



**MOJEL.**  
**rodina**  
*a já*

18. ročník  
ŘÍJEN 2023  
ZDARMA

**Renáta Czadernová**

„Dcerám říkám, že je mám nejradši na světě“

# Každý den žijte šetrněji s Bel

**Vyzkoušejte Bel nature.**

**Nejoblíbenější organické vatové výrobky na trhu.**

Vatové tyčinky a odličovací tampony jsou vyrobeny ze 100% BIO bavlny s certifikací **GOTS**, která zajišťuje ekologickou výrobu šetřící životní prostředí.



Čistě o vatě



Čistě o vatě



# Obsah



## Editorial

Máte rádi podzím? Pokud ano, tak v tuhle chvíli si užíváte plnými doušky. Letošní podzím je nadměrně teplý, sluníčko svítí přes koruny stromů a romantika podzím je všudypřítomná. Jen ty večery, kdyby nebyly tak chladné... Ale zase na druhou stranu, znáte lepší alibi, proč si zalézt pod deku, vypít nějaký dobrý čaj a odpočívat?

A až budete zažít tuhle svoji chvíli relaxu a pohody, možná vám přijde vhod něco ke čtení. A to je ta správná chvíle pro to, vzít do ruky náš časopis. A co v něm tentokrát najdete? Rozhovor s herečkou Renátou Czadernovou, která „Dcerám říká, že je má nejradši na světě“... Dále článek, který vám poradí, jak vybrat správnou hračku, což je v období, kdy se pomalu připravujeme na Vánoce, hodně důležité. Nezapomeňte si nastudovat i jak připravit zdravou snídani a jak posílit imunitu.

Pomůžeme vám vybrat výběvičku a poradíme, jak se správně starat o dětské zoubky. Určitě vás zaujme povídání o tom, kam vyrazit na podzimní výlet a jak si vůbec podzím udělat krásnější...

A to je to, o co v životě jde nejvíce. Umět si užít každou jeho chvíli... Tak krásný podzím a na shledanou zase za měsíc...

- 4** Bolí ho břicho...
- 10** Dětská výživa
- 18** 6 rad, jak posílit imunitu u dětí
- 24** Výbavička pro miminko
- 34** Jak na školní svačiny
- 40** Vybíráme hračky
- 46** Zánět močového měchýře
- 52** Bolest – nevítaný společník
- 58** Péče o zuby
- 66** Posilujeme imunitu na podzím
- 72** Vlákna - pomocník, který by měl být věrným průvodcem
- 78** Zdravé bosé obouvání
- 84** Podzimní výlety s dětmi

Rozhovor

**92** Renáta Czadernová  
"Dcerám říkám, že je mám nejradši na světě"

Iva Nováková

Titulní foto: Tomáš Beran

# Bolí ho bříško...

*Bolesti bříška potkají ve větší či menší míře každé miminko a dovádí k zoufalství jeho rodiče. Bolesti bříška se objevují nezávisle na tom, jak dobře se o svého potomka staráte. I když bude miminko nakrmené, v teple, v suchu a na první pohled mu nic nechybí, stejně ho může potkat záchvat bolesti.*







Kojenecká kolika může být jednou z možných příčin bolesti břicha u miminka. Při takových bolestech dítka pravidelně nařká vysokým plačtivým tónem (může až vysloveně křičet), napíná nožičky a přitahuje je k břichu, rudne v obličejí.

Přítomnost plynů v těle je zcela přirozený jev. Do trávicí trubice se dostávají polykáním vzduchu, ale plyn také přirozeně vzniká při trávení potravin. Většina plynů se ve střevech vstřebává, část však odchází ven konečníkem. Pokud je ale narušena rovnováha mezi tvorbou plynů a jejich odchodem, vzniká problém. Ten může být dvojitý: flatulence, tedy nadměrný odchod plynů, který je sice nepříjemný, nicméně nebolestivý; pokud však plyny neodcházejí, vzniká meteorismus (nadýmání). To je doprovázeno nafouklým břichem, křečemi a potřebou „ulevit si“. U kojenců souvisí potíže s nadýmáním také s nezralostí jejich trávicího ústrojí, které si v prvních třech měsících teprve zvyká na život mimo tělo maminky.

