritou. Už proto, že děti mlsají víc zmrzliny, bonbónů, limonády, ale i toho zdravého ovoce.

Když tedy budete balit kufr na dovolenou, zubní kartáček a pasta by měly být stejně samozřejmé jako plavky. Děti můžete motivovat vlastní cestovní sadou. Kupte jim barevný kartáček, oblíbenou dětskou pastu a třeba i zábavné pouzdro. Praktické jsou i cestovní kelímky nebo skládací kartáčky.

I když se denní režim během dovolené liší, zásadně dodržujte ranní a večerní čištění zubů. To je samozřejmost a zajeť denní rutina. Je dobré dětem připomínat, že si zuby čistí nejen doma,

ale i v hotelu, ve stanu nebo na chalupě. Nu a jistě byste jim vy sami měli jít příkladem.

Pro děti bývá čištění zubů nuda. Ale vy z něj můžete udělat zábavu. Třeba si nahrajte dvouminutovou písničku, kterou jim při čištění zubů pustíte. Nebo existují zubní aplikace s časovačem. Ovšem není to jen o době, jak dlouho, ale také o kvalitě, tedy jak správně. Tyhle návyky byste je ale měli naučit už doma, ne se tím trápit na dovolené.

VELKÝ POZOR! V některých destinacích není voda z kohoutku vhodná k pití a neměli bychom ji používat ani k čištění zubů. V takovém případě použijte balenou vodu!!!

Cestovní sadu si sbalte i do příručního zavazadla. Na čerpací stanici můžete absolvovat ranní i večerní hygienu, ale hodí se vám i na palubu letadla.

S CUKREM OPATRNĚ

Léto si spojujeme s mlsáním nanuků, zmrzliny, na cestu dětem přibalujeme bonbóny, abychom jim ukrátili dlouhou chvíli. Prázdniny se nesou v módu osvěžujících nápojů, obvykle slaze-

ných. Jenomže cukry, a to i ty z ovocných džusů, jsou živnou půdou pro bakterie, které narušují zubní sklovinu a zoubky se dětem začnou kazit.

Chápeme, že je těžké dětem odepřít letní dobroty. Ale máme možnost je mít pod kontrolou a držet se několika pravidel, která vám určitě pomůžou. Nezakazujte jim nic striktně. Zbytečně je to bude lákat a budou mlsat někde skrytě. Ale omezte četnost sladkostí. Když už si děti sladké vyprosí, dejte jim je po jídle. V puse se totiž tvoří víc slin, které pomáhají neutralizovat kyseliny. Není dobré mlsat průběžně celý den. Stanovte radši konkrétní čas a pak by si děti měly minimálně vypláchnout ústa vodou, lépe pak vyčistit zuby.

Jako zdroj mlsání jim můžete po jídle nabídnout žvýkačku bez cukru. I tady ale v rozumné míře. Jestli vám vadí, že děti dělají bubliny, zkuste se nad to o prázdninách povznést. Žvýkání jim se zuby pomůže. Kromě už zmíněné tvorby slin, které pomáhají neutralizovat kyseliny v ústech, také žvýkačka dostane z mezizubních prostor zbytky jídla. A navíc podporují remineralizaci zubní sklovin. To všechno pomáhá chránit zuby před zubním kazem, zejména

suavinēx

Open heart. Open mind.

No 1
v péči o
děti ve
Španělsku

Chrání
úsměvy
celé
rodiny

Od prvního
zoubku

Baby
0-2
roky

Kids
2-6
let

Junior
+6
let

NOVÁ
ŘADA
PÉČE
O ZUBY



tehdy, když si dítě nemůže ihned vyčistit zuby.

POZOR ale na žvýkačky s cukrem. Tím byste jim nijak nepomohly. Hledejte tedy ty bez cukru.

Věděli jste, že...

xylitol, který se přidává do některých žvýkaček místo cukru, má antibakteriální účinky? Brání množení škodlivých bakterií v ústech.

Ale i žvýkání je „věda“. Smysl dává, když bude dítě žvýkat alespoň pět až deset minut. Zase není dobré žvýkat pořád, protože se přetěžují čelistní svaly. Také byste neměli žvýkačku podávat příliš malým dětem. Začněte až ve věku, kdy rozumí, že žvýkačka se nepolyká, což bývá většinou kolem čtyř až pěti let. Stále ale platí, že žvýkačka nenahrazuje kartáček a pravidelné čištění zubů.

OVOCE? S MÍROU

Ovoce je zdravé, v mnohém přínosné, dává nám spoustu vitamínů, ale když to přeháníme, může škodit našim zubům. Zvláště v létě, kdy všechno zraje a úplně se na nás usmívá ze stromů. Sladké třešně, jahody, kyselý rybíz.... Takové

dobroty. Ovšem opatrně s nimi.

Často dětem podáváme ovoce jako zdravou alternativu sladkostí. Ale přestože je ovoce zdravé, obsahuje přírodní cukry a ovocné kyseliny, které při častém kontaktu se zuby narušují zubní sklovinu, oslabují ji a vytvářejí tak ideální prostředí pro vznik zubního kazu.

Největší zátěží pro zubní sklovinu jsou citrusy, které jsou extrémně kyselé. Ale i české bobuloviny typu jahody, rybíz, maliny. Pozor taky na sušené ovoce, které podáváme místo bonbónů. Ale je v něm cukr koncentrovaný, takže ho tam je daleko víc. Ještě ke všemu se lepí na zuby. Nejsou vhodné ani ovocné šťávy a smoothie, nejen proto, že jsou koncentrované a kyselé, ale taky je popijíme pomalu. Čím déle je máme v ústech, tím víc škodí.

Aby ovoce bylo přínosné a neškodilo, nabízejte ho během hlavních jídel, ne jako neustálé „zobání“ během dne. Po ovoci vypláchněte ústa vodou, případně nabídněte žvýkačku bez cukru. Ale nečistěte zuby ihned po konzumaci ovoce. Počkejte alespoň třicet minut, aby se zubní sklovina po působení kyselin znovu posílila. Když už si dáváte

s dětmi ovocný džus, nařed'te ho vodou.

KDYŽ UŽ JE PROBLÉM

Jako naschvál, i když děláme maximum, stává se, že se zuby ozvou na dovolené. V tu nejnevhodnější chvíli. Pak se i ten nejpříjemnější pobyt rychle promění v peklo. My dospělí ještě něco vydržíme a s nadsázkou řečeno „skousneme“, děti ale ne.

Proto je nejlepší ještě před odjezdem, ideálně jeden až dva týdny, zajít na preventivní prohlídku k zubaři. Lékař zkontroluje chrup, odhalí případné počínající kazy nebo uvolněné výplně a doporučí preventivní péči.

Když se přesto na dovolené bolesti objeví, jako první pomoc můžete podat volně dostupné léky proti bolesti, chladit nebo vyplachovat pusou vlažnou slanou vodou. Je to ale opravdu jen první pomoc, která neřeší příčinu. Pokud bolest trvá víc než jeden, případně dva dny, je silná, přidá se otok nebo teplota, okamžitě vyhledejte zubaře.

U nás to není problém. Je sice problém najít zubaře, který vás zaeviduje, ale pohotovostní ošetření vám udělá vždy. V místě pobytu najdete co nejbližší pohotovostní službu. Na dovolené v zahraničí už je to složitější. Tady pamatujte na pojištění, které zahrnuje i zubní ošetření (ideálně včetně akutních zákroků). Mějte s sebou Evropský průkaz zdravotního pojištění. V případě potřeby kontaktujte asistenční službu své pojišťovny, která vám pomůže najít nejbližší zdravotnické zařízení.

POZOR: V některých zemích se za zubní péči platí ihned v hotovosti. Účtenku si ale schovejte pro případné proplacení po návratu.

Doma pak po návratu z dovolené co nejdříve jděte ke svému zubaři, aby zkontroloval stav. A to i v případě, že vás ošetřili jinde. Na pohotovosti většinou poskytnou opravdu pohotovostní službu, ale může být pak potřeba další péče.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com





Velký průvodce výbavičkou pro miminko

Příchod miminka je jedním z nejradostnějších, ale zároveň i nejintenzivnějších období v životě každé ženy. Spolu s těšením se na nového člena rodiny ale přichází i spousta otázek: Co opravdu potřebujeme? Jak se neztratit ve světě „nezbytností“ a jak si výbavičku sestavit tak, aby nám co nejvíce usnadnila začátky? Ať už jste prvoroďička, nebo maminka, která čeká další miminko, připravili jsme pro vás přehled toho nejdůležitějšího – od technických pomocníků až po šetrnou péči o dětskou pokožku.



PRAKTICKÉ POMOCNÍKY, BEZ KTERÝCH SE (NE) OBEJDETE

Odsávačka mateřského mléka – podpora pro pohodlnější kojení

Odsávačka se nehodí jen pro maminky, které nemohou nebo nechtějí plně kojit. Uplatní se i v situacích, kdy je potřeba ulevit prsou při nadbytku mléka, uskladnit mléko na později nebo umožnit partnerovi, aby se zapojil do krmení.

- **Manuální odsávačky** jsou cenově dostupné, tiché a vhodné pro občasné použití.
- **Elektrické odsávačky** šetří čas a námahu, ideální pro každodenní odsávání nebo při problémech s tvorbou mléka.

TIP: Při výběru se zaměřte na pohodlnou prsní nádobu, snadné čištění a možnost nastavení intenzity sání.

Chůvičky – klid pro maminku, bezpečí pro miminko

Dětská chůvička dnes nabízí mnohem víc než jen přenos zvuku. Mnoho modelů disponuje kamerou, nočním viděním, možností sledovat teplotu v pokoji nebo přehrávat uklidňující melodie.

- **Základní audio chůvičky** jsou cenově dostupné a spolehlivé pro klidné spaní miminka v jiné místnosti.
- **Video chůvičky** poskytují vyšší komfort, zvláště pokud miminko spí v jiné části domu nebo pokud potřebujete vidět, že je v pořádku, aniž byste ho rušili.

EKO DROGERIE A KOSMETIKA – JEMNÁ PÉČE BEZ CHEMIE

Ekologická drogerie: bezpečná pro děti i přírodu

Dětské oblečení a textilie jsou v přímém kontaktu s pokožkou – právě proto je důležité práť je v šetrných prostředcích. Ekologické prací gely a aviváže jsou bez parfémů, fosfátů a bělicích složek. Díky tomu nezatěžují citlivou pokožku ani životní prostředí.

Výhody:

- Hypoalergenní složení bez dráždivých látek
- Rozložitelné v přírodě
- Šetrné k malým dětem i novorozencům

Přírodní kosmetika pro miminka

Dětská pokožka je několikanásobně tenčí než pokožka dospělých, a proto potřebuje jemnou a výživnou péči bez syntetických parfémů, silikonů a alkoholu.

Doporučené základní produkty:

- Mycí gel nebo mýdlo pro každodenní použití
- Dětský šampon bez slz
- Tělový olejček nebo mléko na masáže po koupání
- Krém proti opruzeninám s obsahem zinku a bylinných extraktů
- Bambucké máslo nebo lanolin – ideální i pro péči o bradavky maminky

DALŠÍ NEZBYTNOSTI DO VÝBAVIČKY

Oblečení a základní vybava

- Body, dupačky, pyžámka, čepičky a ponožky (nezapomeňte na různé velikosti – miminka rostou rychle!)
- Látkové a jednorázové pleny – výběr záleží na vašem přístupu
- Přebalovací podložka, osušky s kapucí, žinky, rukavičky proti škrábání
- Zavinovačka, deka, fusak do kočárku



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek



Přírodní produkt | Doplněk stravy

babycalm.cz

INZERCE



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz



Kočárek, autosedačka, postýlka

To jsou tři velké položky vybavičky, u kterých se vyplatí důkladně vybírat.

Důležité je, aby byly:

- bezpečné a certifikované,
- přizpůsobené vašemu životnímu stylu (město, venkov, terén),
- praktické na údržbu.

Doplňky, které potěší

- Nosítko nebo šátek – pro blízký kontakt s miminkem a volné ruce pro maminku.
- Dudlík a klipy na dudlík, lahvičky, sterilizátor – i když plánujete plně kojit, může se hodit mít vybavení pro případ potřeby.
- Monitor dechu – uklidňující pomůcka pro novorozence, která sleduje jejich dýchání během spánku.
- Organizéry na pleny a kosmetiku – usnadní každodenní přebalování.

Malé vychytávky, které zpríjemní dny s miminkem

Vedle základního vybavení existuje i řada drobností, které sice nejsou nutností, ale mohou vám v prvních týdnech a měsících výrazně usnadnit život. Mnoho rodičů říká, že právě tyhle „maličkosti“ jim ušetřily čas, nervy nebo pomohly s lepší organizací.

Ohřívač lahví a sterilizátor

Praktické pomocníky oceníte zejména při nočním krmení nebo pokud potřebujete rychle a bezpečně připravit mléko na cestách. Dnes existují i modely do auta nebo kombinované s funkcí sterilizace.

Noční LED světýlko nebo lampička na kojení

Ideální pro noční přebalování nebo krmení bez nutnosti rozsvěcet hlavní světlo. Miminko se tolik neprobudí a vy zůstanete v klidné atmosféře.

Kolotoč nad postýlkou nebo projektor se zvuky

Pomáhá dítě uklidnit, rozvíjí zrakové vnímání a vytváří pravidelný uspávací rituál. Některé modely přehrávají i bílé šumy nebo tlukot srdce – zvuky známé z břicha.

Přebalovací taška s organizérem

Nejen módní doplněk, ale především praktický pomocník. Dobře uspořádaná přebalovací taška vám ušetří hledání pleny či krému ve stresové situaci.

Eko jednorázové pleny nebo pleny s indikátorem vlhkosti

Kromě běžných látkových nebo jed-

norázových plen jsou dnes k dostání i ekologické varianty, které šetří životní prostředí. Indikátor vlhkosti navíc prozradí, kdy je čas na výměnu – bez zbytečného kontrolování.

Dětský monitor teploty a vlhkosti v pokojíčku

Udržování ideálního prostředí pomáhá kvalitnímu spánku i zdraví dítěte. Malý digitální přístroj vám ukáže, kdy je čas větrat, přitopit nebo zvlhčit vzduch.

VYBAVIČKA ŠITÁ NA MÍRU VAŠEMU STYLU ŽIVOTA

Vybavička není o tom mít všechno, co vidíte v reklamě. Je o tom mít to, co vám dává smysl. Zaměřte se na kvalitu, praktičnost a šetrnost – k miminku, k sobě i k přírodě. A nebojte se – i kdybyste na něco zapoměli, vždy se dá vše rychle dokoupit nebo půjčit.

V první řadě nejde o dokonalý seznam, ale o bezpečný a láskyplný start do života. Protože nejdůležitější „výbavou“ jste vy – máma a táta, kteří tu budou s láskou, klidem a otevřeným srdcem.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

Joolz Aer²

Jedna ruka pro kočárek a druhá pro vše ostatní!

NOVÝ



JOOLZ

Výlet s dětmi bez stresu

Rodinný výlet může být jedním z nejkrásnějších společných zážitků. Ale přiznejme si to – než na něj vyrazíme, obvykle to chce notnou dávku příprav, plánování a předvídavosti. Zvláště když s vámi vyráží malé děti. Jak zabalit tak, aby výlet byl pohodlný, veselý a bez krizí? Přinášíme podrobný přehled toho, co opravdu nezapomenout – a navíc spoustu praktických tipů, jak z výletu udělat rodinnou pohodu, ne polní boj.



ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišující účinek, optimalizují stav pokožky, redukuje otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz

1 OBLEČENÍ A OBUTÍ: ZÁKLAD KAŽDÉHO VÝLETU

Vrstvit, vrstvit, vrstvit

Počasí bývá zrádné – obzvláště v jarních a podzimních měsících. Ideální je obléct děti do několika vrstev, které můžete snadno přidávat nebo ubírat podle potřeby.

- Spodní vrstva: pohodlné bavlněné tričko, které dobře saje pot.
- Střední vrstva: mikina nebo lehká fleec bunda, ideálně s kapucí.
- Vrchní vrstva: nepromokavá větrovka nebo softshellová bunda.
- Náhradní oblečení: Vždy mějte náhradní tričko, ponožky a spodní prádlo. Když se dítě zapotí, ušpiní nebo promokne, rychlé převlečení může zachránit den.

Obuv dělá výletníka

Boty by měly být pohodlné, rozchozené, neklouzavé a uzavřené. Pro menší děti se doporučují kotníkové boty s pevnou podrážkou a oporou kotníku. Tip: Přibalte i tenké návleky na boty nebo malou skládací pláštěnku na nohy – hodí se při blátivých cestách nebo v dešti.

Slunce vs. déšť - připravte se na obojí

- Kšiltovka, klobouček nebo šátek na hlavu
- Sluneční brýle s UV filtrem
- Opalovací krém i v oblačném počasí
- Skládací pláštěnka pro každého člena rodiny

2 CO (A JAK) ZABALIT K JÍDLU: PRAKTICKÉ A CHUTNÉ TIPY

Zdravá, skladná a chutná svačina

Dětský hlad je nekompromisní. Pokud nezakročíte včas, můžete čekat výbuch emocí. Ideální svačina na výlet by měla být:

- Sytá – aby vydržela delší trasu.
- Skladná – aby se nerozmačkala ani nerozliha.
- Snadná na konzumaci – aby si s ní dítě poradilo i samo.

Co se osvědčuje:

- Mini housky, bagetky nebo wrapy plněné šunkou, sýrem, zeleninou.
- Nakrájené ovoce v krabičce – jablka, hrozny, mandarinky (oloupané).
- Mrkev, okurka nebo paprika na

nudličky – ideální jako zdravé křupání.

- Domácí sušenky nebo mini muffiny bez krému.
- Oříšky a sušené ovoce (pro děti nad 3 roky).
- Rýžové chlebičky nebo kukuřičné křupky.
- Cereální nebo ovesné tyčinky.

Hydratace je základ

Každé dítě by mělo mít svou značenou láhev na vodu, ideálně s brčkem nebo náustkem. Vyhněte se slazeným nápojům – podporují žízeň a zvyšují potřebu čůrat.

TIP: Pro menší děti můžete do vody přidat pár plátků okurky nebo kapku domácího sirupu – chuťově zpestří, ale stále zůstává zdravé.

3 ZÁBAVA NA CESTU: JAK PŘEDEJÍT NUDE (A KŇOURÁNÍ)

Knížky a sešity

- Malá leporela nebo krátké pohádky.
- Edice „Mini pohádky do kapsy“ nebo obrázkové příběhy bez textu, které dítě samo „vypráví“.
- Pracovní sešity s úkoly na kreslení, spojovačky, bludiště.

MonPeri

protože každý moment s miminkem je jedinečný

Nepromeškejte výhodu!

Zaregistrujte se a získajte **5% slevu** na každý nákup.

www.monperi.cz



ekologicky šetrné dětské pleny | vlhčené ubousky | absorpční podložky



Hry do kapsy

- Magnetické puzzle nebo pexeso – nerozsypané ani v autě.
- Karetní hry – Dobble, Kvarteto, Uno (pro větší děti).
- Pokud hledáte něco malého, zábavného a snadno přenosného, zkuste novinku Color Chaos – svižná postřehová hra plná barev, která se vejde do kapsy a potěší malé i velké cestovatele. Další výbornou volbou je Triominos Travel, klasika ve formátu domino, která se hodí na rozfázování chvil čekání; a Activity Kompakt, oblíbená postřehová hra na cesty s karetními výzvami pro celou rodinu.
- „Pohybové úkoly“ – napište na papír různé úkoly typu „najdi něco modrého“, „skoč 5x“, „nakresli strom“ apod.
- Samolepkové knížky – ideální na vlak nebo restauraci.

Malé poklady do batůžku

- Oblíbený plyšák, figurka nebo autíčko.
- Mini skládací deka na piknik nebo odpočinek.
- Bublifuk – kouzlo pro každou chvíli čekání.
- Dětské fotoaparáty (i plastové na

hraní) – děti milují, když si můžou „fotit svět“.

4 PRAKTICKÉ DROBNOSTI, NA KTERÉ SE ČASTO ZAPOMÍNÁ

- Ubrousky vlhčené i suché
- Papírové kapesníky
- Malý sáček na odpadky nebo špinavé oblečení
- Lékárnička (náplasti, dezinfekční gel, teploměr, sirup nebo čípky proti horečce)
- Repelent nebo přírodní sprej proti klíšťatům
- Malý ručník z mikrovlákna

TIP: Pokud cestujete autem, zvažte malou přenosnou toaletku – hlavně pro menší děti, které nevydrží dlouho bez záchodu.

5 NEZABALITELNÉ, ALE ZÁSADNÍ: TRPĚLIVOST, NADHLED A HUMOR

Ano, děti mohou být unavené, ubrečené nebo ukňourané. Ale výlet není o dokonalosti – je o společném zážitku. Když rodiče zachovají klid, děti to vnímají.

- Dejte si čas – neplánujte příliš ambiciózní trasy.
- Udělejte časté pauzy, i když to

znamená zastavit po půl kilometru „jen tak“.

- Povzbuzujte děti – hrajte si na průzkumníky, sbírejte listy, vymýšlejte příběhy.

SHRNUTÍ: KOMPLETNÍ VÝLETNÍ CHECKLIST PRO DĚTI

- ✓ Oblečení do vrstev + náhradní kusy
- ✓ Pohodlné a pevné boty
- ✓ Pláštěnka, čepice, opalovací krém
- ✓ Voda a svačina (do oddělených krabiček)
- ✓ Hygienické potřeby (ubrousky, sáčky, kapesníky)
- ✓ Hračky, hry, knížky na zabavení
- ✓ Mini lékárnička
- ✓ Dobrý humor a nadhled

Výlet s dětmi není jen logistický výkon. Je to příležitost být spolu, vnímat svět jejich očima a vytvořit si krásné společné vzpomínky. A když jste dobře připraveni, nečekané situace vás nerozhodí – naopak, stanou se součástí dobrodružství.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

Na prázdniny jsou ideální hry v kapesní velikosti. Třeba oblíbená klasika Scrabble v karetní verzi, nebo zábavné novinky Going Nuts, Color Chaos a Word Bits.

BEZVA HRY NA LÉTO

ZABAVIT DĚTI O PRÁZDNINÁCH JE DOCELA OŘÍŠEK. SPOLEHNĚTE SE NA DESKOVKY OD PIATNIKA!



Legendární party hra Activity: děti musí daný výraz slovně popsat, nakreslit nebo předvést pantomimou. Zahrajte si s nimi a užijte si nezapomenutelné chvíle plné smíchu!



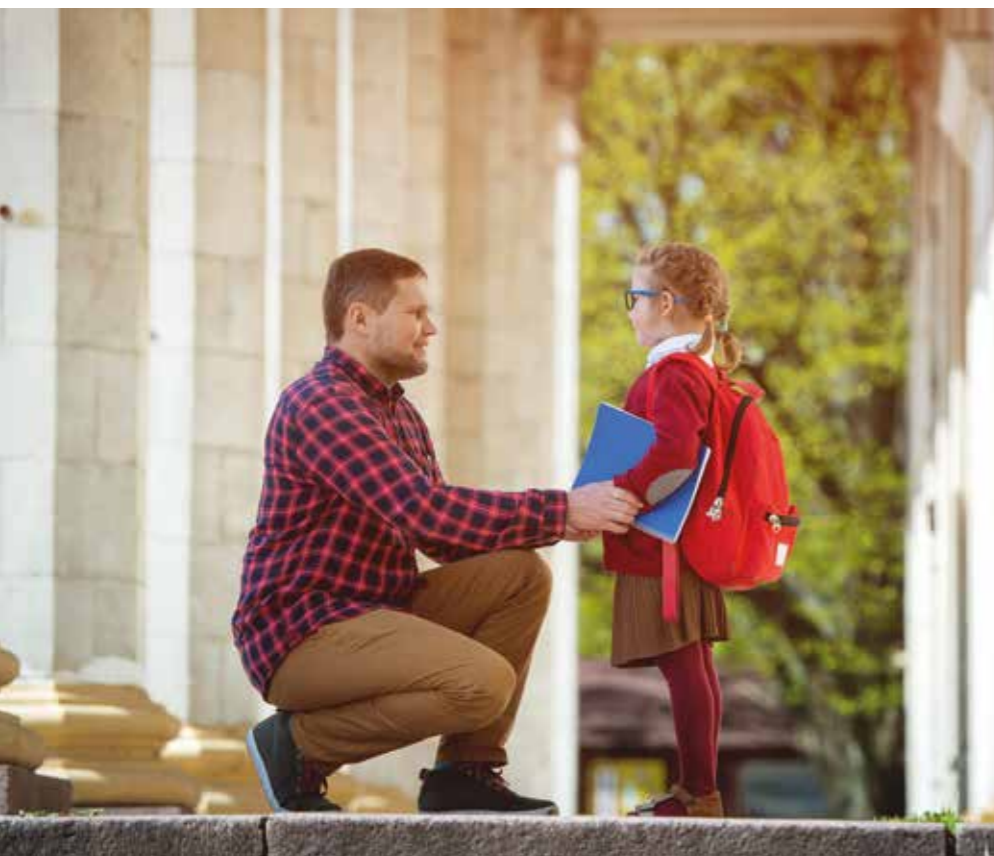
Léto je jako stvořené pro dobrodružství, cestování i zasloužený odpočinek. Ať už vyrazíte k moři, na chalupu nebo trávíte prázdniny doma, hodí se mít po ruce něco, co zabaví celou rodinu. Právě deskové hry Piatnik jsou ideálním parťákem pro volné chvíle – pobaví malé i velké a dokážou rozproutit zábavu i ve chvíli,

kdy venku prší nebo nejde internet. Obzvlášť praktické jsou kapesní hry, které nezaberou téměř žádné místo a vytáhnete je během chvilky kdekoli – třeba při čekání na letišti, během dlouhé cesty vlakem nebo večer v kempu. Jednou z nich je **Triominos Travel**, chytrá logická hra s trojúhelníkovými kameny, která vyžaduje dobrou taktiku. Pokud máte rádi rychlou zábavu, sáhněte směle po **Color Chaos** – postřehové hře plné barev, kde rozhodují vteřiny a bystré oko. A když dorazí přátelé, vytáhněte novinku **Pura Vida** – krásnou strategickou hru, v níž je vaším úkolem udržet biodiverzitu zvířat národních parků Kostariky. Ať už léto trávíte kdekoli, s Piatnikem máte zábavu vždy po ruce. **Více na www.piatnik.cz.**

A man with a beard and glasses is smiling and hugging a young boy from behind. The boy is wearing a red school backpack and a white shirt. They are sitting on a brown sofa in a living room. There are plants and a wooden table in the background.

Těšíme se do školy

Začátek školního roku je důležitý milník pro děti i rodiče. Obzvlášť, pokud se jedná o prvňáčky. Jak zvládnout nástup do školy s radostí a bez starostí? Připravte si plán, nakupte vybavení a hlavně začněte včas.



Možná budete oponovat, že vy ani vaše děti se rozhodně netěšíte. Školní povinnosti, pevný řád, ranní vstávání, úkoly... Ale zkuste se na to podívat opačně. Děti zase získají režim, vy nebudete muset řešit prázdninové hlídání, zajišťovat tábory, babičky... Když se dobře a včas připravíte, vše proběhne hladce a nový školní rok vám všem přinese radost i spoustu poznání.

TIPY, JAK ZVLÁDNOUT NÁSTUP DO ŠKOLY

Začátek školního roku může být pro děti stresující. A co si budeme povídat, i pro rodiče. Přejít z bezstarostného léta do zjetého režimu je náročný, ale s trochou přípravy a porozumění se dá zvládnout hladce. Jak na to?

Mluvte spolu

Zeptejte se dítěte, jak se cítí. Má obavy? Těší se? Zajímá se, čeho se bojí. Vysvětlete mu, co ho ve škole čeká – v klidu a pozitivně. Zavzpomínejte i na svoje školní léta a přidejte k dobru i nějaký ten váš průšvih – děti rády slyší, že ani rodiče nebyli dokonalí školáci :-)

Vytvořte pevný denní režim

A začněte s ním pomalu už o prázdninách.

Proto je dobré vrátit se z dovolené a táborů včas, a nechat si třeba poslední týden na aklimatizaci a postupné navvykání na nový režim. Dítě by si mělo zvyknout na pravidelný spánek (ideálně 8–10 hodin denně), najít si čas na snídani, učení i odpočinek, a rutinou by se měla stát i večerní příprava věcí na další den. Režim přináší dětem pocit jistoty a bezpečí.

Náš tip:

Nedaří se vám najednou dítě dostat zavčas do postele? Je zvyklé celé prázdniny ponocovat, ale rok co rok začátkem září bojujete, kdo zvítězí? Jděte na to postupně. Poslední týden každý den ukládejte děti třeba o patnáct minut dříve, až se dostanete na požadovaný čas.

VÝBAVA

Kvalitní vybavení vám výrazně usnadní práci a dětem zajistí komfort. Pusťte se do toho společně. Zapojte dítě do výběru aktovky, penálu i oblečení. Společná příprava pomůže dítěti cítit se důležitě a samostatně. A navíc ho to bude bavit. Když mu v rámci nějakých mantinelů ponecháte možnost volby, hned se bude do školy víc těšit.

Výbava se bude rok od roku trochu lišit. Jiné věci potřebuje prvňáček, jiné teenager na druhém stupni a úplně jiné pak středoškolský student. Pár věcí ale mají společných, potřebují oblečení na sport i do školy, tašku, penál... a co do něj, to už pak záleží na konkrétních potřebách.

Aktovka nebo batoh

To může být dilema. Dětem se něco líbí, ale vy víte, že vhodnější by bylo něco jiného.... Výběr správné školní tašky je víc než důležitý. Nejde jen o krásu a pohodlí, ale hlavně o zdravý vývoj páteře. Dítě nosí školní tašku každý den, často s těžkým obsahem učebnic, sešitů, přidejme k tomu lahve na pití, svačiny a další pomůcky. Proto se zajímejte o ergonomii i hmotnost.

Váháte, jestli koupit aktovku nebo batoh? Prvňáčci a děti do třetí třídy by určitě měly nosit aktovku s pevnou konstrukcí, tvarem i dnem. To zajistí rovnoměrné rozložení váhy, vše v ní bude dobře uspořádané a většinou mívá reflexní prvky.

Batoh mívá větší kapacitu a je flexibilnější. Více se do něj vejde, bývá i stylovější a trendy. Proto ho děti často samy vyžadují. Doporučujeme ho ale opravdu až tak od čtvrté třídy. I batoh by ale měl mít anatomicky tvarovaná záda a polstrované popruhy.

Na co si dát pozor při výběru? Samotná taška by měla být co nejlehčí – ideálně do 1,2 kg. Musí být z kvalitního materiálu, nejlépe voděodolného a dobře omyvatelného. Všimněte si, jestli má anatomicky tvarovaná záda, polstrované a nastavitelné popruhy. Samozřejmostí jsou reflexní prvky. Tašku nekupujte pouze podle obrázku v e-shopu. Nejlepší je vybírat v kameném obchodě společně s dítětem, kde si tašku vyzkouší, nasadí a projde se s ní. Dítě by se mělo cítit pohodlně, bez nepříjemného tlaku nebo sjždění popruhů.

Penál

Penál je neodmyslitelnou součástí školní výbavy. Není to jen jen krabička na tužky, ale každodenní pomocník při učení. Měl by být praktický, přehledný,



Dobrodružství volá. A my jsme sbalili to nejdůležitější!

Rodinné výlety jsou plné zážitků – i malých nehod.

Když se děti ušpiní v lese nebo na výletě, nemusí to být konec světa. S cestovním pracím krémem **Pradlenka** vyperete tričko i v umyvadle. A večer? S lepidlem **Herkules** si užijete spousty kreativní zábavy!

Malé věci, které na cestách znamenají hodně. Pradlenka a Herkules – praktické řešení pro rodinné dobrodružství.



www.druchema.cz

Druchema[®]



ale také dostatečně odolný, aby přežil celý školní rok. Protože víme, co naše děti dokážou, že? :) Výběr se odvíjí od věku, prohlédněte si organizaci vnitřního prostoru, zajímejte se o kvalitu materiálu a důležitý je i design, který dítěti udělá radost.

Není penál jako penál. Jaký vybrat? Klasikou je jednopatrový penál s gumovými úchyty. S ním by měly děti začínat, je vhodný pro první až třetí třídu. Nabízí totiž přehledné uspořádání, kdy každá tužka má své místo. Děti se tak naučí organizaci. Dvoupatrový, nebo dokonce třípatrový už poskytuje hodně prostoru. Vejdou se do něj i pastelky, fixy, pravítko, kružítko. Ocení ho dítě, které nosí více pomůcek, ale pozor, aby nebyl příliš těžký.

Starší děti možná rády sáhnou po pouzdru, což může být jakási penálová tuba nebo rolovací penál. Má totiž takový více dospělácký vzhled, je stylovější, rychlejší přístup k pomůckám, ale může být nepřehledný.

Co do penálu? Jak jsme už zmínili, to záleží na věku a potřebách konkrétního

dítěte. Měli byste ho vybavit tužkami, perem, pastelkami, gumou, ořezávkem, pravítkem, můžete do něj dát fixy nebo zvyrazňovače, starší děti potřebují kružítko, úhloměr...

Při výběru tedy sledujte velikost a kapacitu, jestli zvládne pojmout všechno potřebné, aniž by praskal ve švech. Zajímejte se, jak je přehledný, zda má odolný zip, jestli je možné ho dobře vyčistit, případně vyprat.

Oblečení

Co na sebe? Některé školy už zavádějí stejnokroj, ale většinou můžete dítě poslat do třídy, v čem chcete. Neměly by to být ale tepláky, i když jsou dnes moderní. Slušné, čisté oblečení je jasné. Pak ale potřebujete něco na cvičení a přezůvky. Ty musejí být pohodlné a bezpečné - s pevnou patou. Doporučujeme je podepsat nebo označit.

Totéž platí pro cvičení úbor, tričko, kraťasy, legíny, tenisky s neklouzavou podrážkou, náhradní ponožky... to vše by dítě mělo nosit ve vaku, textilním pytlíku... I ten označte, aby nedošlo k záměně.

Ostatní

Pořídte také kvalitní láhev na pití s nekapajícím uzávěrem a krabičku na svačiny, která se snadno otevírá a zavírá. Potřebovat budete sešity a desky. Ty se většinou kupují až po domluvě s třídní učitelkou. Kupte také desky na sešity, aby z nich brzy nebyl „salát“. Zřejmě budou potřeba i tvrdé desky na výkresy. Kupte také obaly na učebnice a sešity. Samostatnou kapitolou jsou výtvarné potřeby, jako jsou vodové barvy, tempery, štětce různých velikostí, kelímek na vodu, podložka na lavici, lepidlo, nůžky, voskovky, hadřík...

Už vám jde hlava kolem a pojmá vás hrůza, co to bude stát? No není to levná záležitost. Celkové náklady se v průměru pohybují od 2500 do 6000 korun. Ale můžete ušetřit třeba v rámci letních slev a akcí, některé věci lze pořídit z druhé ruky a zároveň pamatujte, že kvalita zase déle vydrží, což se vám může vrátit.

TRPĚLIVOST

Až nastane den D a s ním i výuka, obrňte se trpělivostí. Nečekejte dokonalé výsledky hned první týden, ale povzbuzujte, chvalte snahu, ne jen výkon a výsledky. Pomáhejte mu s organizací, ale učeťte ho i samostatnosti.

ZÁBAVA

Nezapomeňte, že škola není jen práce, ale pamatujte také na odpočinek a zábavu. Volný čas, pohyb a koníčky jsou stejně důležité jako učení. Dítě by mělo mít každý den čas na hraní nebo relaxaci. A to podle vlastní fantazie a chuti, nejen zájmové kroužky, které mu určíme.

SPOLUPRÁCE

Učte dítě komunikovat, povzbuzujte ho, ať se nebojí zeptat učitele nebo říct, když něčemu nerozumí. Procvičujte s ním společenské situace – jak pozdravit, požádat, poděkovat. Určitě spolupracujte se školou. Udržujte kontakt s učiteli, sledujte oznámení, schůzky, úkoly. Nespolehejte jen na dítě – hlavně v začátcích potřebuje vaši pomoc.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

KNÍŽKY PRO DĚTI I CELOU RODINU



Doporučený věk: 3 až 9 let

DĚTSTVÍ OFFLINE

S touto knížkou se vaše děti odlepí od obrazovek, půjdou ven nebo uvidí, kolik zajímavých věcí mohou dělat doma. Zjistí, že i bez technologií, počítačů, tabletů a mobilů prožijí hezký den.

Co v knize všechno najdete:

- 212 her a aktivit na doma i ven, které vás samotné v dětství bavily a zabavily (z toho polovinu, u kterých se snadno zabaví samy)
- zábavný koncept, kterým děti snadno motivujete (samolepkou, vybarvením za odměnu nebo Hrou o poklad)
- příběhy a fotky rodin z Česka a Slovenska. Jak se vypořádávají s nastavením hranic pro děti při používání mobilů a počítačů?
- články a tipy o zdravém přístupu k technologiím. Jak dětem pomoci?

Dětství offline je víc než kniha. Je to hra, hromada zážitků jako z dětského tábora a průvodce světem zábavy. Kniha, díky které odložíte mobil z ruky i vy. Kniha, co ukáže vám i vašim dětem kouzlo skutečného světa.

OFLAJŇÁK

Jako každé dítě, i Péťa vlastní Oflajňákův žeton - kouzelný předmět, díky kterému se děti stávají dospělými. Pokud bude na počítači a u pohádek trávit příliš času, může přijít zlá čaroonlajnice a žeton mu ukrást. A přesně to se stane!

Cesta k znovuzískání žetonu však vede skrze offline aktivity a hry, které Péťa už skoro všechny zapomněl. Podaří se Péťovi za pomoci hodného Oflajňáka žeton získat zpět?

Karolína

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

24 t Super Odpovědět Skrýt

215



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

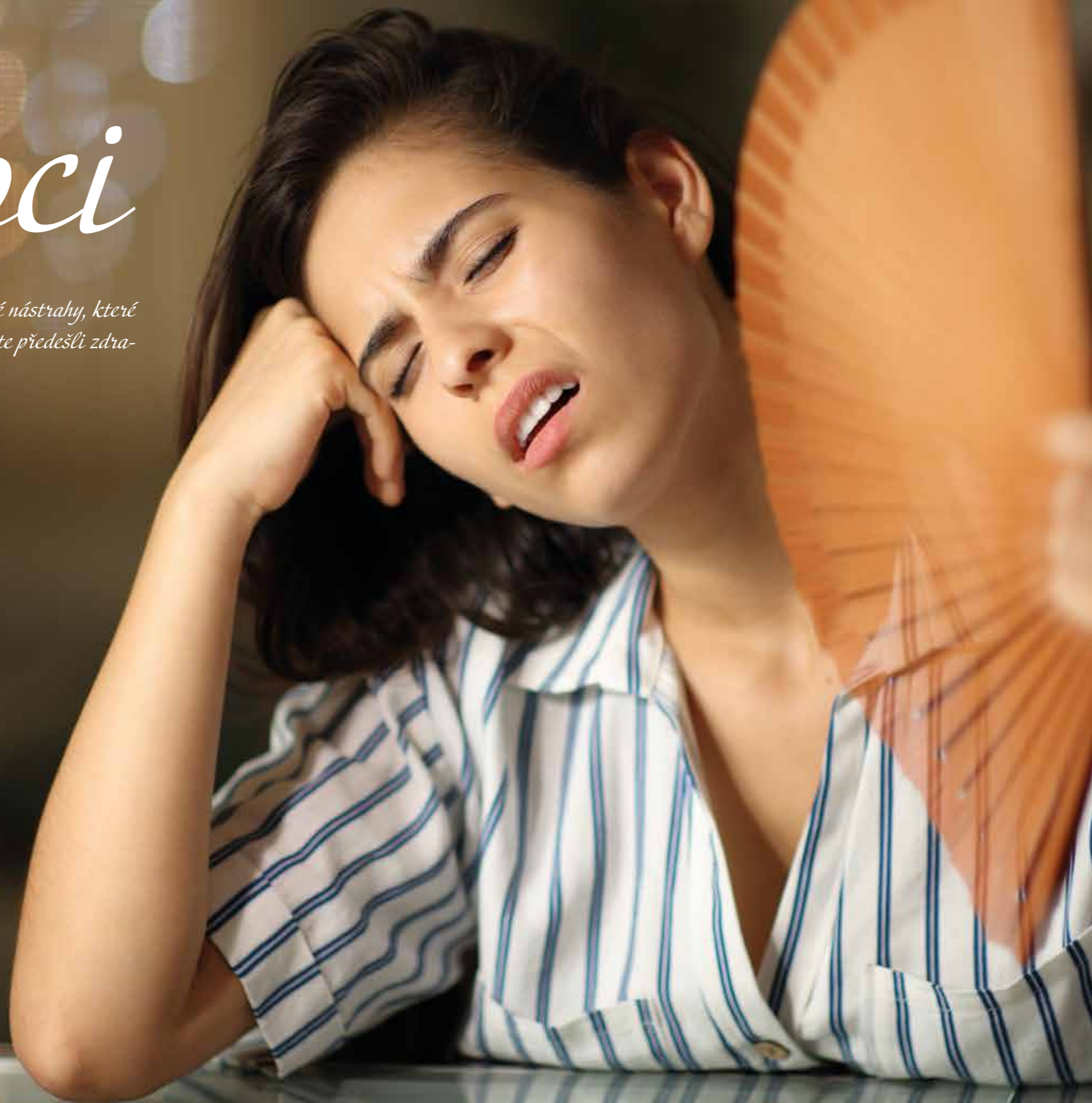


PŘÍBĚH,
KTERÝ SI
ZÍSKAL
DĚTI I
DOSPĚLÝCH

Najdete na www.perkshop.cz

Letní nemoci

Léto je k nám štědré, přináší nám spoustu pozitiv. Ale také nám chystá různé nástrahy, které nám můžou dost podstatně zkomplikovat dovolenou. Udělejte maximum, abyste předešli zdravotním potížím. Víme, jak na to.