Ačkoliv bylo provedeno hned několik vědeckých studií, nikdo doposud neví, proč kojenecké koliky vlastně vznikají. Přesná příčina není stále známá. Jisté ale je, že kolika častěji potkává chlapce než holčičky a u nich mívá i horší

průběh. Nemusí to ale být pravidlem. Obvykle ale platí, že se kolika častěji vyskytuje u nedonošených dětí nebo u těch s nižší porodní váhou. Je to dané tím, že tyto děti nemají ještě zcela vyvinutý trávicí systém. Ačkoliv se kojenecké kolice říká také tříměsíční, neznamená to, že úderem tří měsíců problémy zmizí. U některých miminek přetrvávají až do pátého měsíce.

### JAK NA NADÝMÁNÍ

Při kojenecké kolice je velmi důležité složení jídelníčku kojících maminek, které by se v případě těchto problémů měly vyhýbat nadýmavým jídlům, neboť trávicí trakt dětí do tří měsíců není dostatečně zralý. Další příčinou břišní koliky může být aerofagie, kdy děti zároveň s mlékem nasávají a polykají vzduch, čímž dochází k nafouknutí trávicího traktu a ke vzniku bolesti.

Kojené dítě si reguluje příjem a množství potravy samo. U uměle vyživovaných dětí příjem nadměrného množství mléka zatíží trávicí systém a může způsobit bolesti břicha, dochází u nich ke kolikám při nadměrném podávání cukrů a překrmování. Abychom se vyvarovali nadměrného polykání vzduchu při pití, protřepáváme mléko při přípravě co nejméně, aby se nenapěnilo.

### POKUD MIMINKO TRPÍ KOJENECKÝMI KOLIKAMI, MOHOU JEMU I MAMINCE POMOCI NÁSLEDUJÍCÍ OPATŘENÍ:

- Dbejte na správnou techniku kojení či krmení z lahvičky, po pití nechte dítě vždy odříhnout.
- Pokud tedy svoje děťátko kojíte a ono trpí bolestmi břicha, zkuste vypít odvar z bylinek, jako jsou fenýkl, kmín či anýz. Existují i speciální čajové směsi proti bolesti břicha, různé dětské čaje s obsahem těchto bylinek, které může vypít maminka. Přes mateřské mléko se pak jejich účinky projeví u miminka.
- Je dobré miminku podávat léky s obsahem simetikonu na snížení plynatosti, které usnadní vstřebávání plynů ve střevě.
- Miminkům pomohou i probiotika.
- Osvědčené tišící metody při kojenecké kolice:
- Chování, nošení v šátku, kolébání, houpání v kočárku
- Zpívání, broukání, tiché mluvení
- Těsné zabalení do zavinovačky i s ručičkami
- Hlazení miminka po zádech, jemné poplácávání po zadečku

# Viburcol®

## Spokojené dítě, šťastná máma

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

Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky

Již od 1. dne věku



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



**-Heel**  
Healthcare designed by nature

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

[www.viburcol.cz](http://www.viburcol.cz)

INZERCE

# NOVOROZENECKÁ KOLIKA?

## Balonix® med

Nabízíme jemné a účinné řešení!

- ✓ Léčí kojeneckou koliku a křeče způsobené nadýmáním
- ✓ Snadno se podává dávkovací odměrkou, která je součástí balení
- ✓ K dostání v lékárně bez lékařského předpisu
- ✓ Přípravek se vhodně doplňuje s probiotiky
- ✓ Účinná látka Simetikon 40 mg/ml
- ✓ Lze podávat už od narození
- ✓ Má rychlý nástup účinku



[www.balonix.cz](http://www.balonix.cz)

Balonix med je zdravotnický prostředek. Před jeho použitím si pozorně prostudujte návod k použití, který je součástí balení.