Léto v nás evokuje pocit radosti. Tolik se na něj těšíme, dlouho dopředu plánujeme dovolenou. Jenomže pak stačí malý přešlap, drobná neopatrnost nebo jenom shoda náhod a zdravotní potíže jsou tady. Co s tím, abyste si nezkazili prázdniny? Poradíme.

Léto, léto, léto! To magické slovo. Dovolena, prázdniny, volno, radost! Tolik se těšíme, tolik plánujeme. Užíváme si, jsme daleko víc uvolnění, při cestování ochutnáváme, dopřáváme si, co během roku ne... Grilování, opékání, slunce, voda, energie... Zvlášť děti neznají hranice. A pak to přijde. Kolikrát nenadále, ale o to silněji udeří zdravotní problém a naše plány vezmou rychle za své. Letní nemoci a všelijaké letní nástrahy se rok co rok hlásí o slovo. Některé nemoci jsou pro letní měsíce dokonce typické. Jak jim předejít a jak se s nimi poprat?

VIRÓZY A STŘEVNÍ POTÍŽE

Kýchání, kašláni, teploty, to všechno si spojujeme spíše se zimními měsíci. Ale jsou i typické letní virózy, které nás dokážou pořádně potrápiti. Právě v tomto období každoročně přibývá případů virových infekcí a střevních potíží. Čím to je? Příčinu hledáme ve vysokých teplotách, cestování, stravování mimo domov a také jsme méně opatrní, co

se hygieny týče.

Naše zažívání může v létě potrápiti spousta věcí. Rychleji se kazí potraviny, bakterie a viry se snáze množí a zvyšuje se riziko nákazy. Stojí za tím všelijaké "breberky", jako jsou rotaviry, salmonela, e.coli nebo třeba toxiny. Rotaviry a noroviry způsobují prudké průjemy a zvracení, často ve vlnách. Salmonela je bakteriální infekce, mnohdy spojená s nedostatečně upraveným masem nebo vejci. E. coli je bakterie, která se běžně vyskytuje ve střevech, některé kmeny ale mohou být nebezpečné. Toxiny se v jídle ocitnou například z kontaminované majonézy, omáček nebo zmrzliny.

Střevní potíže poznáte stoprocentně. Letní střevní potíže obvykle přicházejí rychle a nečekaně. Bolesti břicha, křeče, vodnatý průjem, nevolnost, opakované zvracení, teplota nebo dokonce horečka a s tím související slabost a dehydratace.

POZOR

Právě děti jsou letními nevolnostmi poměrně ohrožené. A u dětí, seniorů a oslabených lidí může být ztráta tekutin velmi nebezpečná.

Snažte se tedy, a hlavně vaše děti chrá-

nit, abyste předešli riziku, které vám může ošklivě znepříjemnit dovolenou. Že si máme mýt ruce před jídlem, po toaletě nebo když přijdeme domů, to je samozřejmost a učíme to i malé děti. Ale v létě bychom měli být ještě důslednější. Vyhýbejte se nedovařenému masu, syrovým vejším, tataráku nebo zmrzlíně z neznámého zdroje. I ta může být zdrojem bakterií. Opatrně také s nápoji. Zvlášť v exotických zemích. Pijte pouze balenou nebo převařenou vodu, zejména při cestování do zahraničí.

POZOR

I když si na dovolené u moře dáváme pozor pijeme výhradně balenou vodu nebo nápoje připravené přímo v restauraci, zapomeneme se třeba při čištění zubů. Citlivým lidem i tahle „banalita“, pokud je voda kontaminovaná, může způsobit nemalé problémy. Velmi opatrně také s ledem v nápojích. I ten může být kontaminovaný, pokud ho vyrábějí z běžné kohoutkové vody. Bud' si ledové drinky odpusťte, nebo se zeptejte obsluhy, z čeho led tvořili.

Velké potíže si můžeme způsobit sami i tím, že si vezmeme třeba i kvalitní jídlo, ale necháme ho celé odpoledne na slunci.



ČISTOTA SPOLEHLIVOST JISTOTA

Výrobek obsahuje přírodní inhibitor rozkladu močoviny

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

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



DOBŘE VĚDĚT

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

Náš tip

Pořídte si přenosnou cestovní chladničku nebo kvalitní chladící tašku. Jen si vzpomeňte, jak třeba nakupujete potraviny. Šunky, salámy, maso, vejčička pěkně uložte do auta a jdete se ještě poohlédnout po nových botách nebo oblečení? Táhle vás něco zaujme, táhle vás něco zaujme a ještě táhle vás něco zaujme a vrátíte se za dvě hodiny. Za tu dobu už se bakterie pěkně množí.

Bud'te opatrní také na koupalištích a v aquaparcích. Infekce se může šířit i přes vodu.

Když už je problém

Někdy se viróze nebo infekci nevyhneme, ač se snažíme sebevíc. Pak jde o to, se jí co nejdříve zbavit, abychom si mohli užívat letních radovánek. Jako první, co můžete udělat, je hydratace. Dehydratace je totiž největší hrozbou. Pijte malé dávky vody, neslazeného čaje nebo rehydratačních roztoků. Tělo potřebuje odpočinek k zotavení, tak si dopřejte klid na lůžku. A v případě dětí se je snažte udržet v posteli. Zřejmě bude nutná několikadenní dieta. Lehce stravitelná jídla, ideální je rýže, banán, vařená mrkev. Případně můžete nasadit probiotika, živočišné uhlí nebo léky na zmírnění průjmu. Při horečce a silných bolestech běžná antipyretika.

Kdy k lékaři:

Pokud příznaky trvají déle než dva až tři dny, objeví se krev ve stolici nebo je nemocné dítě, těhotná žena či senior, neváhejte a jděte k lékaři.

ÚPAL A ÚŽEH

Často tyto dva pojmy zaměňujeme. Každý z nich má sice jinou příčinu, ale popravdě projevy a důsledky jsou podobné. Za vším hledejme horko, přehřátí těla, dehydrataci:

Úpal vzniká přehřátím celého organismu, například při dlouhém pobytu v horkém prostředí bez dostatečného větrání nebo hydratace. Typicky se nám to může stát v autě bez klimatizace, v nevětrané místnosti nebo při fyzické námaze na slunci.

Úžeh je specifická forma úpalu. Úžeh si

uženeme při pobytu na přímém slunci, pokud nám paprsky dopadají na hlavu a šíjí. Slunce tak podráždí mozkové blány, podobně jako při lehkém zánětu mozkových blan.

Úpal poznáme vcelku jednoduše. Bolest hlavy, malátnost, závratě, zrychlený tep, vysoká horečka, klidně až 40 °C, suchá, horká kůže, protože se organismus přestává správně ochlazovat. Můžeme upadat do mdlob a bezvědomí. Úžeh má všechny příznaky úpalu, navíc se přidává nevolnost, zvracení, tuhnou šijové svaly, jsme přecitlivělí na světlo, bolí nás oči a urputně může bolet i hlava, její bolest se zhoršuje v předklonu.

První pomoc

Tady je potřeba rychle jednat a hodně zmůžete vy sami. Jako první pomoc platí, okamžitě dotyčného přemístit do stínu nebo chladné místnosti. Zklidněte ho, položte, ale horní polovinu těla by měl mít ve zvýšené poloze. Pak tělo musíte ochladit, například studenými obklady na čelo, šíjí, třísla. Pomůže i větrání nebo vlažná sprcha (ne ledová!). Postupně mu podávejte tekutiny, ideálně chladnou vodu, minerálky nebo rehydratační roztoky. Pokud upadá do bezvědomí nebo zvrací, položte ho do stabilizované polohy a volejte záchranku.

Prevence

Než takové nepříjemnosti, snažte se

raději potížit předejít. Vyhýbejte se přímému slunci mezi 11. a 15. hodinou, noste pokrývku hlavy, sluneční brýle a světlé, vzdušné oblečení. Dodržujte pitný režim, na to mnohdy zapomínáme. Zvlášť v létě pijte pravidelně, i když nemáte žízeň. V horku omezte fyzickou námahu, nesnažte se lámat sportovní rekordy.

POZOR

A to třikrát pozor, nikdy nenechávejte děti ani zvířata v zaparkovaném autě.

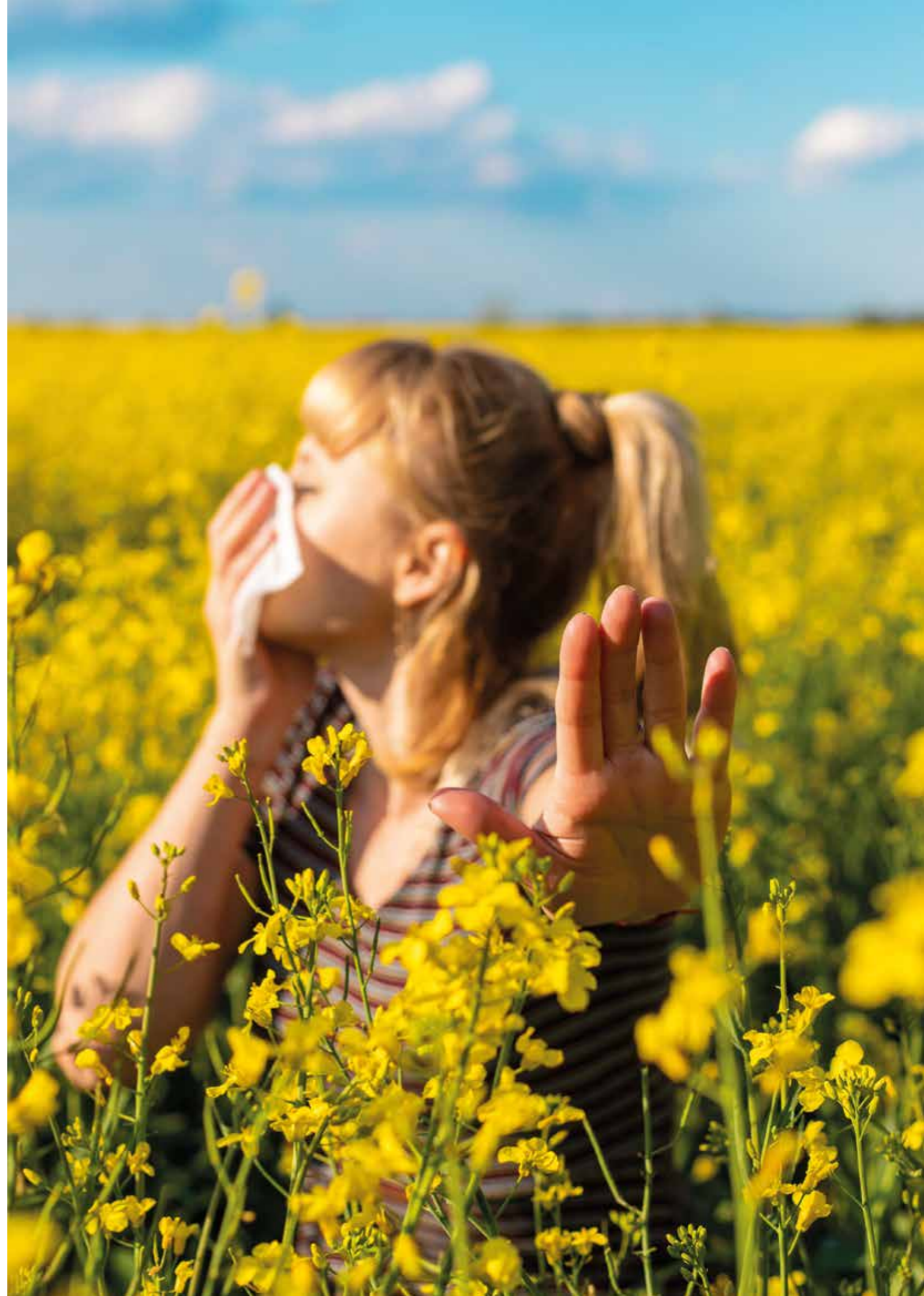
Kdy k lékaři:

Pokud teplota přesahuje 39 °C a neklesá, nebo jestliže postižený ztrácí vědomí, chová se zmateně. K lékaři jděte také při silném zvracení, bolesti hlavy nebo poruchách zraku. Jestliže má úpal nebo úžeh dítě, senior nebo chronicky nemocný, pak neváhejte už při mírnějších příznacích.

LETNÍ ALERGIE

Mnohým alergikům se po jarním náporu v létě uleví. Ovšem ne každému. Některé druhy alergií jsou s námi celoročně, léto nevyjímaje. Právě v létě vykazují jistá specifika. A tak pro alergiky může být dovolená nepříjemná a vyčerpávající. Alergické reakce se v létě zdaleka netýkají jen pylu, může nám je způsobit hmyz, prach, plísň nebo slunce.

Nezapomenu na loňské léto. Nikdy jsem nebyla alergik, nikdy mi nic nepů-





sobilo potíže. Kolikrát mě štípl komár nebo bodla včela a já to přešla s přehledem. Až před rokem. Taková malinká včelička, která mi vlétla do bytu a zamířila si to na můj prostředníček. Pomínu-li štípání a bolest, vyděsilo mě spíš to, jak rychle a jak hodně mi ruka natékala. Ano, celá ruka. Během pár minut jsem měla dlaň i celé zápěstí jako balón. To jsem se ještě smála a přátelům posílala fotky jako kuriozitu. Ale každou hodinou se otok zvětšoval až k lokti. To už mi zatrnulo. Trochu mě ovládla panika, že se dostává směrem k srdci. Za pár dnů jsem měla odjet na dovolenou. Vypadalo to, že bude ohrožená. Nakonec nezbyvalo, než se vydat k lékaři. Stačily léky a mastička a uklidnění, že i toto je běžná reakce a chce to jen čas. Uklidnění a i vlastní iniciativa v podobě octových obkladů zabrala. Za týden ruka splaskla a dovolená se vydařila. Od té doby jsem ale velmi obezřetná.

Které alergie nás můžou potkat v létě? Co je způsobuje?

• Pyl trav a plevelů

Vrchol pylové sezóny nastává právě v létě – od června do srpna. Nejčastěji alergie potrápí traviny (např. jílky, srha

a plevely jako pelyněk nebo merlík.

• Plísňe

Vlhké a teplé počasí vytváří ideální podmínky pro růst venkovních i vnitřních plísní, např. na trávnicích, kompostech nebo ve starších domech.

• Prach a roztoči

Vysoké teploty a suché počasí zvyšují koncentraci prachových částic ve vzduchu, což může zhoršit alergie i astma.

• Hmyzí alergie

Alergie na hmyzí bodnutí (např. vosy, včely) může způsobit nejen otoky, ale i život ohrožující anafylaxi. (I proto mě výš zmíněné bodnutí tak vylekalo).

• Sluneční alergie

U citlivých lidí může UV záření vyvolat zarudnutí, svědění či puchýřky na kůži, zejména na místech vystavených slunci. A věřte tomu, že slunce je čím dál agresivnější, a tak není divu, že těchto potíží přibývá.

Každá alergie se může projevat trochu jinak. Typické je kýchání, vodnatá rýma, svědění očí, slzení, zarudnutí spojivek, ale také kašel, dušnost, sípání

(hlavně u astmatiků), svědivé vyrážky, ekzémy a již zmíněné otoky po bodnutí hmyzem.

Prevence

Jestliže jste alergik, sledujte pylový kalendář a venkovní aktivity plánujte podle aktuálních hodnot alergenů. Větrejte brzy ráno nebo po dešti, tehdy je ve vzduchu nejméně pylu. Po pobytu venku si převlékněte oblečení a osprchujte se, protože pyl ulpívá na kůži i vlasech. Chraňte se kloboukem a slunečními brýlemi. Mějte po ruce antihistaminika a nosní spreje. V těžších případech může pomoci vakcinace.

POZOR

Některé látky v kosmetice můžou zvýšit citlivost na slunce.

Kdy k lékaři:

Pokud příznaky výrazně zhoršují kvalitu života, ale určitě při dechových potížích nebo podezření na astma, po silné reakci na bodnutí hmyzem a také v případě, že běžně dostupné léky nezabírají.

Text: Michala Jendruchová,
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 parfém 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:



ALERGIE, ASTMA

Jsou nepříjemné, závažné a bohužel velmi časté. Tyto chronické zdravotní potíže výrazně ovlivňují kvalitu našeho života. Dá se s nimi ale naučit fungovat a dokonce i významně redukovat.



Alergie a astma. Dvě témata, která dnešní dobou stále častěji rezonují. Životní styl i prostředí, v kterém se pohybujeme jim dost nahrává. Co jsou alergie, co je astma, jak jim předcházet a jak se jich zbavit?

ALERGIE

V tomto případě můžeme jednoduše říci, že naše tělo reaguje přehnaně. Přehnaně na podněty, které zdravý organismus hravě zvládne, ale ten oslabený je vyhodnotí jako problém. Alergie patří mezi nejčastější chronická onemocnění současnosti. Týkají se lidí všech věkových skupin a jejich výskyt neustále roste. Přestože nás obvykle neohrožují na životě, umí ho pořádně znepříjemnit. A v některých případech mohou způsobují i vážné zdravotní komplikace.

Alergie je nepřiměřená reakce imunitního systému na látky, které jsou za běžných okolností neškodné – tzv. alergeny. Když se organismus s alergenem setká, začne proti němu vytvářet obrannou reakci, jako by šlo o nebezpečného vetřelce. Nejčastějšími alergeny jsou pyly, jejichž sezóna udeří už začátkem jara a trvá až do podzimu, dále pak prach, zvířecí srst a sliny, potraviny a dokonce i léky. V létě pak přibývá alergií na slunce a bodnutí hmyzem. A celoročně jsou to plísňe, které na nás můžou číhat i doma.

Když se alergik setká s alergenem, může ho pořádně potrápiti. Příznaky se liší podle typu alergie a mohou být mírné až těžké. Dýchací alergie se projevují kýcháním, rýmou, ucpaným nosem, svěděním očí, kašlem nebo dušností. Při kožní alergii se objeví vyrážka, ekzém, kopřivka, svědění. Potravinové alergie způsobují otoky rtů nebo jazyka, bolesti břicha, průjem, zvracení.

POZOR na ANAFYLAXI! Těžká alergická reakce může ochromit celý organismus, kdy má člověk potíže s dýcháním, klesne tlak, upadne do bezvědomí, To je život ohrožující stav a okamžitě je nutné volat záchranku!!!

Jak ji poznat?

Pokud máte podezření na alergii, ne-



snažte se ji zvládnout samoléčbou, ale jděte k odborníkovi do alergologické poradny. Ten vám provede kožní testy, kdy vám aplikuje malé množství alergenů na kůži, dále krevní testy, při kterých z krve změří hladinu specifických protilátek (IgE), případně provokační testy, což znamená, že budete pod dohledem lékaře sledovat reakci na podezřelý alergen.

Jakmile se zjistí zdroj, může lékař zahájit léčbu. Bohužel alergie se nedá zcela vyléčit, ale je možné zmírnit příznaky na minimum, zabránit kontaktu s alergeny a posílit imunitní systém. Příznaky tlumí antihistaminika, zánět snižují kortikoidy, ucpaný nos uvolní dekonjestiva a je možné zvážit i imunoterapii, což je dlouhodobá, ale účinná léčba, která pomáhá snížit přecitlivělost na alergeny.

Jak si můžete pomoci sami? Tím, že zamezíte alergenům přístup k alergikovi a alergikovi přístup k alergenům. Udržujte doma čistotu, pravidelně vysávejte, větrejte, používejte čističky vzduchu. Vyhněte se známým alergenům a pokud trpíte těžkou alergií, vždy mějte u sebe adrenalinový auto-

injektor.

Pravdy a mýty o alergiích:

Mýtus: Alergie se dají úplně vyléčit.

Pravda: Alergie se obvykle nedají zcela vyléčit, ale lze je dobře kontrolovat – pomocí léků, vyhýbání se alergenům nebo specifické imunoterapie (alergenové vakcíny). U některých dětí ale mohou určité alergie časem vymizet (např. na mléko nebo vejce).

Mýtus: Pokud alergii nemám jako dítě, nikdy ji už nedostanu.

Pravda: Alergie se může rozvinout v jakémkoli věku – i u dospělých, kteří nikdy dříve žádné problémy neměli. Naopak, u některých lidí mohou příznaky v dospělosti zeslábnout nebo zcela vymizet.

Mýtus: Hypoalergenní zvířata nevyvolávají alergii.

Pravda: Neexistují zcela "hypoalergenní" zvířata. Alergii způsobují bílkoviny ve slinách, šupinách kůže a moči, ne pouze srst. Některá plemena mohou vyvolávat méně silné reakce, ale nikdy nejsou zcela bez rizika.