- Teplý obklad, nahřátá plenka na břicho
- Teplá koupel. Tady ale dejte pozor, nikdy nekombinujte teplé koupele a obklad
- Masáž břicha – hladíme po směru hodinových ručiček kolem pupíku

### **POKUD MIMINKO TRPÍ NADÝMÁNÍM, MĚLA BYSTE OMEZIT TYTO POTRAVINY:**

- Luštěniny – při pravidelné konzumaci si organismus na luštěniny zvykne.
- Zelenina – zelí, květák, brokolice, cibule, celer, mrkev, kapusta.
- Ovoce – hroznové víno, švestky, meruňky a další sladké ovoce.
- Kynuté potraviny jako kynuté knedlíky, kynuté buchty.
- Syčené nápoje – bublinky v syčených nápojích způsobují nadýmání.
- Cukry – rafinovaný cukr přispívá k přemnožení kvasinek ve střevě, kde způsobují plynatost.

Mezi další potraviny, které způsobují plynatost, patří například mléko, mléčné výrobky a cukry, které jsou obsaženy například ve žvýkačkách, tedy fruktóza, manitol, sorbitol, xylitol. Žvýkání se doporučuje omezit také kvůli polykání vzduchu.

### **LÉKY, KTERÉ POMÁHAJÍ**

Velkou roli u novorozeneckých a dětských kolik hraje nerovnováha složení střevní mikroflóry a nízký počet laktobacilů. Střevní mikroflóra je důležitá pro dozrávání imunitního systému, má velkou metabolickou aktivitu a během života se mění. Laktobacillus přispívá k celkovému zdraví, podporuje fyziologické funkce střeva včetně tvorby ochranné bariéry proti patogenním střevním mikroorganismům.

Miminkům je tedy možné pomoci tím, že jim uměle dodáte „hodné bakterie“, které zlepší stav trávení. Jde o tzv. probiotika, což jsou běžně se v těle vyskytující a pro organismus přínosné mikroorganismy, které příznivě ovlivňují náš zdravotní stav. Užívají se hlavně různé kmeny rodu Laktobacillus a Bifidobacterium. Pro děti jsou k dispozici probiotické kapky, které obsahují hodné bakterie.

Od nepříjemných potíží s nadýmáním vám pomohou také volně prodejné léky na snižování množství plynu v trávicím ústrojí s obsahem simetikonu, které si můžete zakoupit v lékárně.

### **A KDY JE NUTNÉ VYHLEDAT LÉKAŘE?**

Bolest břicha a koliky mohou signalizovat také závažnou poruchu zažívacího

traktu. Klidní můžeme zůstat jen tehdy, když se tyto potíže objevují u zdravého prospívajícího dítěte, kterému v mezidobí nic neschází.

Bolesti břicha a zvracení obloukem u několikatýdenního kojence mohou být známkou poruchy průchodnosti trávicí trubice, především v oblasti přechodu žaludku a tenkého střeva, pylorostenózy. Jde o těžký stav, vyžadující chirurgickou intervenci. Kolikovitě bolesti břicha spojené s nadýmáním či zvracením ale mohou provázet poruchu pasáže prakticky na kterémkoli místě trávicího systému.

Kdy je tedy nutné vyhledat lékaře? Vždy, když jsou bolesti břicha intenzivní, déletrvající, spojené s nápadnými změnami chování dítěte, s únavou, horečkou, neprospíváním. V každém takovém případě je lepší navštívit lékaře dvakrát než stav podceňovat. Dětské břicho je velmi zrádné. Zažívací potíže dětí nikdy nepodceňujeme. Když nepomáhají masáže, úlevové polohy a nošení dětí, je porada s lékařem namístě, i když půjde třeba jen o přechodnou funkční poruchu.

Zdroj: vitalinea.cz, espumisan-kapky.cz, foto: Shutterstock.com



# ACTIVE FLORA *baby*



✓ Certifikát o zdravotní bezpečnosti  
SZÚ č. 183-358/21



doplněk stravy

## V bříšku jako v bavlnce

Probiotické kapky  
ACTIVE FLORA *baby* 5ml  
pro podporu střevní rovnováhy  
miminek již od narození.