LÉČEBNÉ LÁZNĚ LÁZNĚ KYNŽVART

V LÁZNÍCH KYNŽVART LÉČÍME:

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

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

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

www.lazne-kynzvart.cz

Lázně v přírody

Mánes lázně Karlovy Vary

V LÁZNÍCH MÁNES LÉČÍME:

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

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

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

www.manes-spa.cz

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

NABÍZÍME pobyty hrazené zdravotní pojišťovnou i volně prodejné pobytové balíčky.





Mýtus: Alergie a intolerance jsou totéž.

Pravda: Alergie je imunitní reakce, často vážná. Intolerance (např. laktózová) je neschopnost těla zpracovat určitou látku, ale nezahrnuje imunitní odpověď a není život ohrožující.

Mýtus: Pokud mám alergii, musím se zcela vyhýbat přírodě.

Pravda: Příroda nemusí být tabu. Pylová alergie se dá zvládat pomocí léků, úpravy denního režimu (např. vyhýbání se pobytu venku během pylové špičky) a pravidelného mytí po návratu domů. S rozumnými opatřeními lze pobyt venku zvládnout bez větších problémů.

ASTMA

Astma je jedním z nejčastějších chronických onemocnění dýchacích cest, které postihuje miliony lidí po celém světě a nevyhýbá se malým dětem ani starším dospělým. Sice se nedá vyléčit, ale při správné péči a léčbě můžete vést plnohodnotný a aktivní život bez větších omezení.

Jak ho poznat?

U astmatiků jsou dýchací cesty přecitlivělé na určité podněty, kvůli kterým jsou pak průdušky zúžené, otéká slizni-

ce a tvoří se hlen. Tím pádem se člověku hůř dýchá, při dýchání spílá a kašle.

Pro astma je typická dušnost (zejména při námaze nebo v noci), sípání při dýchání, tlak nebo pocit sevření na hrudi, chronický nebo záchvatovitý kašel, a při nachlazení, alergiích nebo změně počasí se příznaky mohou rapidně zhoršit. U každého astmatika se potíže projevují individuálně a mohou se lišit v intenzitě – od mírných, až po závažné astmatické záchvaty, které vyžadují okamžitou lékařskou pomoc.

I u astmatiků může záchvat spustit alergen (pyl, prach, zvířecí srst), ale také třeba infekce dýchacích cest (např. virové nachlazení), fyzická námaha (zejména u dětí – tzv. zátěžové astma), případně chladné nebo suché počasí, kouř, výfukové plyny, chemikálie a dokonce i stres nebo silné emoce.

Pokud vás trápí podobné potíže, ne snažte se to zvládnout sami, ale určitě běžte k lékaři. Alergolog nebo pneumolog pak základě vaší anamnézy, poslechu plic a funkčních testů stanoví diagnózu. Změří kapacitu vašich plic a průtoku vzduchu v plicích, udělá test bronchodilatační odpovědi apod.

Poté nasadí vhodnou léčbu „ušitou přímo vám na míru“. Jejím cílem je udržet astma pod kontrolou, předcházet záchvatům a minimalizovat příznaky. Dobrou zprávou je, že mnozí lidé opravdu žijí téměř bez příznaků. Nabízí se řešení pomocí úlevových léků, které rychle uvolňují průdušky při náhlém záchvatu, podávají se preventivní léky, které snižují zánět v dýchacích cestách a brání zhoršení (např. kortikosteroidy), zajímavým řešením jsou kombinované inhalátory, které spojují preventivní i úlevové složky.

Imunoterapie

V případě alergického astmatu může být účinná imunoterapie. Je to moderní metoda, která ovlivňuje imunitního systému tak, aby se snížila přecitlivělost na alergeny vyvolávající jeho záchvaty.

- Může to být alergenová imunoterapie, které se také přezdívá „vakcína na alergii“. Pacient při ní dostává postupně rostoucí dávky alergenu, aby si tělo na látku zvyklo a přestalo na ni přehnaně reagovat. Obvykle léčba trvá tři až pět let.



- U těžkých forem astmatu, kdy běžné léky nezabírají může pomoci biologická léčba. Při ní se injekčně podávají látky vyrobené pomocí biotechnologií, které v imunitním systému blokují protilátky a „strůjce“ zánětů, které dělají „živnou půdu“ astmatu. Tato léčba je velmi účinná, výrazně snižuje počet záchvatů, zlepšuje funkci plic a člověk mnohdy nepotřebuje kortikosteroidy. Je však velmi drahá a musí ji u konkrétního pacienta schválit zdravotní pojišťovna.

Náš tip

Při astmatu byste měli znát svůj astmatický plán, pravidelně navštěvovat lékaře a vést si deník příznaků a spouštěčů. Hodně tím pomůžete lékaři i sami sobě.

Běžný život

Jedna věc je léčba, druhá věc je běžný život. Ten může být téměř normální, aktivní a naplněný. Hlavní je dodržovat pokyny lékaře, vyhýbat se známým spouštěčům a včas reagovat, pokud

ucítíte, že se příznaky zhoršují. Doporučuje se také přirozený pohyb na čerstvém vzduchu. Vhodná je chůze, plavání nebo třeba jóga.

Mýty o astmatu

Mýtus: Astma je jen dětská nemoc.

Pravda: Astma se často objevuje v dětství, ale může vzniknout kdykoliv během života, dokonce i u seniorů. A i děti, které „z astmatu vyrostou“, by měly být dál sledovány, protože příznaky se mohou vrátit.

Mýtus: Lidé s astmatem by se měli vyhýbat sportu.

Pravda: Správně léčené astma není překážkou sportu. Mnoho vrcholových sportovců trpí astmatem – včetně olympijských vítězů. Pravidelný pohyb naopak posiluje plice.

Mýtus: Inhalátory způsobují závislost.

Pravda: Inhalátory jsou bezpečné a nezpůsobují závislost. Jsou základním nástrojem léčby astmatu. Pokud je budete používat správně, můžete lépe udržet nemoc pod kontrolou.



Mýtus: Pokud nemám žádné příznaky, astma je pryč.

Pravda: Astma může být klidné, ale stále přítomné. Rozhodně nepřestávejte užívat léky bez konzultace s lékařem. Nejen že se může zhoršit stav, ale můžete si vyvolat i náhlý záchvat. I když příznaky zmizí, léčba často musí pokračovat.

Mýtus: Astma je jen psychický problém nebo nervozita.

Pravda: Astma je fyzické onemocnění plic, nikoliv psychická porucha. Stres může příznaky zhoršit, ale není příčinou onemocnění. Je třeba ho léčit jako zánětlivé onemocnění dýchacích cest.

Mýtus: Jen alergici mají astma.

Pravda: Existuje více typů astmatu. Alergické astma je běžné, ale existuje také astma zátěžové, profesní, nebo astma bez zjevné alergické příčiny.

BODNUTÍ HMYZEM

V případě alergií nesmíme opomenout bodnutí hmyzem, které nám taky může pořádně zavařit. Včely, vosy, sršni nebo mravenci jsou součástí přírody a většina lidí po jejich bodnutí zažije jen krátkodobou bolest a mírný otok. Někomu ale může bodnutí vyvolat silnou alergickou reakci – a v krajním případě i anafylaxi.

Běžně se po bodnutí objeví místní otok, zarudnutí, svědění i bolest. Ale vše jen lokální. Trvá několik hodin, ale není nutné se lekat, pokud přetrvává i několik dnů. Není to nic nebezpečného, většinou pomůže chladivý obklad a mastička.

Jestliže se ale otok rozšiřuje a významně přesahuje místo bodnutí, po těle se objeví vyrážka, kopřivka, otékají rty, jazyk, víčko nebo hrdlo, pak už je to vážné a mnohdy i nebezpečné. Zvlášť, když se přidají dýchací potíže, dušnost, závratě. Člověk může i upadat do bezvědomí. Tady je už nutné okamžitě jednat, protože jde o anafylaktický šok, který člověka ohrožuje na životě.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

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.



www.ipcgroup.cz

Vše pro zdraví...

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

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymbské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



Lékárnička na cesty

Plánujete dovolenou, výlet s dětmi nebo víkend v přírodě? Ať už cestujete kamkoliv, vždycky byste měli mít po ruce dobře vybavenou lékárničku. Ušetříte si spoustu starostí.





Je to zákon schválnosti. Nehody, drobná poranění, nachlazení nebo zažívací obvykle přicházejí v tu nejnevhodnější chvíli. Často právě tehdy, když je pomoc nejméně dostupná. Buďte připraveni, ať vás nic nezaskočí.

PROČ SI BALIT LÉKÁRNIČKU?

Důvodu je spousta. Je to jen malý balíček, který nezabere místo, ale může zachránit dovolenou. Asi to znáte, že i ta nejlépe naplánovaná cesta, zvláště když jedete s dětmi, se může nečekaně zkomplikovat. Řezná rána, puchýře z delší chůze nebo spálenina od slunce, drobné úrazy, které jsou běžnou součástí výletování a můžou se stát kdykoli. A tak náplast, obvaz, dezinfekce a chladicí gel budou vašimi prvními pomocníky.

Co potom změna stravy, jiná voda nebo klimatizace! Nejednomu z nás cestování způsobuje trávicí obtíže, nachlazení nebo bolest hlavy. S léky na bolest, průjem nebo nevolnost můžete pokračovat v cestě bez větších komplikací, aniž byste byli paralyzováni "hnačkou".

Také ne všude je v blízkosti lékárna. V odlehlejších oblastech, v přírodě nebo v cizích zemích můžete dost složitě shánět potřebné léky. A často ani

není jisté, že budou k dispozici v jazyce, kterému rozumíte. Do vlastní lékárničky si sbalíte osvědčené přípravky, což vám ušetří čas i stres a možná i peníze.

Velmi důležitá je lékárnička pro lidi, co trpí alergiemi, astmatem nebo pokud užíváte pravidelně léky. V takovém případě je nepostradatelná. Vy znáte přesné složení i dávkování a nemusíte nic narychlo a ve stresu shánět. V takovém případě byste kromě běžné dávky měli mít v lékárničce i dávku pohotovostní.

Bezesporu vědomí, že máte při sobě prostředky první pomoci, vám dodá klid a větší sebejistotu, zvláště při cestování s dětmi, seniory nebo pokud se chystáte do méně rozvinutých zemí. Při menším problému si poradíte sami.

Co do ní

Základní cestovní lékárnička:

- Náplasti, sterilní obvazy, gáza
- Dezinfekce (např. Jodisol, dezinfekční ubrousky)
- Lék proti bolesti a horečce (Paracetamol, Ibuprofen)
- Lék proti nevolnosti a průjmu (Imodium, Smecta)
- Repelent, krém po štípnutí, opalovací krém

- Teploměr, pinzeta, nůžky
- Vaše osobní léky

Náš tip:

Nezapomeňte přibalit i seznam obsahu a případně návod k použití léků. Nejlépe i cizojazyčně, aby případně porozuměli i v zahraničí

Pak už přidávejte podle místa, kam se vydáváte i podle druhu pobytu a lidí, kteří jedou s vámi.

Kam s tím?

Někdo si dává cestovní léky do kosmetické taštičky, někdo do obyčejného sáčku, někdo do krabičky.... Hlavní je, aby byla přehledná, snadno dostupná a odolná proti vlhkosti, prachu a nárazům. Ideální je tedy například voděodolný plastový nebo textilní obal se zipem s malým organizérem. Výhodou je, že nic neváží. Skvělá je i malá plastová krabička, ta se hodí třeba do auta nebo na delší cesty, protože má pevné stěny. Taky se snadno čistí. Pomůžou i zip lock sáčky, tedy igelitové sáčky se zipem, nebo zip lock sáčky.

Náš tip:

Pokud nechcete nic promyšlet a chcete mít všechno bez práce, pak si v lékárně nebo v outdoor obchodě kupte speciální lékárničku se základním vyba-

CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA

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



- poranění a bolesti pohybového aparátu
- otoky, modřiny



Lymphomyosot®

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



- 1. pomoc při virových onemocněních
- podpora imunitního systému



- sluneční alergie
- vyrážky, ekzémy



- neklid, teplota, bolesti břicha
- prořezávání zoubků



- virová, alergická rýma
- záněty vedlejších dutin nosních

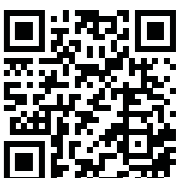
Engystol jsou tablety k vnitřnímu užití. Traumeel mast je určena k vnějšímu užití. Euphorbium compositum Heel je lék určený k vstříkávání do nosních otvorů. Viburcol je lék k zavádění do konečníku. Lymphomyosot jsou kapky k vnitřnímu užití. Halicar je lék určený k vnějšímu podání s obsahem srdcovnice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

Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.



-Heel
Healthcare designed by nature

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





vením. Je designovaná na cesty, někdy i s poutkem na batoh.

PODLE CESTY

Vybavení lékárničky se samozřejmě liší podle toho, kam míříte. Jestliže jedete do moderního resortu s veškerou péčí, pak toho tolik nepotřebujete. Pokud se ale chystáte na dobrodružnou výpravu, budete ji muset trochu „nafouknout“. Jiné věci sbalíte pro miminko, jiné pro seinora, pokud třeba berete na dovolenou babičku.

Město

Ve městech sice obvykle najdete lékárnu na každém rohu, ale když vás přepadne bolest hlavy, puchýř nebo zažívací potíže v neděli večer, budete rádi, že máte vše po ruce. Navíc v zahraničí nemusí být snadné vysvětlit své obtíže nebo najít přesně ten přípravek, který znáte z domova. Přesto toho nepotřebujete tolik, a tak lékárnička může být kompaktní. Při výběru obsahu se zaměřte na běžné situace, které vás mohou potkat při procházkách, návštěvách památek, jídle v restauracích nebo cestování MHD. Tady vám postačí naše základní vybava.

Moře

Pobyt u moře už přináší specifická rizika. Bezesporu hlavní je silné slunce, ale také slaná voda, neznámé potraviny. Můžete se poranit při vstupu do moře, na pláži, nebo vás může štípnout něco, co se v moři nachází. I v turistických oblastech může být někdy těžké rychle sehnat vhodný lék.

Tady doporučujeme k základnímu vybavení přidat i probiotika, antihistaminikum (tablety i gel), fenistil gel nebo jiný přípravek na zklidnění štípanců. Určitě pak prostředky na opalování s vysokým faktorem, minimálně SPF 30+, balzám na rty s UV filtrem, Panthenol nebo gel na spáleniny, nebo také aloe vera, které zklidňuje podrážděnou pokožku. Písek nebo slaná voda mohou podráždit oči, pak oční kapky nebo umělé slzy to jistí. Dobrý je i nosní sprej s mořskou vodou a od zánětu ze slané vody uleví ušní kapky.

Náš tip:

Přibalte si i voděodolné náplasti a cestovní antibakteriální gel.

Hory

Hory, to jsou nádherné výhledy, čerstvý vzduch a aktivní pohyb, ale také vyšší riziko zranění, změny počasí a mnohdy také naše fyzického přetížení. Ať už se chystáte na túry, lezení nebo jen na chalupu v horské oblasti, měli byste mít kvalitní boxík první pomoci. V horských oblastech je pomoc často vzdálená, pomalejší a signál není vždy dostupný. Navíc počasí se může rychle změnit, a i běžná túra může skončit podvrtnutým kotníkem, odřeninou nebo výškovou nevolností. Navíc vás mohou ohrozit i klíšata.

Tady se vám navíc bude hodit lék proti svalovým křečím a únavě, chladič gel, elastické obinadlo, náplasti na puchýře, trojčipý šátek, ale i zotermická fólie, která vás ochrání při podchlazení nebo přehřátí. I tady oceníte opalovací

krém, balzám na rty s UV, repelent proti hmyzu a hřejivé náplasti nebo gel (na namožené svaly).

Lékárnička na túru by měla být kompaktní a lehká. Noste ji v horní části batohu, aby byla snadno dostupná.

Exotika

Pokud vás láká exotika, jihovýchodní Asie, Afrika, Jižní Amerika nebo ostrovy v Tichomoří, toužíte jistě po dobrodružství. Objevíte nové chutě a dechberoucí přírodu. Jenomže hrozí nástrahy, s kterými se v běžné evropské lékárně nepočítá.

Tady vás můžou potkat infekce, paraziti, extrémní klima, jiné hygienické standardy nebo odlišné zdravotnictví. Navíc léky, na které jste zvyklí, často nejsou dostupné nebo se prodávají pod jinými názvy a v jiném složení. Nešetřete tedy místo a lékárničku vybavte opravdu důkladně.

Určitě mějte po ruce probiotika, aktivní uhlí, lék na nevolnost, antimalarika, antibakteriální mast nebo dezinfekční gel, dezinfekční kapky nebo tablety na úpravu vody, silný repelent, voděodolný krém na opalování minimálně 50+, krém s kortikoidy.

Náš tip:

Alespoň měsíc před cestou navštivte očkovací centrum, zjistěte si, jaká epidemická rizika se v dané zemi vyskytují a jaká potřebujete očkování. Uložte si do mobilu kontakty na místní nemocnice a pohotovost. Mějte cestovní pojištění s rozšířeným krytím pro exotické destinace.

NA ZÁVĚR JEŠTĚ RADA

Pravidelně lékárničku kontrolujte. Léky a zdravotnický materiál mají omezenou trvanlivost. Před každou cestou zkontrolujte datum spotřeby všech přípravků, a to i těch, které jste zatím nepoužili. Po každém použití materiál doplňte. A to hned, jak se vrátíte domů. Důležité je správné skladování. Měla by být na suchém, stinném místě, mimo dosah dětí. A vytvořte si kontrolní seznam, a byste měli dobrý přehled.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

KDO JE PŘIPRAVEN NENÍ ZASKOČEN!

UŽIJTE SI LÉTO!



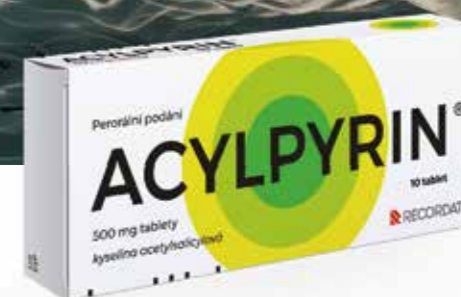
VALETOL® lék na bolest

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

ACYLPYRIN® 500 mg tablety. Jedna tableta obsahuje 500 mg kyseliny acetylsalicylové. Ke snížení horečky a k úlevě od bolesti při chřipce a nachlazení, k potlačení mírné až středně silné bolesti (např. hlavy, zubů, bolesti v zádech a bolesti při menstruaci). Lék je určen pro dospělé a dospívající od 16 let. Nesmí se užívat ve třetí třetině těhotenství. Výjimečně se může užívat v období kojení, při pravidelném užívání vyšších dávek se však kojení musí přerušit. Volně prodejný lék k vnitřnímu užití.

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

Datum výroby materiálu: 05/2025. **Kód materiálu:** CZ-HR-2025-45_inzerce ACY_VAL_210x297



ACYLPYRIN® lék na chřipku a nachlazení

www.valetol.cz

www.acylpyrin.cz



Letní strava pro zdravou pleť a vlasy

Je krásné, barevné, zábavné, ale dává nám zabrat. Léto nám přináší spoustu pozitiv, na naši pokožce a vlasech však zanechává své stopy. Když jim ale věnujeme pozornost a správnou péči, vytěžíme z nejkrásnějších měsíců v roce maximum.



Sluneční paprsky, teplo, koupání, moře... To vše je naprosto báječné pro naši mysl, ale už ne tolik pro naši pleť a vlasy. Silné slunce, mořská sůl, chlor i suchý vzduch pokožku vysušují a vlasy oslabují. Pokud se ale zaměříme na vhodné složení stravy a správnou péči, získá pleť přirozený ochranný štít.

HYDRATACE

Hydratace, hydratace a ještě jednou hydratace. To je naprostý základ. Pokožka i vlasy potřebují dostatek vláhy. A právě v horkých dnech o ni velmi rychle přicházejí. Dehydratace se rychle projeví únavou, suchostí, ztrátou pružnosti, mdlým vzhledem...

Prvním krokem ke kráse je tedy pitný režim. Hydratace totiž začíná zevnitř. Pak bude vaše pokožka pružná a vlasy silné. Denně bychom měli vypít alespoň dva litry tekutin, v horkých dnech i více. Důležité je nepít vše najednou, ale pravidelně po celý den.

Nejlepší je čistá voda. Ne nadarmo se říká, že voda je život. Voda tedy představuje základ hydratace, pomáhá vylučovat toxiny a zlepšuje elasticitu pleti. Můžete také zvolit bylinné čaje. Možná namítnete, že v létě na čaj nemáte chuť, ale není nutné je pít horké, ideální je pokojová teplota. Z bylinek je skvělá kopřiva, máta nebo heřmánek, které podporují detoxikaci. Chutné osvěžení vám dodá voda s citronem, okurkou nebo mátou.