NEOBSAHUJE  
KONZERVAČNÍ  
LÁTKY

NEOBSAHUJE  
LAKTÓZU

NEOBSAHUJE  
CUKR

NEOBSAHUJE  
MLÉČNÉ  
BÍLKOVINY

[www.activeflora.cz](http://www.activeflora.cz)



vhodné i pro předčasně narozené děti  
pro děti po porodu císařským řezem<sup>2,3</sup>

pro děti, které jsou plně kojené,  
přikrmované, ale i na umělé výživě

obsahuje deklarovaných 6 miliard živých bakterií  
*Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 v denní dávce

obsahuje olivový olej, který se nejvíce podobá  
profilu tuků obsažených v mateřském mléce

 **Alpen Pharma Group**  
In the name of Health!

**Alpen Pharma CZ, s.r.o.**, Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15

Doplněk stravy ACTIVE FLORA *baby* není určen jako náhrada pestré stravy.

<sup>1</sup>Partty A, Luoto R, Kallioniemi M, Salminen S, Isolauri E: Effects of Early Probiotic and Prebiotic Supplement on the Gut Microbiota of Preterm and Full-Term Infants: A Randomized, Double-Blind, Parallel Trial. *Journal of Pediatrics* 2013.  
<sup>2,3</sup>Z důvodu rozdílné mikrobioty u dětí narozených přírodnou cestou v porovnání s dětmi narozenými císařským řezem: Lactobacillus GG, Lactinon, DUB, van Lingen A, F. Kroll J, Jabor C. *Probiotics in Neonatal Care: Nutritional Neonatal Care: Frontiers in Cellular and Infection Microbiology* 2019 - Nau., Kushing B. *Caseman versus Vaginal Delivery Long-Term Infant Outcomes and the Hygiene Hypothesis: Clin Perinatol* 2017, 44

# Dětská výživa

*Strava je alfa a omegou našeho zdraví. V mnohém nám může pomoci, ale i ublížit. Obzvláště důležitá je v případě našich nejmenších.*



Nynější, ale i budoucí zdraví našich dětí z velké části můžeme ovlivnit my sami. Je na naší zodpovědnosti, co jim vkládáme do úst. Ony se nemohou bránit s tím, že jim to, co jim předkládáme,

A tak jim tu a tam dovolte nějaký pamlssek, ale s vědomím, že je to občas, případně v rámci oslavy. A vysvětlete jim, proč se takové věci jedí jen výjimečně. Zkuste jim také nabídnout zdravější va-

ale základem by měly být kvalitní bílkoviny, komplexní sacharidy, zdravé tuky, vláknina. Zaměřte se na libové maso, kysané mléčné výrobky, vejce, ryby, cereální výrobky, nezapomínejte na ovoce a zeleninu. Zdrojem zdravých tuků jsou semínka, avokádo, ořechy.



V tomto období potřebujete dostatek železa, které najdete například v červeném masu. Přidat byste měla i kyselinu listovou, a tak zahrňte do jídelníčku špenát. Vyhýbejte se syrovému masu či syrovým vejcím, plísňovým sýrům, polotovarům, instantním jídlům nebo rychlému občerstvení.

Po porodu, pokud to půjde, budete kojít, a s tím svému miminku dávat vše, co sama zkonzumujete. Pozor na potraviny, které mohou vyvolávat alergickou reakci. Opatrně se vším, co nadýmá.

## PRVNÍ PŘÍKRMY

Další velkou kapitolou ideálního stravování jsou první příkrmy. Snažte se od počátku zařazovat zdravé potraviny, na které si miminko zvykne a bude je považovat za běžnou věc. Některé děti jsou báječní jedlíci, jiné abyste prosila, aby vůbec něco snědly.

Buďte tedy kreativní a hlavně trpělivá. Někdy chvíli trvá, než si na potravinu zvyknou. A tak zkoušejte. Začíná se nejlépe sladkými zeleninovými příkrmy v podobě pyré. Miminka jsou navyklá na sladkou chuť mateřského mléka, a tak jim podávejte sladké batáty, mrkev, postupně můžete zařazovat dýni, brambory, cuketu. Chutná jim také fenykl, který zároveň ulevuje od nadýmání.

Příkrmy dnes koupíte hotové. Pokud jim dáte přednost, zvolte ty v bio kvalitě. Ale máte-li čas a energii, vyrobte si vlastní. Není to nic složitého a vy přesně víte, co do nich dáváte. S příkrmy se doporučuje postupovat krůček po krůčku. Nabízejte děťátku dvě tři lžičky jako doplněk ke kojení. Postupně zvětšujte porce.