Náš tip

V posledních letech doslova frčí kokosová voda z mladých zelených kokosů. Je osvěžující a přináší řadu zdravotních benefitů. Obsahuje přírodní elektrolyty, draslík, hořčík, sodík a vápník. Ve srovnání s ovocnými džusy má nízký obsah kalorií a cukru. Naopak obsahuje enzymy, které podporují trávení. A v neposlední řadě je plná antioxidantů.

Naopak vyhýbat bychom se měli slazeným limonádám a energetickým nápojům, které pleť vysušují a zatěžují organismus. Totéž platí o kofeinu, který odvodňuje a snižuje účinek hydratace. Není žádným tajemstvím, že vzhled pokožky zhoršuje také alkohol.



Náš tip

Pokud si dáte kávu nebo víno, vždy to vyvažte dostatečným množstvím vody.

VITAMÍN C

Vitamín C je jedním z nejdůležitějších vitamínů pro udržení zdravé a krásné pokožky. Oceníte, že významně bojuje proti stárnutí, pigmentovým skvrnám a mdlému vzhledu pleti. Podporuje tvorbu kolagenu, což je základní stavební protein, který udržuje pokožku pevnou, pružnou a mladistvou. Vitamín C stimuluje jeho přirozenou tvorbu a tím pomáhá předcházet vzniku vrásek a ochablé kůže.

Věděli jste, že...

doporučená denní dávka pro dospělého je kolem 75–100 mg? Ale u kuřáků, těhotných žen, sportovců či lidí ve stresu se doporučuje vyšší

Vitamín C je silným antioxidantem, který pokožku ochrání před volnými radikály. Máme na mysli znečištěné ovzduší, stres nebo UV záření. Díky tomu se zpomaluje stárnutí pleti a rychleji se regeneruje. Dalším benefi-

tem je, že vitamín C pomáhá sjednotit tón pleti, redukuje pigmentové skvrny nebo pozůstatky po akné. A také má protizánětlivé vlastnosti, takže zklidňuje podráždění.

Věděli jste, že...

jeden plod kiwi plod pokryje téměř dvojnásobek denní potřeby?

Co tedy jíst? Právě v létě máme vitamínu C kolem sebe víc než kdy jindy. Z lokálních plodů si dopřejte jahody, šípky, ale zaměřit se můžete i na exotiku, citrusy, mango, papáju. Skvělým zdrojem je i zelenina. Taková červená paprika je jedna z nejbohatších potravin na vitamín C. Spousty ho je v brokolici nebo květáku. Podceňovaná je růžičková kapusta, rajčata nebo petrželová nať.

Náš tip

Abyste zbytečně o vitamín nepřišli, jezte plody pokud možno čerstvé. Základní je správné skladování a citlivá teplotná úprava.





OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Pleť i vlasy potřebují promastit. Ale zdravě. Jednoznačně vedou omega-3 mastné kyseliny. Jsou to esenciální tuky, které tělo nedokáže samo produkovat, a proto je musíme přijímat stravou nebo doplňky. O přínosech na celkové zdraví se nebudeme rozepisovat. Zaměříme se na pleť a vlasy.

Tyto zdravé tuky pomáhají udržovat v pokožce vlhkost, zlepšují hydrataci, zamezují vysoušení a takovému tomu ošklivému šupinatění. Dokonce mají protizánětlivé účinky, což se odráží i na pleti. Proto pomáhají zmírnit například akné. Může se vám to zdát podivné, když pupínky na pleti mnohdy vyskáčou právě po tučném jídle. Ale jak jsme zmínili, není tuk jako tuk. Omega-3 se

doporučují také při projevech ekzému, lupénky a růžovky. Při chronickém zánetu se naruší rovnováha pleti.

Zrovna tak jako vitamín C i zdravé tuky patří mezi silné antioxidanty. V létě chrání pleť před UV zářením a dalšími nástrahami. Zlepší se vám tón pleti a zpomalí se vznik vrásek. Právě ty mnohdy po létě nabírají na hloubce. Poděkuje vám i vaše kůže, která díky nim krásně poroste. Dostatek omega-3 kyselin totiž podporuje cirkulaci krve ve vlasové pokožce a tím přisun živin k vlasovým folikulům. Vlasy jsou pak silnější, hustější a rychleji rostou. Navíc jsou krásně lesklé, nelámou se a netřepí.

Věděli jste, že...

vypadávání vlasů často napomáhá zá-

net ve vlasové pokožce? Omega-3 působí protizánětlivě, takže tyto potíže zmírňují a můžou mu i předcházet.

Zařadte do jídelníčku tučné ryby, jako je losos, makrela, sardinky, sled, tuňák. Ani vegetariáni nepřijdou zkrátka. I rostlinné zdroje jsou bohaté, například lněná semínka, chia semínka, vlašské ořechy, řepkový a lněný olej, skvělé je avokádo. Pokud vám nic z toho nešmakuje nebo nezvládáte je jíst v dostatečném množství, existují doplňky stravy v podobě rybího oleje, nebo veganské doplňky s DHA a EPA z mořských řas.

BETA-KAROTEN

Beta karoten můžeme nazvat takovým přírodním opalovacím štítem. Proto bychom se na něj měli zaměřit zejména v létě. Beta-karoten je provitamin vitamínu A, což znamená látku, ze které si tělo podle potřeby vyrábí vitamín A. Je to silný antioxidant, přirozeně se vyskytuje v oranžové a zelené zelenině (mrkev, batáty, špenát apod.).

Vzpomínám si na svá pubertální léta, jak jsme s kamarádkami před prázdninami chroupaly mrkev, abychom podpořily opálení. Nu, někdy jsme to přehnaly a trochu zežloutly. Nic se tedy nemá přehánět.

Pokud ho však zařadíte do jídelníčku v rozumném množství, podpoříte rovnoměrnější a zdravější opálení. Pokožka bude odolnější vůči UV záření, ale pozor: nenahrazuje opalovací krém! Jako antioxidant neutralizuje volné radikály, které vznikají při slunění, a tím chrání pokožku před poškozením a předčasným stárnutím. Hydratuje kůži, takže ji pomáhá udržovat pleť hebkou a zářivou.

Věděli jste, že...

doporučená denní dávka je 4–15 mg denně? Pokud užíváte doplňky, začněte cca 2 týdny před sluněním a pokračujte během pobytu na slunci. K dostání jsou kapsle, tablety nebo už zmíněné potraviny. Jen pozor, vysoké dávky nejsou vhodné pro kuřáky. Může zvyšovat riziko některých onemocnění plic.

Text: Michala Jendruchová, foto:Shutterstock.com

TO MUSÍTE MÍT HIT LETOŠNÍHO LÉTA „ŽIVÁ VODA“

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

OMLAZUJÍCÍ SPREJ S ŽIVÝM KOLAGENEM

ZA
MIMOŘÁDNOU
CENU
339 Kč



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

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

PRO JEŠTĚ VĚTŠÍ SVĚŽEST

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



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

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

ŽIVÝ 100 % PŘÍRODNÍ KOLAGEN PRO ZESÍLENÍ ÚČINKŮ

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



Originální produkty s živým kolagenem zakoupíte v e-shopu dovozce na
www.NEZESTARNI.cz | 775 373 379



Ochrana proti slunci

Léto a slunce, to je ta pravá dvojka, která nám přináší radost, odpočinek, energii i potřebnou dávku vitamínu D. Když je ale těch paprsků příliš, můžou být nepříjemné a dokonce nebezpečné. Jak chránit pokožku a své zdraví?

Je tak příjemné vyhřívát se na sluníčku, odpočívat na lehátku, pohupovat se v mořských vlnách, relaxovat a vystavovat se slunci. Ale pak ty následky, pokud to přeháníme, nebo k opalování přistupujeme špatně. Každou naši chybu, každý přešlap si kůže pamatuje a jednou nám to spočítá. Ať už předčasným stárnutím pokožky, pigmentovými skvrnami, bolestivými spáleninami nebo nedej bože rakovinou kůže. Proto věnujte pozornost správné ochraně nejen vás samotných, ale především dětí.

OPALOVACÍ KRÉMY

Ty jsou naprostý základ. Přesto na ně mnoho lidí zapomíná. Nebo jejich důležitost bagatelizuje. Já se přeci nikdy nespálím. Já se přeci neopaluju, jen sedím u vody. Jenomže pak u té vody sedíme desítky minut a problém je na světě. Mnozí lidé také sáhnou po prvním krému, který jim padne do ruky. Vždyť na tom přeci nezáleží, hlavně, že se namažu. Omyl. Záleží na tom víc, než jsme ochotni si připustit.

Opalovací krémy by měly být součástí každodenní letní rutiny. A to i v případě, že trávíte léto ve městě. Správné používání opalovacích krémů je nejjednodušší a neúčinnější ochranou. Důležitá je dvojitá ochrana, tím máme na mysli ochranu proti UVA i UVB záření. Jak tomu porozumět? UV záření ze slunce se dělí na dvě hlavní složky:

- UVA – proniká hluboko do kůže, způsobuje stárnutí, pigmentové skvrny a přispívá k rakovině kůže.
- UVB – způsobuje zarudnutí a bolestivé spálení pokožky.

Opalovací krém funguje jako bariéra, která tyto paprsky blokuje nebo odráží. Chrání tedy její zdraví i vzhled.

Na každém krému najdete označení SPF (Sun Protection Factor). Tento faktor udává, jak dobře krém chrání proti UVB paprskům.

Věděli jste, že...

SPF 15 blokuje asi 93 % UVB záření? SPF 30 asi 97 % a SPF 50 až 98 %?

Je tedy jasné, že čím vyšší faktor, tím



vyšší ochrana. Při výběru vycházejte z typu vaší pokožky, místa pobytu na slunci (přeci jen jinak pálí u moře, kde se navíc ostré paprsky odrážejí od vodní hladiny) i délky pobytu na slunci. Obecně platí, že pro každodenní použití je ideální SPF 30 a vyšší. Pokud máte velmi světlou nebo citlivou pokožku, zaměřte se na SPF 50 a vyšší.

Věděli jste, že...

SPF 30 vás teoreticky chrání 30x déle než bez krému? Pokud se běžně spálíte za 10 minut, s SPF 30 by to mohlo být až 300 minut. Ale POZOR – to je jen teoretická hodnota. V praxi účinnost snižují pot, voda, otírání ručníkem apod.

Co vás může zmást je, že rozdíl mezi SPF 30 a SPF 50 není tak obrovský, jak by se mohlo zdát. Důležitější je dostatečné množství krému a pravidelné opakování. Pozor ale, SPF chrání pouze proti UVB, které způsobuje spálení. Ovšem je tady ještě UVA, které proniká hlouběji do kůže, způsobuje stárnutí a může přispět k rakovině kůže. Hledejte opalovací krémy s označením "broad spectrum" nebo "UVA/UVB", aby vás chránily komplexně.

CHEMIE NEBO PŘÍRODA?

Není krém jako krém. SPF totiž není jediné kritérium. Existují dva typy ochrany. Zvažte, jestli investovat do chemického nebo minerálního krému. Rozdíl mezi nimi spočívá hlavně v tom, jakým způsobem chrání pokožku před UV zářením. I jaký vliv má na životní

prostředí.

Chemický krém, zní to trochu hrůzostrašně, ale jsou to běžné krémy s obsahem organických sloučenin. Ty absorbují UV záření a přeměňují ho na teplo, které se následně uvolní z pokožky. Jsou lehké, dobře se roztírají, nezanechávají bílý film. Takový krém je vhodný třeba pod make-up, protože se hezky vstřebá. Na druhou stranu chemický krém může dráždit citlivou pokožku a po nanesení potřebuje 20 minut na aktivaci.

Věděli jste, že...

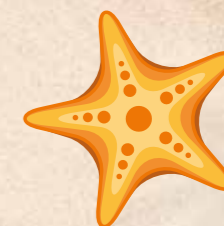
chemické krémy jsou v některých zemích zakázané, protože mohou být škodlivé pro korálové útesy?

Minerální krém obsahuje anorganické minerální filtry, které odrážejí a rozptylují UV záření jako malé zrcadlo. Velkou výhodou je, že funguje okamžitě po aplikaci, je šetrný k citlivé i dětské pokožce a je šetrnější i pro ekologii. Ovšem zase to má své Ale. Může zanechávat bílý nebo namodralý film na kůži. A protože má hustší a hutnější konzistenci, tak se hůř roztírá.

POUŽITÍ

Jenomže není to jen o tom se namazat, ale také jak a kdy se namazat! Sebelepší krém nám nepomůže, když ho špatně aplikujeme. Má to svá pravidla.

I když se snažíte šetřit, protože opalovací přípravky nejsou úplně levnou



ROSSMANN

Sun
OZON



Nechte se políbit sluncem bez výčitek a bez červenání

INZERCE

Kvalitní péči poznám na vlastní kůži

#prosteja

Značka dm



HALLOHEBAMME
Mama
sprchový gel 3 v 1
200 ml

74⁹⁰ Kč

37,45 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 20.07.2024 74,90 Kč



HALLOHEBAMME
Mama
masážní gel
50 ml

129 Kč

25,80 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 20.07.2024 129 Kč



HALLOHEBAMME
Mama
olej na bradavky
50 ml

99 Kč

19,80 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 20.07.2024 99 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

záležitostí, na množství nešetřete. Na celé tělo dospělého člověka potřebujete množství odpovídající cca 30 ml, což je plná hrst. Aplikujte 15 až 20 minut před sluněním, aby krém mohl začít působit. Jednou ale nestačí, a to ani v případě, že se nebudete namáčet. Je potřeba každé dvě hodiny obnovit. Ale také pokaždé, když se smočíte ve vodě, utřete ručníkem nebo zpotíte. Nezapomeňte na „skrytá“ místa – uši, rty, nártý, zadní část krku.

ZAMĚŘENO NA DĚTI

Ještě důsledněji a opatrněji bychom měli přistupovat k opalování dětí a výběru prostředků právě pro ně. Dětská pokožka je velmi citlivá a zranitelná, rychle reaguje na UV záření. Jediné spálení v dětství může výrazně zvýšit riziko rakoviny kůže v dospělosti. Dětská kůže je tenčí než u dospělých, méně pigmentovaná a náchylnější ke spálení a poškození. Navíc malé děti si samy ochranu nezajistí, takže vše závisí na nás – rodičích.

Miminka do jednoho roku byste vůbec neměli vystavovat přímému slunci. Vždy hledejte stín, používejte klobouky, slunečníky, lehké oblečení a UV oblečky. Děti starší jednoho roku můžou na slunce, ale ne mezi 11. a 15. hodinou. I ve stínu se doporučuje používat opalovací krém.

Vybírejte krémy s SPF 50 nebo vyšší. Hledejte označení "broad spectrum", což znamená – širokospektrální ochrana (UVA + UVB). Měly by obsahovat minerální filtry, které jsou šetrné a okamžitě účinné. Žádná parfemace, barviva ani alkohol. Protože se děti často potí nebo koupou, kupujte voděodolné krémy, aby ochrana vydržela.

Dítěti naneste dostatečné množství, alespoň jednu čajovou lžičku na obličej a krk, více pak na tělo. Aplikujte 15–20 minut před pobytem na slunci a obnovujte každé dvě hodiny nebo po koupání a otírání ručníkem. Nezapomeňte na uši, krk, chodidla a rty.

Náš tip

Jak ta naše zlatička co nejlépe ochrání kromě krémů? Používejte klobouk s ši-

rokou krepkou, sluneční brýle s UV filtrem a lehké oblečení s dlouhým rukávem. Ideální je UV oblečení s faktorem 50+, zejména na pláž nebo k vodě. Dbejte na pitný režim u dětí, slunce dehydratuje i malé prcky.

ODĚV

Chcete se ještě lépe ochránit a přitom mít styl? Vhodné oblečení a fešácký klobouk z vás udělají hvězdu.



Klobouk je módním doplňkem, ale taky velmi praktickou součástí oděvu. Hlava a obličej jsou jedny z nejcitlivějších oblastí těla na sluneční záření. Klobouk s širokou krepkou pomáhá chránit obličej, zejména nos a tváře, uši, které často přehlízíme, krk a zátylek, pokud má klobouk prodloužený zadní lem. Ideální jsou klobouky z lehkých, prodyšných materiálů, které umožňují cirkulaci vzduchu a zároveň poskytují dostatečné stínění.

Náš tip

Pro maximální ochranu vybírejte pokrývky hlavy s UV filtrem.

Speciální ochranný oděv, to je daleko

víc než jen tričko. Moderní ochranné oblečení se navrhuje tak, aby dokonale chránilo a zároveň bylo pohodlné i stylové. Označení UPF (Ultraviolet Protection Factor) udává, jak účinně tkanina blokuje UV záření. Oblečení s hodnotou UPF 50+ zablokuje až 98 % škodlivých paprsků.

Výhodou je, že chrání pokožku, aniž byste museli opakovaně nanášet krém. Neztrácí účinnost potem nebo vodou a snižuje riziko spálení i při delším pobytu venku. Nejvhodnější jsou dlouhé rukávy, kalhoty a volné střihy z lehkých a světlých tkanin.

HYDRATACE

I když vnější ochranu proti slunci máte dokonalou, chraňte se i zevnitř. Pamatujte, že vysoké teploty, pocení, sluneční paprsky nás dehydratují. Rychle ztrácíme tekutiny. To se může projevit nejen na našem zdraví, ale i na naší kůži.

Mějte tedy po ruce vodu. Během slunečných dnů zvyšte příjem tekutin (ovšem těch správných) alespoň na dva až tři litry denně. Pokud možno opravdu hlavně čistou vodu. Voda pomáhá udržovat pokožku vláčnou, zvyšuje její odolnost vůči spálení a urychluje regeneraci.

Možná vás každý rok zaskočí, jak po létě vaše pleť zestárla a je unavená. S tím vám pomůže i hydratační kosmetika, krémy nebo gely, ideálně s obsahem aloe vera, kyseliny hyaluronové nebo panthenolu, které zklidňují a posilují pokožku po pobytu na slunci.

Náš tip:

A nakonec jedna rada. Nežůstávejte na přímém slunci dlouho, byť jste dobře chráněni. Dělejte si pauzy a schovávejte se ve stínu. Ale pamatujte, ani stín neznamená nulu UV. I ve stínu se k vám mohou odrážet sluneční paprsky, zejména od vody, písku nebo betonu. Proto nezapomínejte na opalovací krém ani tam.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



suavinēx

Open heart. Open mind.

NOVÉ

KOMÁŘI,
BYE BYE!



Speciální řada repelentů proti komárům pro celou rodinu

Pro kojence, těhotné ženy a kojící matky¹



S přírodními esencemi a příjemnou vůní



Citronella spray



Citronella tattoos



Roll-on after-bite



Enjoy & Go Pack toiletries bag

Lídelníček na dovolené

Chystáte se na prázdniny a hrozíte se, že se z rekreace vrátíte s kily navíc? Poradíme vám, jak si „beztrestně“ vychutnat vše, co dovolená nabízí.





Dovolená je od slova dovolit si. S tím mnozí z nás odjíždějí k moři a oddávají se komfortu zdejších hotelů. Často se nemůžeme dočkat, jak popustíme uzdu svým stravovacím návykům. A tak zatímco se doma držíme a dodržujeme třeba striktní jídelníček, u moře jsme jako bezední. Těch lákadel v podobě přeplněných švédských stolů, all inclusive, všechny ty lahodné drinky a zmrzliny... Kdo by odolal? Jak zvládnout léto v pohodě, abychom si nezničili trávení ani postavu?

PŘÍPRAVA NA CESTY

Určitě se vyplatí své trávení na změnu stravy připravit. Zvláště, pokud se chystáte do exotických destinací, kde hrozí nějaká ta střevní indispozice. Někdy se střevním potížím nevyhneme, přesto můžeme udělat maximum už doma.

Nejpřirozenější cestou jsou probiotika a prebiotika, která mají příznivý vliv na naši střevní mikroflóru. Dodají našemu tělu blahodárné živé bakterie, díky kterým nebudeme tak náchylní k průjmům či zácpám. Probiotika podporují trávení, pomáhají vstřebávat živiny, posilují imunitu a obnovují střevní mikroflóru. Jejich sílu podpoříte prebiotiky, což je nestavitelná vláknina, která se stane jakousi jejich potravou.

Zařaďte tedy do jídelníčku živé jogurty, jablka, jablečný ocet či kombuchu. Tento fermentovaný čaj je nabitý probiotiky a antioxidanty. Má antibakteriální účinky, což se vám třeba v Egyptě může hodit. Procesem fermentace prochází také tempeh či miso. A o účincích kysaného zelí snad není třeba se příliš zmiňovat. Můžeme ho mít neustále po ruce. Zkuste také kimchi, které si určitě dopřejte i na dovolené, pokud míříte do asijských zemí. Právě tam je tato korejská pochoutka ze zeleniny jako doma. Do stravy také přidejte psyllium, které je plně rozpustné i nerozpustné vlákniny. Jako prevenci před střevními parazity zkuste také česnek a cibuli.