Určitě dejte pozor na sůl. Malým dětem netřeba solit. Už takhle jsme národ dosolovačů. Zbytečně. Soli konzumujeme přespříliš. Do jednoho roku se nedoporučuje solit vůbec.

ubližuje. Krmte je tedy tím nejlepším, aby vám jednou nevyčetly, že jste jim podlomili zdraví už v samotném počátku života.

Právě v dětství se utvářejí naše chutě, stereotypy, ale i to, jak budeme v dalších letech prospívat. Když si malé děti navyknu na správné rituály, budou pro ně nadále zcela přirozené. Snažte se jim je tedy vštípit co nejdříve. Jak na to?

## RODIČOVSKÝ VZOR

Nejlepší výchova je vlastním vzorem. Budete-li dětem upírat sladkosti, ale sami si pak po večerech zaplácnete žaludek tabulkou čokolády, těžko vám uvěří a těžko pochopí, že je to špatně. Ukazujte sami svým ratolestem, jaké jsou správné návyky, pravidelná strava, společné stolování, ale i „náplň“ talíře.

Nemá smysl jim striktně zakazovat pochutiny s tím, že se jich nikdy nesmí dotknout. Budou to pak dělat za vašimi zády, tajně a hladově. Jakmile vám sejdou z očí, budou se jimi ládovat do zásoby. A to jistě nechcete.

riantu, ideálně doma připravenou. Místo smažených hranolek plných tuku jim upečte domácí, jen pokapané olejem. A zapojte je do přípravy, bude je to bavit a daleko více si na takové dobrotě pochutnají.

Pamatujte na jedno pravidlo: 80:20. Tedy z 80% by měl váš jídelníček zahrnovat zdravou stravu, z 20 % lze zahřéšit. Pokud se budete držet tohoto schématu, můžete usínat s klidným svědomím.

## CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI

### Ať nenaletíte

Výrobci šikovně cílí na dětské oči. Proto lákají na vábivé, barevné obaly. Zároveň mnohdy zbytečně přidávají cukr, na který si děti rychle zvyknou a budou ho stále více vyžadovat. Proto se nenechte oklamat a důkladně čtěte etikety.

## NEŽ ZAČNEME KRMIT

S výživou dětí by každá žena měla začít u sebe. Snažte se jíst zdravě a pestře již před otěhotněním, v těhotenství a v době kojení obzvlášť. Sice vás možná budou přepadávat podivné chutě,

# Bebivita

Nr. 1  
Milchnahrung in  
Deutschland\*

Mehr als  
20 Jahre  
Marken-  
Qualität

## KOJENECKÉ MLÉKO Z NĚMECKA

- ✓ OBSAHUJE VŠE POTŘEBNÉ\*
- ✓ NASYTÍ
- ✓ DĚTEM CHUTNÁ



**Důležité upozornění:** Kojení je nejlepší! Výživu konzultujte s lékařem, použití a další info naleznete na obalech. Věnujte pozornost vyvážené stravě a zdravému životnímu stylu. Potravina pro zvláštní výživu.

\*Jako všechna pokračovací mléka obsahuje Bebivita 2 a 3 vápník, jód, který přispívá k správné funkci štítné žlázy, vit. C, D přispívají ke správné funkci imunitního systému, omega-3 mastnou kyselinu DHA, která přispívá při denním příjmu 100 mg k normálnímu vývoji zraku.





## BATOLATA

Od jednoho roku se vám poměrně uleví. Dítě už je schopné jíst prakticky běžnou stravu, pouze uzpůsobenou věku a jeho zažívání. Můžete mu nabídnout většinu jídel, která vaříte ostatním členům rodiny, pouze odeberte porci, kterou nebudete kořenit. Děti v tomto věku se mají vyhýbat syrovému masu, syrovým vejčím, pálivým pokrmům, příliš solenému.

Co se struktury týče, je dobré postupně měnit konzistenci z dohledka umixované, přes hrudkovité, po pevnou. Snažte se být kreativní, protože děti často odmítají nové věci, jejich chuť k jídlu ovlivní i momentální nálada, únava i čas podávání jídla. Vpozorujte, co platí na vašeho drobečka.