Do kufříku si zabalte i probiotika a prebiotika ve formě doplňků stravy, která se vyplatí užívat už třeba týden před odjezdem.

ZÁSADY

Pozor na vodu

Stále slyšíme, že máme pít vodu. Zvláště v létě. Měli bychom dbát na pitný režim, ale v exotických destinacích můžeme narazit, tam bývá voda kontaminovaná. Nepijte tedy vodu z vodovodu, ale výhradně si kupujte vodu balenou. Ohrozit vás může i led v nápojích, proto raději zvolte pití bez

ledu. Však se i doporučuje pít v létě spíše nápoje nechladené. Ty naopak mohou v tělu vyvolat spíše šokovou reakci. Jste-li hodně citliví, raději si i zuby čistěte balenou vodou.

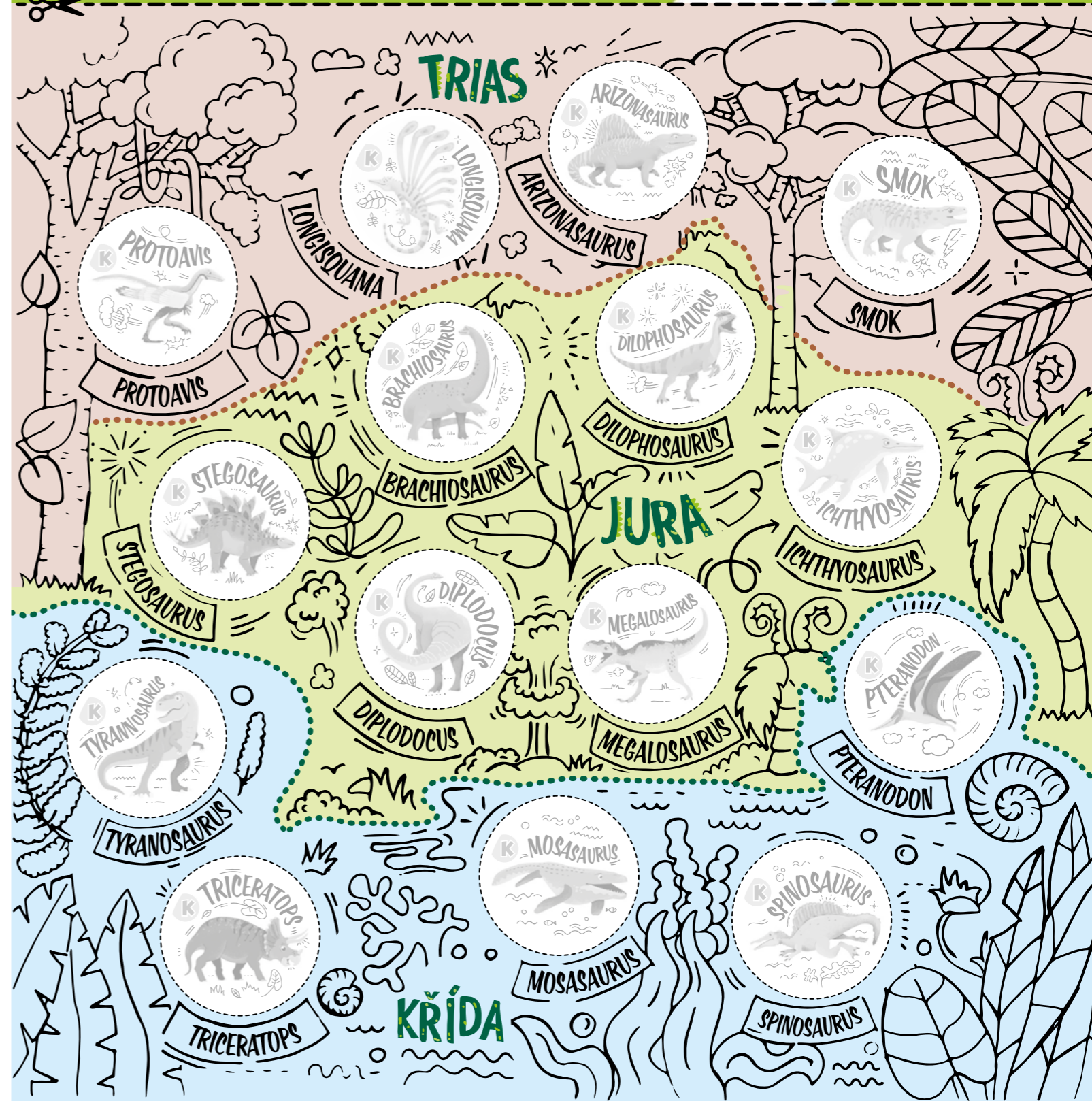
Stánky

Jako by na nás volaly „pojd' si k nám zamlsat“. Na plážích, na kolonádách, v centrech měst, tam všude na nás útočí všelijaké vůně – maso, hotdogy, zmrzliny. Bud'te však velmi obezřetní. Zmrzlinu si kupujte raději balenou.

Stánkový prodej však může být rizikový i u nás. Než si koupíte třeba na koupališti nebo u rybníka něco z rychlého občerstvení, prohlédněte si, v jakých podmínkách se jídlo připravuje, zda dlouho neležel na sluníčku, jak je kolem čisto. Dejte na svůj dojem. A pokud máte jen sebemenší pocit, že to není stoprocentní, nechte si zajít chuť.

Zákusky

Dalším rizikem jsou zákusky. Cukrárny jsou sice u nás na vysoké úrovni, předhánějí se krásnými, chutnými a čerstvými dezerty, přesto léto je léto... Musejí být dobře skladované. Jestliže se vám nezdá, v jakých podmínkách jsou uloženy, zda nejsou vystaveny sluníčku (třeba na trzích), raději se jim vyhněte.



ALL INCLUSIVE

Dnes all inclusive stravování jasně vede. Nemusíte nic a máte zajištěnou celodenní stravu, včetně svačinek, nápojů a dezertů po celý den. Je to skvělá varianta pro člověka, který nechce vařit, nic s sebou vozit ani ochutnávat v místních restauracích. Vyplatí se ve vzdálenějších destinacích, abyste nemuseli nic balit do kufrů.

Rizikem ale je, že se neudržíte a budete se cpát horem dolem. Nejen, že vám pak může být špatně, ale přivezete si i pár kilo navíc. Držte-li se tedy zdravých zásad, přesto si chcete dopřávat, klidně ochutnávejte vše, co se nabízí, ale jen v malém množství. Nemusíte všechno strhnout hned. Švédské stoly bývají obvykle každý den totožné, a tak jeden den ochutnejte to, druhý den to...

Snažte se o pestrost. Vždy jsou stoly doplněné o hromadu zeleniny, ať už čerstvých salátů či upravené, nechybí ovoce. Naložte si na talíř a doplňte pak nějakým tím masíčkem a přílohou. Využijte toho, že máte k dispozici čerstvé ryby a dopřejte je svému tělu.

Z dezertů vybírejte ty lehké, ovocné, ne příliš krémové. Určitě vám neudělá špatně, když večeri zakončíte kopečkem zmrzliny, nejlépe ve formě sorbetu. Ale pak se ještě jděte projít.

POLOPENZE

Při polopenzi dostanete snídaní a večeři. Oběd si můžete sami uvařit nebo ochutnat něco nového v místní restauraci. Případně si na výlet zabalit svačinku. Někteří lidé to ale dělají tak, že se ráno nacpou, co zvládnou, aby vydrželi do večera. A tak celý den hladoví. To rozhodně vašemu tělu neprospěje. Zbytečně se večer přecpete vším, co oči uvidí. Pak vám bude těžko, je to velká zátěž na žaludek i žlučník a také na naši váhu. Využijte tedy možnosti ochutnávat místní suroviny, které u moře budou v té nejlepší kvalitě.

VLASTNÍ STRAVA

Pokud jste se rozhodli pro vlastní stravu, pak budete mít sice více práce, ale zase vše pod kontrolou - suroviny, jejich přípravu i skladování. Co si s sebou



zabalit, abyste nemusela celou dovolenou prostát u plotny?

Suché potraviny, jako jsou těstoviny, rýže, skvělý je kuskus, který máte hotový za pár minut. – chcete-li zachovat zdravou stravu, upřednostněte celozrnnou formu. Hodit se budou luštěniny v konzervě, které jen ohřejete a přidáte-li je k těstovinám, máte plnohodnotné jídlo. Přibalte konzervované rybičky. Poohlédněte se po instantních – nepříslazovaných kaších, polentě atd. Přibalte knackebrotty, rýžové chlebičky apod., dobrá je sterilovaná zelenina, rajský protlak, ovocné přesnídávky. Skvělé jsou nepříslazované kapsičky. Nepotřebujete lžičku a nehrozí, že se děti umažou.

Budete potřebovat koření, sušené bylinky, sůl, pepř, olej, ale také kávu, čaj. Hodit se bude sušené ovoce, oříšky, vločky – z toho vyrobíte rychlou a sytou snídani, případně si přihodíte do batohu na výlet.

Na místě si kupte čerstvé ovoce a zeleninu, mléčné výrobky i ryby, které u moře získáte v té nejčerstvější formě. Také pečivo si kupujte čerstvé. Na dovolenou často jezdíme i za gurmánskými zážitky. Ale i ty lze aplikovat ve zdravé formě. Ochutnávejte místní rybí

pokrm, nové druhy ovoce či zeleniny.

Máte-li dobrou cestovní lednici, můžete přibalit také mražené jídlo, které jste předem uvařili. Ještě lepší však je pokrmu zavařit do sklenic.

NA CESTU

Hlad nás přepadne i na cestě, zvlášť v případě dětí. Však také dobré jídlo dokáže zahnat nudu. Připravte si krabičky s celozrnnými tousty či tortilami, obložte je žervné, šunkou a zeleninou. Můžete upéct i celozrnné muffiny v sladké i slané verzi. Přibalit můžete také vajíčka uvařená natvrdo. Oceníte i muesli tyčinky či celozrnné sušenky – nejlépe bez čokolády, která se lehce rozteče. Jako svačinka na cesty je skvělým tipem sušené maso.

NA CO POZOR

- Vodu pouze balenou
- Vyhýbejte se street foodu
- Pozor na nebalenou zmrzlinu
- Nic, co vypadá podezřele
- Vyhýbejte se pokrmům z čerstvých, tepelně nezpracovaných vajec
- Vyhýbejte se majonéze, krémových zákusků, které se rychle zkazí.

Foto: Shutterstock.com

Pure by MONIN®

NOVÁ GENERACE PŘÍCHUTÍ PRO DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO PITNÉHO REŽIMU

BEZ CUKRU BEZ KALORIÍ

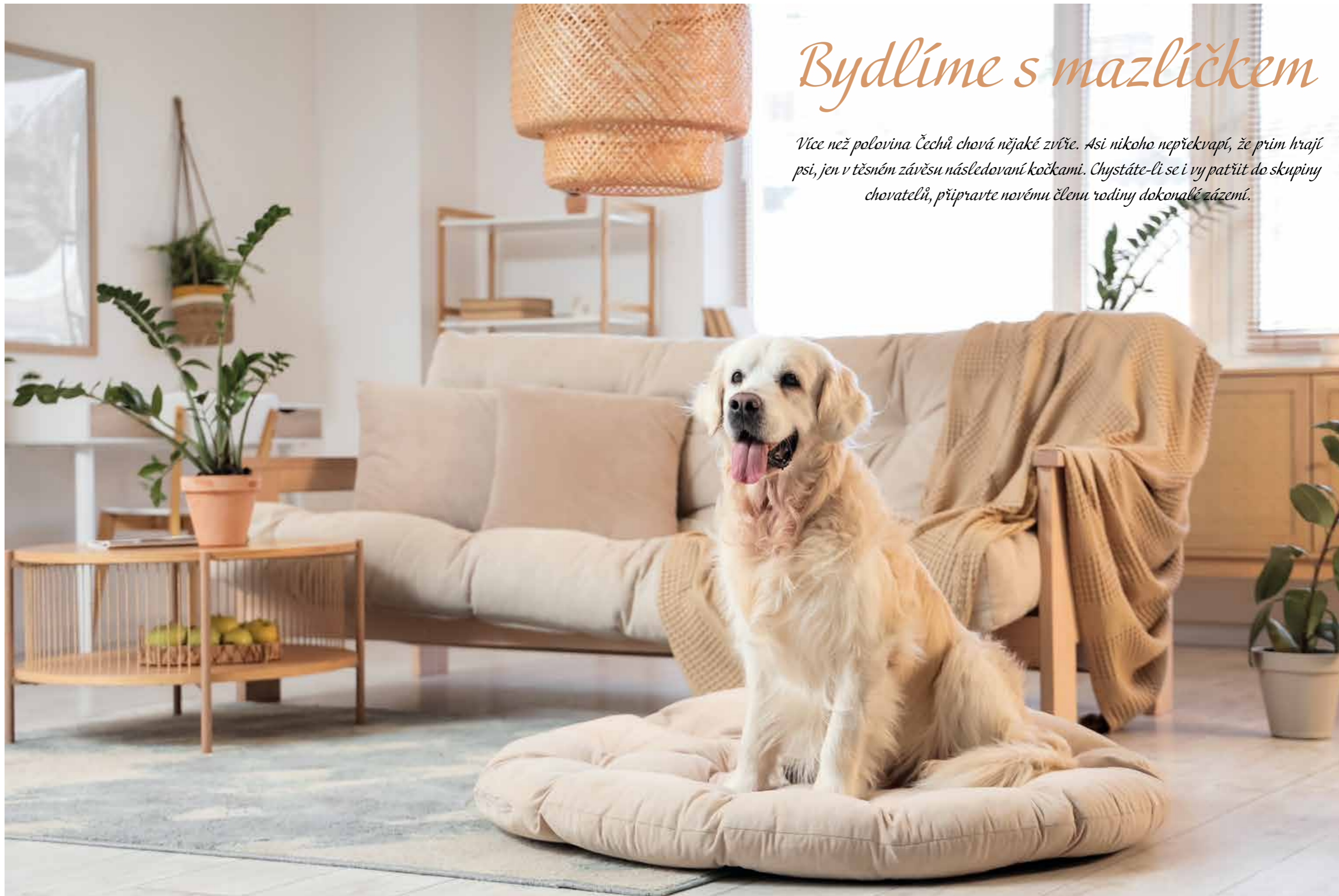


NOVINKA OKURKA



NOVINKA RŮŽOVÝ GREP

VÍCE PŘÍCHUTÍ
NA WEBU
ZANZIBARSHOP.CZ



Bydlíme s mazlíčkem

Více než polovina Čechů chová nějaké zvíře. Asi nikoho nepřekvapí, že prim hrají psi, jen v těsném závěsu následovaní kočkami. Chystáte-li se i vy patřit do skupiny chovatelů, připravte novému členu rodiny dokonalé zázemí.

Jak vybavit byt pro čtyřnohého přítele? Co mu pořídit? Jak ochránit nábytek nebo květiny? Vězte, že jakmile si pořídíte zvíře, už nebudete svůj domov tvořit výhradně podle vašeho vkusu nebo nejmodernějších trendů, ale hlavně podle potřeb psa nebo kočky.

Ne nadarmo se říká, že bydlíme u své kočky nebo u svého psa. Jakmile jim „propadneme“, stanou se právoplatnými členy naší smečky. Často se ujímají vedoucí pozice. Mnohdy si podle nich vybíráme přátele, automobil, partnera nebo bydlení.

CO BY VE VAŠEM „ZVÍŘECÍM“ BYTĚ NEMĚLO CHYBĚT?

PELÍŠEK

Stejně tak jako je pro nás důležitá postel, i zvířata potřebují mít kde složit hlavu. I když si pravděpodobně pro svůj spánek vyberou vaši postel, musejí mít i svoje teritorium, kde se cítí bezpečně. Je to jejich výsostný prostor, který bychom měli respektovat.

Trh nabízí nepřehledné množství variací, materiálů, velikosti či designu. Někdo zvířeti pořídí samostatnou psí nebo kočičí pohovku či křeslo, jiný hřejivý chlupatý „ducan“. Vše v pestré škále designu. Můžete tak koupit zajímavé kousky vhodné právě do stylu vašeho domova. Zásadní ale je vycházet z potřeb konkrétního zvířete. Zajímejte se také o to, jak dobře se bude udržovat.

Náš tip:

I když máte psa jen v bytě, zvažte koupit psí boudy. Nemusí to být velký dřevěný domeček, postačí i látková a textilní. Jde o to, že bude mít možnost se schovat a mít soukromí.

Pelíšek postavte na klidné místo. Neměl by být v průvanu ani přímo u topení. Pamatujte, že musí být dostatečně velký, ideální, aby o deset až dvacet centimetrů přesahoval jeho délku.

TOALETA

Když jsem byla malá, tatínek z legrace říkal: Umýt, vyčurat a spát. A tak to platí i pro zvířata. Spánek máme vyřešený, ale je nutné zajistit vhodný záchod. I ten by měl být dostatečně



prostorný, jinak vám do něj kočky chodit nebudou. Jednoduchou verzi bez krytu seženete za pár korun. Taková varianta je vhodnější, když ho umístíte spíše do místností, kde netrávíte většinu času a nemáte ho na očích.

Jestliže vám ale pohled do toalety nedělá dobře, vhodnější je záchod s krytem. Některé mají i filtr, který eliminuje pachy. Jsou modely i s dvířky, ovšem ne každá kočka je akceptuje.

Náš tip:

Slyšeli jste už o robotické kočičí toaletě? Po každém použití se sama automaticky vyčistí.

MISKA

A ne jedna. Alespoň jedna na jídlo a druhá na vodu. Neměla by být příliš lehká, protože jinak s ní pes bude „jezdit“ po celé místnosti. Také by měla být dostatečně velká, protože jinak budete pořád uklízet, co kolem sebe budete pořád uklízet, co kolem sebe rozházeli. Skvělá je vyvýšená varianta. Ta se doporučuje i jako prevence před torzí žaludku.

Náš tip:

Kočky milují vše, co se hýbe. To platí i o vodě. Může se stát, že vodu z běžné misky budou odmítat. Určitě ale uvítají fontánku. Pití z ní se jim stane hrou. Navíc zajistí, že voda bude stále čerstvá.

HRAČKY

U hraní ještě zůstaneme. Hra je základním pudem a pokud zvířatům neposkytneme jejich vlastní hračky, najdu si své v podobě našich bot, nábytku, květin a dalšího vybavení (můžete doplnit sami). Jsou totiž velmi vynalézavé. Ani za hračky není nutné utrácet majlant. Mnohdy postačí jen jednoduché drobnosti.

Větší investicí jsou škrabadla. To je opravdu nutnost, jinak se kočičí drápy podepíší na všem kolem. Jednoduchá škrabadla stojí pár stovek, dokonalé, designové obří kočičí stromy s prolézačkami, houpačkami či pelíšky vás vyjdou na tisíce i desetitisíce.

Náš tip:

Trendem jsou zvířecí hlavolamy, do kterých vložíte pamlsky a pes či kočka se k nim musí trochu složitě dostat. Je to pro ně velká legrace, zároveň zapojí svůj mozek a na delší dobu se zabaví.

BARIKÁDY

Ne, nemáme na mysli válečné tažení. Ale máte-li v bytě místo, kam pes rozhodně nesmí, zabezpečte ho. Například můžete nad schody nainstalovat dvířka, pořídit ohrádku a hlavně odstranit nebezpečné materiály z jejich dosahu. Věřte, že psi i kočky jsou dost vynalézaví a dostanou se i tam, kam byste netušili.

Proto pozor na jedovaté rostliny. Zvíře neví, že ta kouzelná kytky s obrovskými listy zvaná dyfenbachie ho otráví. Kromě květin zabezpečte také kabely a elektroniku.

Věděli jste, že...?

Pokud bydlíte v podnájmu, můžete si pořídit psa či kočku. Majitel vám to nemůže zakázat. Ale určitě ho se svým záměrem seznámte. Pokud právě vyhlížíte nové bydlení, bohužel i když vám v tom zabránit nemůže, často raději dá přednost adeptovi bez zvířat. Ačkoliv vaše hledání asi bude složitější, netajte to. Vyhnete se tak zbytečnému rozčarování a rychlému ukončení smlouvy.

Foto: Shutterstock.com

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA pro naše čtyřnohé miláčky

Když se Jirkovi začala jeho desetiletá fenka **Nori vyhábat misce s krmením a viditelně trpěla zaživacími potížemi, nevěděl si rady. „Nori bývala vždycky mlsná a životní optimistka. Najednou se změnila v apatickou a bez energie.“ Řešení nakonec našla v návratu k přírodě.**

Trávení je základ zdraví. Odborníci potvrzují, že zdravé trávení je klíčem k celkové kondici našich mazlíčků. „Když má zvíře problémy s trávením, ovlivňuje to jeho náladu, energii i imunitu.“ vysvětluje veterinářka MVDr. Žižalová. Stále více majitelů proto hledá šetrná, přírodní řešení.



Babské rady stále platí. Už naše babičky věděly, že příroda nabízí řešení mnoha zdravotních problémů. Pro zvířata s citlivým trávením doporučovaly bylinky jako heřmánek nebo mátu. Tyto osvědčené rady nyní dostávají moderní podobu v přírodních doplncích, jako je Vitestin VETERINA.

Síla přírody v moderním balení Vitestin VETERINA spojuje to nejlepší z přírody v jediném produktu. „Je to jako byste měli celou přírodní lékárnu v jedné lahvičce.“ říká Jiří. „Od té doby, co jsem dal Norince Vitestin, je z ní zase ta stará veselá fenka.“ Přípravek obsahuje pouze přírodní složky a je vhodný pro všechny druhy domácích mazlíčků.

Věděli jste?

Trávicí problémy trápí až 40 % domácích mazlíčků. Včasné řešení může předejít vážnějším zdravotním komplikacím.



Jak poznat, že zvíře potřebuje pomoc?

- Ztráta zájmu o krmení
- Nadýmání a plynatost
- Průjem nebo zácpa
- Snížená aktivita
- Matná srst

Prevence je základ. Odborníci doporučují nezanedbávat prevenci. „Není třeba čekat, až se objeví problémy,“ radí MVDr. Žižalová. „Pravidelná péče o trávení je stejně důležitá jako očkování nebo odčervení.“

Praktické tipy pro zdravé trávení:

- Krmit v pravidelných intervalech
- Dopřejte zvířeti dostatek pohybu
- Přidávejte byliny do krmení nebo přírodní doplňky jako Vitestin VETERINA
- Sledujte reakce na různé druhy krmiva
- Dopřejte zvířeti klid při trávení



Doporučuji

„Dnes je Norinka opět plná energie a já mám radost, že jsem našel přírodní řešení bez vedlejších účinků,“ uzavírá

Jirka. „Vitestin VETERINA se stal

součástí naší denní rutiny minimálně 2x

do roka a já vím, že dělám pro zdraví své fenky to nejlepší.“

Pamatujte, že každé zvíře je jedinečné, a proto může vyžadovat individuální přístup. Pokud máte jakékoliv pochybnosti ohledně stravy nebo trávení vašeho mazlíčka, neváhejte se poradit.

Vitestin® sklenice plná bylinek pro harmonizaci střev



BABIČKOVSKÉ RECEPTY

Bylinné čaje mohou být skvělým doplňkem stravy pro zlepšení trávení vašich mazlíčků. Tady je několik konkrétních bylinek s největšími potenciálními přínosy: Máta peprná, heřmánek, zázvor, řepík lékařský, lékořice, pameliška, slunečnice, hluchavka, rozmarýn, sedmikráska.

Bylinkový čaj pro trávení:

Ingredience: 1 lžice máty, 1 lžice heřmánek, 1 lžice zázvoru, 1 lžice řepíku.

Příprava: Vařte 2 šálky vody. Přidejte bylinky a nechte vařit 10 minut. Prostřednictvím sítky odstraňte bylinky a podávejte čaj ve vodě nebo přidejte do krmiva.

160 Kč,
Tel: 777 455 588
www.vitestin.cz

Tipy na léto

K létu neodmyslitelně patří rodinné zážitky. Kdy jindy stmelit rodinu než o prázdninách?



Proč nespojit příjemné s užitečným. Děti mají prázdniny a ne vždy máme možnost poslat je na tábory nebo k babičce. Co s nimi, když tráví léto doma? Jak zabavit je i sebe? Společnými aktivitami, výlety a tvořivou zábavou.

ZÁBAVNÍ PARKY

Děti milují akci. Ať už jsou to prolézačky, trampolíny nebo adrenalinové překážky ve výškách. Vydejte se do lanového centra nebo zábavního parku ve vašem okolí. Nebo si udělejte větší výlet napříč republikou. Případně cestujte od jednoho k druhému a můžete porovnávat.

KAM SE VYDAT:

Mirákulum

Park Mirákulum v Milovicích je asi nejznámější rodinný park v ČR. Najdete tady obří prolézačky, podzemní chodby, vodní svět. Děti zaujme lesní hřiště, mini zoo, vláček, lanové parky. Po celé léto pro děti připravují všelijaké programy a akce.

DinoParky

Dinosauri lákají snad každé dítě. Obří model, který se ještě hýbe, to je prostě něco ohromujícího. V posledních letech zažívají boom. Proto je postavili hned v několika větších městech, nejen v Praze, ale i v Plzni, Vyškově, Ostravě nebo v Liberci. Prohlédnete si modely dinosaurů v životní velikosti, najdete zde dětská paleontologická hřiště, samozřejmě prolézačky a interaktivní exponáty.

Permonium

V Jihomoravském kraji zavítejte do Oslavan. Zamilují si ho fanoušci Indiana Jones. Uchvátí vás dobrodružný park ve stylu „český Indiana Jones“. Propojuje se tady hra, historie i fyzická aktivita. Najdete zde herní zónu s těžbou, šiframi, podzemní chodbou... Prostě dobrodružství.

Království lesa

Pokud se chystáte na dovolenou na Lipně, vezměte děti do Království lesa. Dřevěné herní prvky v přírodním stylu jsou součástí stezky korunami stromů. Děti si užijí lanovky, skluzavky, trampolíny a spoustu přírody.

VIDA! science centrum v Brně

je skvělým tipem na výlet s dětmi, kde se zábavnou formou učí o vědě, technice a přírodě. Na ploše přes 6000 m² si děti mohou samy vyzkoušet desítky interaktivních exponátů, zúčastnit se vědecké show nebo se vyřadit v dětské zóně. Skvělé místo, kde se zábava spojuje s poznáním – ideální pro zvědavé hlavičky i rodiče.

Náš tip

Za špatného počasí můžeme doporučit třeba brněnské Bongo, zlínskou Galaxii nebo pražskou Toboga Fantasy. Jsou to velké kryté haly plné atrakcí.

LANOVÁ CENTRA

Lanová centra jsou v posledních letech stále populárnější. Není divu, protože nabízejí dobrodružství, fyzickou výzvu, pobyt v přírodě i možnost překonávat vlastní hranice. Různě těžké překážky, pohyb mezi stromy, lanové mosty, visuté lávky, prostě paráda. Nemusíte se bát přijít ani s malými dětmi. I na ně jsou tady připraveni. Trasy jsou různě obtížné. Díky tomu zde můžou trénovat aktivní sportovci a hrát si malé děti. Naučí se fungovat v týmu, zapracují na fyzické i psychické kondici.

KAM SE VYDAT:

Tarzanie

Největší horský lanový park v ČR stojí v Beskydech. Vybrat si můžete od té nejjednodušší dětské trasy až po náročnou černou pecku plnou adrenalinu, která je určena zdatným a odvážným lezcům.

Lanové centrum Proud

Pobočky sítě lanových center PROUD jsou v Praze, Brně, Ostravě nebo Olomouci. Poslední zmíněné vzniklo jako první už před pětadvaceti lety. Nízké i vysoké lanové překážky jsou způsobené všem věkovým kategoriím. Zdatnější návštěvníci ocení lezecké stěny nebo lanovky, nechybí ani adrenalinové atrakce.

Náš tip:

Bude mít váš potomek o prázdninách narozeniny? Přemýšlíte, kde mu udělat oslavu? Vydejte se do lanového centra. Děti budou nadšené, zabaví se ony i dospělí a máte zde i možnost

občerstvení.

Jungle park Brno

Ve velkém městě, přitom přímo v přírodě u řeky Svratky. Takový je brněnský Jungle park. Máte ho prakticky na skok z městského koupaliště Riviéra, takže se po aktivitě můžete hned osvěžit. Základní trasa má třicet překážek. Ale park toho nabízí daleko víc od těch nejjednodušších až po adrenalinový bonbonek Power fan, kde vás čeká seskok volným pádem ze třinácti metrů.

VÝLET

Vezměte batoh, svačinu a vydejte se do lesa nebo na hory. Kratší turistické trasy zvládnou i menší děti. Cestou můžete sbírat kamínky, šišky, květiny a pak z nich něco doma vytvořit.

V dnešní době velmi bojujeme s našimi potomky, aby pořád jen neseděli u monitoru. Mnozí nad nějakými túrami ohrují nos. Když ji ale připravíte zábavnou, překvapí vás, co všechno zvládnou. A čím dřív s dětmi začnete, tím spíš budou výletování považovat za přirozenou součást života. Probudíte v nich zvědavost.

Nevíte, jak na to? Nejdříve vyberte vhodný cíl. Zkuste třeba doma s dětmi otevřít mapu a domlouvat, kam byste se mohli podívat. Prohlédněte si na webu obrázky, abyste děti dostatečně nalákali a ony měly představu, co je tam čeká. Délku i terénu uzpůsobte věku. Menším dětem stačí pět kilometrů, jinak byste je mohli znechutit. Jestliže máte děti ještě téměř nechodící, najdete trasu pro kočárky nebo vozíčkáře. Všude už myslí na děti, a tak najdete spoustu stezek s úkoly, interaktivními panely, ideální jsou pohádkové trasy.

Dopředu dětem řekněte, kam půjdete, co je čeká, ať se můžou těšit třeba na poklad, zvířátka, rozhlednu nebo stopování. Případně z výletu udělejte malý příběh, děti milují, když jsou součástí dobrodružství a z výletu se stane výprava. S dětmi ale potřebujete dobrou výbavu. Mějte po ruce svačinu, zdravé dobroty, ovoce, něco sladkého na povzbuzení, to všechno je motivuje. Nezapomeňte na tekutiny. Oblékněte

Dovolená, na kterou se nezapomíná

Užijte si prázdniny jinak než na chalupě nebo u moře. Vydejte se s rodinou tam, kde dovolená opravdu baví – do Šiklandu na Vysočině.

Každý den show, hry a dobrodružství!

- Westernové městečko, jízda na koních.
- Animátoři, přírodní divadlo a zvířata.
- Lesy, louky a koupání v aquaparku.
- Stylové ubytování: chatky, sruby, kemp, mobilheimy i hotelový resort.

Šikland je rodinná dovolená bez starostí. V Šiklandu najdete ubytování, dobrodružství, relax i společné zážitky pro celou rodinu.

Více na: www.sikland.cz @sikland
Kontaktujte nás: +420 602 750 130,
info@sikland.cz

ZVOLE NAD PERNŠTEJNEM
VYSOČINA



je pohodlně, raději více vrstev. Určitě přibalte pláštěnku, náplasti, opalovací krém, repelent, vlhčené ubrousky...

Náš tip:

Kupte dětem jejich vlastní batůžek. Rády si nesou svoje věci. Může to být třeba plyšák, svačina nebo pití.

Nesnažte se lámat rekordy. Počítejte s tím, že budete každou chvíli zastavovat, odpočívat, hrát si nebo svačit. Hru rozhodně neberte jako zdržování, ale součást výletu. Přizpůsobte se tedy tempu dětí a pamatujte, že výlet není o kilometrech, ale o zážitcích. Zakončete ho tedy něčím příjemným typu zmrzlina. Díky téhle zkušenosti se budou těšit na příště.

KAM SE VYDAT: LÁZNĚ

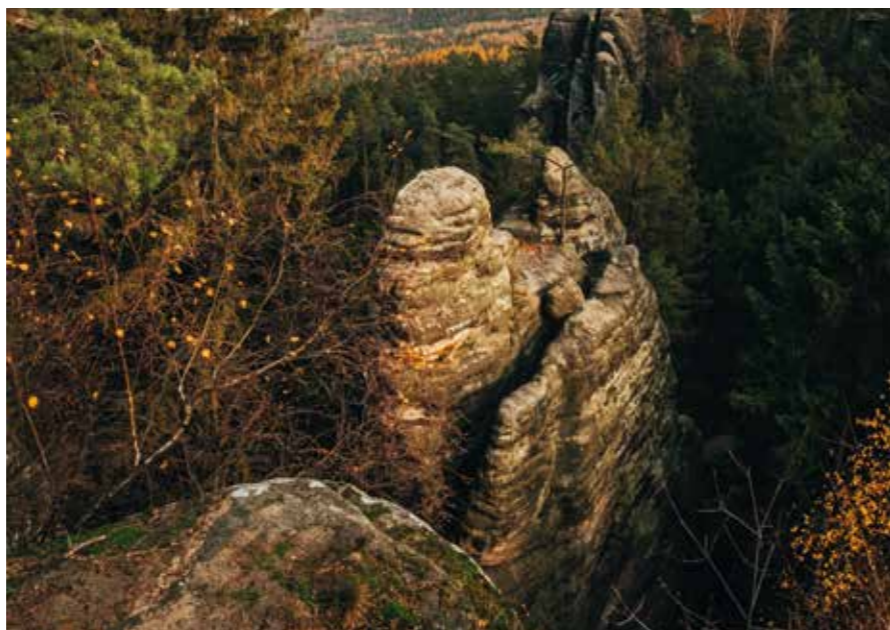
Chtěli byste prožít odpočinkovou dovolenou plnou lázeňského rozmazlování? Ale kam dát děti? Vezměte je s sebou. Lázně, to není jen místo pro léčbu nemocných nebo seniorů. Lázeňská města a lázeňské hotely připravily pestrou nabídku i pro naše nejmenší. Jen se předem ujistěte, že vybraný hotel nabízí procedury vhodné pro děti. Ověřte si dostupnost dětského vybavení, jako jsou postýlky, židličky a vaničky. Zjistěte, zda hotel nabízí animační programy, dětské koutky a další zábavné aktivity. Prozkoumejte i okolní atrakce, jako jsou hřiště, cyklostezky a přírodní památky. Mnohde dokonce můžete objednat dětské menu.

Mariánské Lázně

Tady doporučujeme například hotely Ensana, které nabízejí rodinné pobyty s řadou aktivit pro děti, jako jsou animační programy v parku, venkovní fitness, houpáčky a sportovní hry. Mají dětské koutky, hernu a pro každé dítě originální dárek. Za poplatek vám děti i pohlídají.

Františkovy Lázně

Zdejší Spa hotel Diana poskytuje procedury pro děti i dospělé. K tomu máte neomezený vstup do wellness centra a bazénu. K dispozici je dětské hřiště a můžete si i zapůjčit postýlku. Poptejte se i po slevách, máte-li děti ve věku šest až jedenáct let.



Lázně Teplice

Vyhlášené Lázně Teplice lákají na komplex bazénů Thermalium s termální vodou. Zajímavý je Kneippův chodník, dopřát si můžete masáže a uvolníte se v saunovém světě. Krásné jsou procházky po zámecké zahradě. Nebo se vydejte na rozhlednu Letná.

KAM NA VÝLET? OBJEVTE KRÁSY ČECH KRAJ PO KRAJI

Léto je ideální čas na poznávání krás České republiky. Ať už se vydáte kamkoli, každý kraj nabízí své unikátní kouzlo. Přinášíme vám stručný přehled tipů, kam vyrazit na výlet – s dětmi, s partnerem i sami za sebe.

Jihočeský kraj - romantika a rybníky

Navštivte historický Český Krumlov, zapsaný na seznamu UNESCO, procházejte se podél Třeboňských rybníků nebo se vykoupejte v lipenské přehradě. Děti nadchne i Zoo Hluboká.

Plzeňský kraj - pivo a příroda

V Plzni si nenechte ujít Pivovarské muzeum nebo techmanii, krásná příroda čeká v Šumavském podhůří. Malebné je i město Klatovy nebo zřícenina Rabí.

Karlovarský kraj - lázně a hory

V Karlových Varech ochutnáte prameny i oplatky, krásné jsou i Františkovy Lázně a Mariánské Lázně. Výlet do Krušných hor nabízí skvělé výhledy i čerstvý vzduch.

Ústecký kraj - industriální krásy a příroda

Navštivte Zámek v Duchcově, vydejte se na výšlap ke Komáří vížce nebo prozkoumejte tajemství Hřenska a Pravčické brány v Českém Švýcarsku.

Liberecký kraj - skály a skleněný svět

Krásy Jizerských hor, Bozkovské jeskyně, Ještěd nebo zámek Sychrov – to vše v jednom kraji. Nevynechejte ani Muzeum skla a bižuterie v Jablonci.

Královéhradecký kraj - za pohádkami i přírodou

Zastavte se v Peci pod Sněžkou, navštivte Adršpašské skály, nebo pohádkový zámek Hrádek u Nechanic. Dvůr Králové nabídne safari i zábavu pro děti.

Pardubický kraj - perník a historie

Projděte si Pardubice, ochutnejte místní perník, navštivte zámek Litomyšl nebo se vydejte na výlet do Železných hor.

Středočeský kraj - za Prahou je co objevovat

Vydejte se na Karlštejn, projděte si Kutnou Horu, navštivte Koněpruské jeskyně nebo zámek Loučeň s labyrinty.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

Dar pro vaše miminko na celý život

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

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

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Novinka v České republice

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

Zvažte uchování pupečnickové krve, tkáň pupečnicku a placenty pro své dítě. Je to úžasná možnost, jak uchovat kousek z prvních chvil života vašeho 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 pupečnicku 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)



TUHÉ MÝDLO

A ŠAMPON 2 V 1

od značky alverde (129 Kč) jemně a šetrně umyje dětskou pokožku i vlásky. Díky výživnému složení s bambuckým a kakaovým máslem zanechává pokožku hydratovanou a hebkou, zatímco obsah inca inchi oleje usnadní rozčesávání jemných vlásků. Sladká jahodová vůně promění každé koupání v radostný zážitek.

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



CICALFATE+ Avène
OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KRÉM

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

Účinek již po 1. aplikaci
Obnova již po 48h²
Bez parfemace

1. Studie respitalizace lézí. 2. Klinické skóre obnovujícího účinku - 248 osob, 2 aplikace denně po dobu 21 dní.
www.avene.cz

TESTOVÁNÍ DĚTÁTKA NA PORUCHY GENŮ NIKDY NEBYLO SNADNĚJŠÍ

BUDE MIMINKO ZDRAVĚ? ZBAVTE SE NEJISTOTY DÍKY PANORAMĚ!

V České republice se ročně narodí 50 dětí s Downovým syndromem. Toto genetické onemocnění nelze předvídat, ale jeho pravděpodobnost výskytu se zvyšuje s rostoucím věkem rodičů. Pokud čekáte vy nebo někdo ve vašem okolí miminko, vyhněte se nejistotě a požádejte svého gynekologa o Panorama test, který dokáže pouze z krve matky odhalit Downův syndrom i další chromozomální vady.

Panorama test dokáže díky unikátní technologii odlišit DNA matky od volné DNA dítěte, což mu zaručuje úspěšnost vyšší než 99,9 %. Navíc má ze všech podobných vyšetření nejnižší falešnou pozitivitu i negativitu. Výsledky dostanete do 10 pracovních dnů a můžete si tak užívat klidné těhotenství. Více informací na www.panoramatest.cz.



LABORATOIRE A-DERMA



97% SLOŽEK PŘÍRODNÍHO PŮVODU

DEJTE NOČNÍMU ŠKRÁBÁNÍ DOBRU NOC

NOVINKA EXOMEGA CONTROL NOČNÍ

REGENERAČNÍ EMOLIENČNÍ NOČNÍ KRÉM

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



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

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

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



ZDRAVÉ VAŘENÍ S POLOTUČNÝM TVAROHEM OD TATRY

Období léta je vždy ideálním časem pro lehčí a zdravější jídla. Perfektní volbou pro váš jídelníček může být polotučný tvaroh od Tatry, který obsahuje pouze 3,5 % tuku! Je vyroben z kvalitního českého mléka, má krémovou konzistenci a jemnou chuť, takže se hodí do sladkých i slaných receptů.

Ať už připravujete zdravé snídaně, jako jsou tvarohové pomazánky, smoothie bowls nebo odlehčené dezerty bez výčitek, polotučný tvaroh od Tatry dodá vašim pokrmům bohatou chuť i potřebné bílkoviny. Je skvělý i jako základní surovina pro fitness recepty, jako jsou například tvarohové lívance. Začněte nový rok chutně a zdravě!

Polotučný tvaroh Tatra koupíte v běžné síti supermarketů za obvyklou cenu 28,90 Kč. Více informací a zajímavých receptů najdete na www.tatramleko.cz.



LEDOVÁ KÁVA OD TATRY: OSVĚŽENÍ, KTERÉ VÁS NAKOPNE

Osvěžte se vychlazenou ledovou kávou od Tatry, která spojuje poctivou chuť kávy a jemnost mléka z českých chovů. Ať už jste v práci, na cestách nebo si jen užíváte pohodové odpoledne, ledová káva Tatra vám dopřeje rychlé osvícení s dávkou energie. Trvanlivý ochucený mléčný nápoj obsahuje instantní kávu, která dodává výrobku typickou kávovou chuť. Nejlépe chutná vychlazený.

Praktické 330ml balení skvěle padne do ruky i do batohu, takže si svou kávovou chvíli můžete dopřát doslova kdekoli. A pokud jste opravdovým milovníkem, můžete vyzkoušet i nějaký jednoduchý, letní recept a ozvláštňit si ji například malinami. Ledová káva Tatra je jednoduše skvělou volbou pro horké dny, ranní spěch i chvíle, kdy si chcete dát pauzu a zrelaxovat. K dostání v běžné síti supermarketů od 28,90 Kč.