V tomto věku by měly být na denním pořádku zakysané mléčné výrobky, libové maso, zelenina, ovoce, ryby, luštěniny, vejce... Zařazujte tolik oblíbené kaše, nabízejte mu luštěniny. Vhodné je například mungo, které nenadýmá, zrovna tak jako červená čočka. A platí zásada, že u jídla se sedí. Jinak ho budete se lžící polévky honit po celém bytě. A to jistě nechcete.

### CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLA:

**Kojenecká mléka seženete i ve va-**

### riantách pro děti se zdravotními potížemi:

- **Bez laktózy**

Trpí vaše miminko na průjemy či nadýmání? Zkuste toto mléko, možná pomůže.

- **Hypoalergenní**

Alergie postihují stále více lidí a stále častěji se projevuje i u miminek. Pokud to vaše má alergii na mléčnou bílkovinu, ptejte se po mléku označenou HA.

- **Antirefluxní**

Není ničím neobvyklým, že se u miminek objevuje reflux, ublinkávání a další potíže. V tom by jim měla pomoci výživa, která se zahušťuje bramborovým nebo rýžovým škrobem.

### NÁŠ TIP:

#### Domácí přesnídávka

Dětské výživy se často přislažují. Vyroberte si vlastní. Není nic jednoduššího. Potřebujete jen jablka. Očistěte je, oloupejte a nakrájejte. Vložte do hrnce, lehce podlijte vodou a poduste doměkka. Poté rozmixujte na pyré.

### Náš tip:

**Vyrazíte na cesty? Poradíme, co sbalit do tašky:**

- Kapsičky

Jsou oblíbenou verzí různých přesnídávek nebo přibináčků. Dnes snad každý výrobce má ten svůj krém či pyré i ve variantě kapsiček. Jednoduše je otevřete, dítě se neumaže a když ho nedojí, lehce zavřete a pokračujete v cestě.

- **Křupky**

zatímco v minulosti jsme běžně viděli dítě v kočárku žmoulající rohlík, dnes si pochutnávají na křupkách. Kukuřičné křupky jsou bezlepkové, nesolené a výhodou je, že se případně rozpustí.

### Pravidla krmení:

Dítě potřebuje řád a rituály. Proto vám i jemu usnadní práci, když budete dodržovat následující pravidla

- Jíme vždy ve stejný čas
- Krmte ho v jedné místnosti (ideálně kuchyni či jídelně)
- Vždy ho usadte do jídelní židličky

## JDEME DO ŠKOLKY

Děti chodí do školky, učí se jíst v kolektivu, což jim značně prospívá. Rozvíjí se tím i sociální vztahy, zvládají používat příbor. Zatímco některé děti by snědly hladově naprosto všechno, jiné jsou velmi vybíravé. Snažte se tedy o pestrost, rozmanitost, jídlo hezky upravte, i zde se uplatní vaše kreativita v různých obrázcích ze zeleniny, či obloženého chleba.

Přírodní produkt | Doplněk stravy



# BabyCalm

Spokojené břicho  
a klidný spánek

[babycalm.cz](http://babycalm.cz)

INZERCE



## Nová kojenecká mléka

# Beggs®

Pro šťastné dětství a spokojené  
rodičovství



Pro podporu imunity\*

Vyvinuto ve spolupráci  
s rodiči

[www.beggs.cz](http://www.beggs.cz)



\*Obsahuje vitamíny C a D, které přispívají k normální funkci imunitního systému. Dle požadavku legislativy veškerá pokračovací mléka obsahují DHA, vitamíny C, D. Kojení je nejlepší způsob výživy. Kojenecká výživa by měla být používána pouze na doporučení lékaře. Způsob použití a další info na obalech. Potravinu pro zvláštní výživu.



Jídlo by mělo být pokaždé nejen jiné, co se surovin týče, ale také by mělo mít jinou konzistenci či teplotu. Stravu podávejte 5 x denně, mezi tři hlavní jídla přidejte svačiny. Snažte se vyvarovat sladkostí a planých kalorií. Naopak myslíte na zdroj bílkovin a vlákninu.