Více informací na www.tatramleko.cz



KNÍŽNÍ NOVINKY



BING - POHÁDKY NA DOBRU NOC

Poznávat všechno nové... to je Bingův svět!

Bing se zrovna chystá do postýlky. Vy určitě taky. A co je lepší než poslechnout si před usnutím několik příběhů, které zažil se svými kamarády? Každý den přece přináší něco zajímavého!



BING - VŠECHNY BARVY DUHY

Učit se všechny barvy duhy... to je Bingův svět!

Krásná fialová, světlá i tmavá modrá, zelená a jasně žlutá! Seznamte se s barvami duhy spolu s Bingem, Flopem a ostatními kamarády v krásně tvarovaném leporelu, které zaujme všechny malé čtenáře.

ALICANTO



SLADKÉ ZMATKY - RODINNÉ TRAMPOTY V CUKRÁRNĚ SLADKÝ ŽIVOT

Holly na svou rodinu nedá dopustit, vždy jí byla oporou. Když se ale rozhodne podat pomocnou ruku svému otci a zaměstná ho ve své cukrárně, nadšení z ní opadne stejně rychle jako horká malina z kopečku zmrzliny. Ani v Benově rodině, do níž se snaží začlenit, neprobíhá vše úplně hladce a Holly přemýšlí, zda všechny komplikace ustojí se sladkým úsměvem na rtech...



SRDCE V OBLÁČÍCH

Austrálie, 1942: Zdravotní sestra Catherine se s láskou a péčí stará v sirotčinci o opuštěné děti. Těší se, až válka skončí a bude si moci vzít svého milovaného Prestona, který je pilotem. Jednoho dne ale dojde k útoku na nedaleký Darwin, kde je Catherine vážně zraněná a Prestonovo letadlo sestřeleno. Po pilotovi se slehla zem. Catherine však neztrácí naději.



ZÁHADY SLEČNY ASHFORDOVÉ - SMRT NA SANTORINI

Na sluncem zalitým ostrově Santorini čeká slečna Atalantu Ashfordovou nový případ, který je třeba rozlousknout. Záhadná žena v černém jí totiž požádá, aby vyšetřila smrt její dcery, která zemřela po tragickém pádu z útesu. Byla to ale skutečně nehoda? Vynalézavá detektivka musí odhalit pravdu dřív, než se úchvatné výhledy stanou jejími posledními.

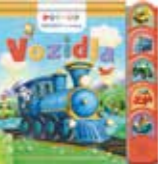


BEZPEČNÝ PŘÍSTAV

S mobilní knihovnou uloženou v roztomilém žlutém autíčku brázdí Jenna cesty malebného ostrova a vydává se vstříc novým nadějím a snům. S občasnou mlhou a legendami o mořských pannách se vypořádá, horší bude vyjít s protivným šéfem Danielem. I další obyvatelé mají postranní úmysly. Jenže všechno není takové, jak se na první pohled zdá.

ALPRESS

REBO



VOZIDLA (POP-UP OBRÁZKY A ZVUKY)

Bagr hloubí, jen to sviští - HŘMOT po celém staveništi! Hlučnou práci se lžící slyší všichni v ulici. Knižka s prostorovými POP-UP obrázky a zvukovým modulem! Díky interaktivním prvkům a hravým veršikům v této milé knížce se nejmenší děti seznámí s různými dopravními prostředky. Při zábavě s knihou si navíc rozšíří slovní zásobu, rozvinou představivost a procvičí jemnou motoriku.

REBO



FARMA (POP-UP OBRÁZKY A ZVUKY)

BEČÍ celá stodola plná bílých beránek, než je spánek udolá až do ranních červánků. Knižka s prostorovými POP-UP obrázky a zvukovým modulem! Díky interaktivním prvkům a hravým veršikům v této milé knížce se nejmenší děti seznámí se zvířátky na farmě. Při zábavě s knihou si navíc rozšíří slovní zásobu, rozvinou představivost a procvičí jemnou motoriku.

REBO



BARVY - PRO MALÉ RUČKY

Jaká barva čemu sluší? Rozhodnout to, na mou duši, se medvídkem je jednodušší! Knižka tvarem přizpůsobená dětským ručkám! Díky tvarovaným stránkám a veršikům v této milé knížce si nejmenší děti osvojí základní barvy. Při zábavě s knihou si rozšíří slovní zásobu, rozvinou představivost a procvičí jemnou motoriku.

MOTTO



VANILKOVÝ POLIBEK

Než najdou pravou lásku, musí poznat všechny její příchutě. Když se Aneta na dovolené místo romantiky dočká rozchodu, v práci místo pochvaly dojde na podraz a osud restaurace jejich rodičů zpečetí nespokojený food kritik, musí sebrat síly a začít znovu. O moc lépe na tom není ani David, který řeší bouřlivý rozvod a péči o malou dceru Violku. Oba mají rádi vaření a dobré jídlo, ale život vždy nechutná jen po vanilce. David totiž před Anetou skrývá trpké tajemství. Podají se jim spolu sladit a najít ty nejlepší ingredience pro spokojený vztah?

NA STOLE



ŽÍT BEZ BOLESTI CESTA K UZDRAVENÍ ZAČÍNÁ UVNITŘ

Když tělo volá o pomoc, naslouchejte duši. Vyzkoušeli jste vše, přesto se stále nemůžete zbavit bolesti? Objevte nový pohled skrze psychosomatiku a osvojte si praktické kroky ke zdraví. Fyzioterapeut Tomáš Rychnovský spojuje svou praxi s vhladem odborníků jako Jan Vojáček, Margit Slimáková, Cyril Höschl a další. Čekají vás inspirativní příběhy, zkušenosti specialistů i návody, jak zvládat stres, únavu a chronické bolesti, včetně psychosomatického minima - základu pro pochopení propojení těla a mysli. Skutečná změna začíná uvnitř a může vám pomoci.

BARONET



KAVÁRNA NA KONCI PLÁŽE

Láska se může skrývat i v kavárničce na konci pláže! Když byla Meredith ještě dítě, trávil léto se svou babičkou v malém městečku, kde byla konečně šťastná. Teď se sem s hanbou vrací, protože její zesnulý bývalý manžel obral investory. Stále jí však zůstává domek na pláži, který zdědila po babičce, a poloviční vlastnictví místní kavárny. V ní může pracovat a vydělat si trochu peněz. Zatímco se Meredith snaží začít znovu, přitahuje ji tajemný spisovatel, který si pronajímá sousední domek. Jeho laskavost je pro ni jako balzám, i když i on má svá tajemství...

*Láska je pro mě otevřený
prostor*

Oblíbená písničkářka sbírá jedno ocenění za druhým. A tak není divu, že má diář naplněný k prasknutí. Když už si najde skulinku, sbalí batoh, spacák a vyrazí do světa. To vše je jejím motorem, aby s grácií zvládala i životní nástrahy.





Pojďme si trochu pohrát s čísly. Jaké je vaše oblíbené číslo? Nebo nějaké magické?

Mám asi nejradši 21, 22 a 18. Ani vlastně nevím proč. Ale numerologie by nám to určitě vysvětlila :)

A co číslo 24? Ptám se proto, že rok 24 pro vás byl jubilejní. Nejen že jste oslavila třicáté narozeniny, ale také jste získala cenu Anděl. Jak tohle všechno vnímáte?

Byl to rok, kdy se uzavřela jedna velká kapitola a začala nová. Oslava třicátky pro mě nebyla o věku, ale spíš o pokoře, že jsem tady, že tvořím, že jsem přežila i temnější období. A Anděl, to je vděčnost. Ale taky připomínka, že uznání přichází často ve chvílích, kdy ho člověk ani nehledá...

Těch ocenění máte na svém kontě daleko víc. Co je pro vás také největší ocenění?

Nejvíc mě naplňuje, když mi někdo napíše, že mu moje písnička pomohla projít těžkým obdobím. Když se někdo na koncertě rozpláče, emoce, radostí. Když se cítím svobodně sama se sebou. Když mi moji blízcí dají najevo, že jsem podstatnou a důležitou součástí jejich života a že do něj přináším něco krásného. To jsou momenty, které nic nepřekoná.

Ještě bych se vrátila k té čtyřicetce. Prý jste v šestnácti letech během jediného roku zhubla dvacet čtyři kilo. Opravdu?

Ano. Byla jsem zamilovaná, vystrašená a myslela jsem si, že když změním svoje tělo, budu "konečně dost". Nebylo to moc příjemné období, ale v konečném důsledku mě i tohle posílilo.

Propadla jste se až do anorexie? Byla jsem myslím dost na hraně poruchy příjmu potravy a táhlo se to se mnou i dlouhé roky potom. Je to zvláštní, jak reaguje okolí, když zhubnete. Tolik komplimentů a tolik pozornosti jsem snad nikdy předtím neměla. Těžko se to pak rovnalo do nějakého normálu, v těch sedmnácti osmnácti jsem

se bála, že to naberu zase zpátky a všechno se vrátí do starých kolejí. Byl to tlak.

Dostat se z takového „průšvihů“ vyžaduje hodně síly a práce. Jak jste to zvládla? Kdo vám byl největší oporou.

Nejvíc mi asi pomohlo psaní a nějaký seberozvoj, plus samozřejmě věk. Čím jsem starší, tím je mi v mém těle líp a tím víc jsem schopná chápat, že moje tělo a moje váha rozhodně neurčují moji hodnotu. Taky jsem viděla vyrůstat svou mladší ségru a nechtěla jsem, aby měla nezdravý vzor, nebo aby si nedej bože musela procházet něčím podobným. To mě taky donutilo spoustu věcí přehodnotit a dalo mi to velkou sílu se s tím vypořádat.

Psychika s člověkem dokáže pořádně zamávat. Vy se netajíte tím, že jste před pár lety měla krizi.

Co se stalo?

Pokud myslíte krizi, o které jsem někde mluvila v souvislosti s rokem 22, tak to se tak sešlo víc věcí najednou. Dost nepříjemný rozchod, který otevřel nějaké velmi staré rány, soud se stalkerem, zdravotní potíže a k tomu takové skoro vyhoření. Přestaly mě těšit věci, které jsem milovala. Koncerty, psaní, cestování... Začala jsem se ptát, kdo vlastně jsem, co vlastně chci? Byla to celkem dlouhá a taky důležitá cesta zpět k sobě. Od té doby si víc hlídám hranice, lépe se rozhoduju, koho si pustím k sobě, víc hledám rovnováhu, ticho, víc si i na své práci hýčkám ty věci, které mě naplňují a ne vyčerpávají. Naučila jsem se spoustu nového a krásného, i když to byla fakt výzva.

Jak se vypořádáváte s psychickým tlakem? Co je takový váš ventil? Je to právě to psaní? Jste i básnička, blogerka, spisovatelka, žena mnoha talentů...

Ano, psaní je skvělý ventil. Ale taky příroda, oceán, moje zvířata, blízcí, kapela... Místa, kde můžu být sama sebou a nemusím nikam zapadat. Velkou součástí mého života



je taky sport, miluju běhání, baví mě i lezení, kolo, plavání, jízda na koni, absolutně zbožňuju chození po horách a surf. I když mám teď nějaké potíže s kyčlí a musela jsem na pár měsíců skoro všeho nechat, hledám cesty, jak být v pohybu. Přitom jsem začala sportovat poměrně pozdě, kolem toho kritického roku, kdy jsem si potřebovala poskládat život zase dohromady tak, aby mě bavil. Vůbec nechápu, jak jsem dřív mohla bez sportu žít.

Dá se říci, že jste své těžké zkušenosti vlastně přetavila v pomoc ostatním? Dnes pomáháte lidem s roztroušenou sklerózou,

že? Co vás přivedlo právě tam?

Čtyři roky jsem pracovala v Nadaci Impuls, v Registru ReMuS pro pacienty s roztroušenou sklerózou, ale už přes dva roky tam nepracuji. Přivedla mě k tomu náhoda, moje známá, která pro ně dělala síť a grafiku, mi jen tak mezi řečí zmínila, že někoho shánějí. Já jsem tehdy moc chtěla pracovat někde, kde budu mít pocit nějakého přesahu. Dodnes jsme s lidmi z Impulsu/ReMuSu přáteli, jsou skvělí a dělají svou práci moc dobře.

Je vidět, že máte silné sociální citění. Pomáháte, ale jste ochotná, nebo byla jste ochotná kvůli



lásece tolik zhubnout. Co byste pro lásku byla ochotná udělat dnes, ve svých třiceti letech? A za jakou hranici byste nešla?

Už bych se asi nikdy nesnažila sama sebe zformovat tak, abych lépe zapadla do nějaké zidealizované škatulky, nesnažila bych se ani někoho o něčem přesvědčit, zachraňovat ho, měnit... Nešla bych už přes bolest ani boj, pokud by mi ten druhý sám nešel dobrovolně naproti. Ty poslední nepříjemné zkušenosti ve vztahu a ten následný rozchod mi vlastně otevřely dveře k něčemu fakt krásnému - kromě obrovské sebeúcty, kterou jsem si potom vybuodovala, jsem si taky hluboko v sobě uvědomila, jaké věci si už nikdy nechci nechat líbit, jaké zacházení je pro mě pod lidskou důstojnost, před jakými lidmi je potřeba se chránit. Mám pocit, že v každé takové životní výzvě je schovaný nějaký dar, který si uvědomíme až o mnoho později.

Třicítka, další číslo. Vnímáte ji jako nějaký životní zlom? Změnilo se pro vás něco?

Ano, ale krásný zlom. Mám v sobě větší klid, menší potřebu někomu něco dokazovat. A víc odvahy být i „nedokonalá“. Třicítka je pro mě takový pěkný začátek dospělého ženství.

Přemýšlíte třeba o rodině? Co pro vás vlastně znamená rodina?

Rodina, to je teplo, domov, ranní smích v kuchyni, podpora... Mám pocit, že jsem už teď součástí mnoha rodin. Té biologické, i těch mnoha životem získaných. Mám třeba v Jeseníkách jednu kamarádku, která by klidně mohla být mojí druhou maminkou a vracím se za ní a za její rozšířenou rodinou pokaždé, když můžu. A moje kapela je taky takovýhle přístav.

Vy sama jste měla hezké dětství, že?

Vzpomínám si hlavně na určitou svobodu, lesy, čtení pod peřinou, chalupu s taťkou a prarodiči, sbírání borůvek a hledání konvalinek. Vždycky jsem nejvíc milovala léto, horka, spaní pod širákem - a to mi zůstalo dodnes.

Ta svoboda mi k vám přesně sedí. S tím se pojí i vaše cestovatelská vášeň. Kde vám bylo nejlépe?

Miluju Costa Ricu, to byl ráj na zemi - zvířata, surf, létání. Byla jsem tam na měsíčním paraglidingovém výletě a byla to jedna z nejhezčích cest vůbec. Člověk tam úplně zapomene na čas, chodí spát s tmou kolem sedmé večer a vstává na pátou s kokrhajícími kohouty. V posledních letech jsem se ale hodně zamilovala i do Itálie a vracím se tam tak často, jak to jde. Třeba Florencie je pro mě takové jedno obrovské umělecké dílo, ale miluju i italské pobřeží a hory. A jejich jídlo samozřejmě, o tom by se dalo vyprávět hodiny.

Jak prožíváte tyhle cesty? Inspirujete se tam i pro svou tvorbu? Ochutnáváte všemi smysly? Ochutnáváte i místní kuchyni?

Na cestách sbírám chutě, slova, obrazy. Většinou až doma je pak nechávám pomalu vyklíčit do textů. Obvykle si vezu domů jenom krátké úryvky, zachycení aktuálních emocí. A teprve doma je pak přetvářím. Pamatuju si, že třeba na Costa Rice jsem při jednom odpoledni u řeky hodně myslela na dědečka a vznikl tam první verš do refrénu k písničce Budu tu. Dopsala jsem ji pak až v Praze, ale tu emoci jsem si dovezla ze Střední Ameriky.

Když jsme u toho ochutnávání, jak se vlastně stravujete doma? Musíte se hlídat, nebo ráda vaříte? Na čem ujíždíte? Co si nikdy neodpustíte?

Střídavě. Někdy se hýčkám domácím vývarem a kváskovým chlebem, jindy si tři dny v kuse objednáвам menička, protože nic nestihám. Ale

obecně miluju jednoduchá, poctivá jídla, zelenina, bílkoviny, nějaký zdravý tuk... Snažím se doma jíst co nejzdravěji, protože půlku týdne obvykle trávím na cestách a to se zdravé jídlo shání o trochu hůř.

Zahřešíte si někdy?

Rozhodně ano. Nejsem tolik na sladké, ale jednou za čas neodolám Pražskému kusu koláče, to je úplně nebe. Co je ale průšvih, to jsou takové ty slané maličkosti - brambůrky, popcorn, jednohubky, chlebičky... A smažený květák s bramborami a tatarskou. Děláme si doma legraci, že je to můj kryptonit.

Vy se ale o postavu bát nemusíte, protože hodně sportujete, jak jste nám už přiznala...

Ano, zamilovala jsem se do běhání, lezení, kola, mám paraglidingovou licenci, ráda jezdím na koni... Myslím, že z toho všeho vyjmenovaného jsem asi nejlepší běžec, na to ostatní nemám tolik času. Co mě ale nebaví vůbec, to jsou míčové sporty. Třeba se to ještě někdy během života zlomí, ale zatím to mám spojené jenom s křikem učitelky na základce a hrozící trojkou z tělocviku.

A jak budete trávit léto? Sportem? Cestováním?

Asi zase tím vším, co mám ráda. Nebo alespoň doufám. Na chvíli vyrazím do Itálie, do Rakouska na hory... Občas bych chtěla být jen někde v lese se psy, nebo prostě jenom někde v klidu psát, běhat, číst. Zatím to nechávám otevřené. Každý týden ale máme několik koncertů, většinu jako hosté na tour Marka Ztraceného, takže hodně času budu i se svou kapelou na podiu.

V létě, konkrétně v srpnu, vás čeká taky oslava narozenin. Jste člověk, který rád slaví?

Třicítku jsem chtěla loni oslavovat opravdu ve velkém a moji blízcí se toho s vervou chopili - dostávala jsem dárky a květiny každý den od prvního srpna až do osmnáctého, kdy mám narozeniny. Ten den jsme pak navíc odjeli do Benátek na ve-



čeři a následně do mojí milované Florencie. Bylo to krásné. A o měsíc později mi ještě přátelé uspořádali v Praze tajnou oslavu jako překvapení. Už tam jsem se rozhodla, že další narozeniny musí být skromné a nenápadné, takže to vidím jen na nějaké milé setkání s rodinou a blízkými a možná nějaký pěkný ženský rituál.

To mě zajímá. Jakým ženským rituálům se věnujete?

Scházím se třeba se ženami v ženských kruzích a sama je neoficiálně a nekomerčně jednou za čtvrt roku pořádám, většinou k příležitosti starých svátků, jako je podzimní Samhain (v době Dušiček), zimní slunovrat, nebo jarní Beltain (v době pálení čarodějnic). Je to takové krásné očistné a podporující setkání, velmi osobní, během kterého se řeší aktuální témata daného období i aktuální život každé přítomné ženy. Občas se účastním

také sweat lodge (potní chýše), což je starý rituál převzatý od původních obyvatel střední Ameriky. Probíhá v takové kopulovité stavbě z přírodních materiálů, kde se provádějí očistné a duchovní obřady za pomoci horkých kamenů a páry. Obecně mám ráda skoro všechny typy přechodových rituálů, myslím, že symbolika je v lidském životě moc důležitá.

Takže léto bude pestré. Ale pestrý bude i podzim. Čeká vás velká událost. Koncert v O2 Univerzum...

To bude velké! Už 29. listopadu. Přijďte za námi, pokud si chcete užít skvělou muziku, energii, poslechnout si naše příběhy... Představuju si, že to bude večer pro uši i pro duši. A i když to bude větší prostor, já si přeju, aby to byl ten nejintimnější koncert, jaký odehrajeme.

Michala Jendruchová

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

Ano, objednávám roční předplatné titulu *Moje rodina a já* za 449 Kč.

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu 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

ČERVENEC - SRPEN 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

LETNÍ RESTART PRO DUŠI



Antimetil®

Užijte si cestování s klidným žaludkem*

Standardizovaný zázvorový extrakt ve formě tablet a sirupu

Doplněk stravy vhodný pro děti od 3 let a dospělé
pro podporu trávení a klidný žaludek* v těchto situacích:



CESTOVNÍ
NEVOLNOST



TĚHOTENSKÁ
NEVOLNOST



DIETNÍ
CHYBA

Antimetil.cz



*Zázvor přispívá k normálnímu trávení a působí antiemeticky.

Ewopharma, spol. s r. o. |
Sodomkova 1474/6 | 102 00 Praha 10
www.ewopharma.cz | www.antimetil.cz

Babydream®

A péče o děti je snadnější



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

ROSSMANN