Do jídelníčku každý den, zařazujte mléčné produkty, skvělé jsou zakysané výrobky – živé jogurty, kefír, ale i sýry. Výborným zdrojem bílkovin jsou vejce, libové maso, ryby... Denně by mělo přijmout cca 7500 kJ.

V tomto věku už děti dost dobře vnímají reklamy, a tak pozor na módní trendy, které se k nim dostanou. I když je těžké odolat, snažte se jim co nejméně podávat pochutiny, uměle zpracovávané výrobky, polotovary, salámy či párky.

Někdy se vyplatí připravit různá jídla formou švédského stolu, ať si každý vezme, co se mu líbí. Některé maminky si tento způsob stolování pochvalují, protože pak nemusíte dítě přemlouvát a nutit. A pokrmy mu nezprotivíte.

Hlavně by u stolu měl být klid, měl by to být pohodový rodinný čas. Právě teď absorbujeme veškeré vjemy a dostává tak základ do života. Neřešte tedy problémy, vedte příjemnou konverzaci.

## ŠKOLÁK

První stupeň základní školy znamená pro dítě ohromný vývoj, jak co se psychiky týče, tak co se týče fyzické stránky. Vždyť za pouhých pět let vyrostete v průměru o tři čtvrtě metru. Jeho hmotnost bude trojnásobná. Získává fyzickou zdatnost, mrštnost a k tomu všemu potřebuje kvalitní palivo. To u zajistí cca 9000 kJ denně.

Pravidelná a plnohodnotná strava je základ. Měla by obsahovat plnohodnotné bílkoviny pro růst svalové hmoty i růst samotného dítěte. Nabízejte mu drůbež, ryby, mléčné výrobky, vejce, ale také luštěniny. Důležitým zdrojem jsou zdravé sacharidy, například jáhly, pohanka, rýže...

Nezapomínejte na zdroj vápníku, který má vliv na stavbu kostí či zubů. Také je potřeba myslet na pitný režim vzhledem k aktivitě dítěte.

## ADOLESCENTI

Nastává velmi proměnlivé období. V tomto věku se mění pohlavní hormony, z dítěte se stává muž či žena. S tím se mění i jeho postava. Chlapcům se budují svaly, děvčatům zase zásoba tuku. Tady je potřeba k potomkům citlivě přistupovat. Děvčata si často nevědí se svou postavou rady, některé mívá-

jí nadváhu, jiné spadnou do anorexie. O to důležitější je společné stolování a správný jídelníček.

Adolescentni by měli jíst 5 x denně, nevynechávat svačiny ani večere, které řada dívek odmítá. Dopolední stravovací část zahrnující snídani a svačinu by měla zaujímat stejně jako odpolední společně s večerní 30 procent. Zbýlých 40 zajišťuje oběd.

Základní složku by opět měly tvořit plnohodnotné bílkoviny, komplexní sacharidy, zdravé tuky, které najdeme například v olivovém oleji, avokádu či ořechách a semínkách. Zdrojem kvalitních tuků jsou tučné ryby. Jen by tuky neměly zaujímat více než 30% stravy.

U adolescentů se již kalorická potřeba liší. Chlapci kolem 14 let by v průměru měli mít cca 10500 kJ, dívkám postačí 10 000. Záleží také na fyzické aktivitě. Zatímco sportovci potřebují až 15 000 kJ, studentům posatčí jen 12500. U dívek je to méně, sportující by měly mít každý den zajištěno 11500 kJ, studující jen 9600.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com



suavinēx

# Colour essen- ce.

LÁHEV SE SILIKONOVOU EXTRA MĚKKOU SAVIČKOU

MĚKKÁ  
& FLEXIBILNÍ



FOTO-OXIDAČNÍ  
ÚPRAVA



BEZ KONTAKTU  
K PLASTU



"Láhev bořící normy v péči o miminka".  
S SX PRO™ FYZIOLOGICKOU SAVIČKOU



240ml

**NEW**

Nová silikonová řada



# 6 rad, jak posílit imunitu u dětí

*„Vitamíny dětem dodejte v zábavné podobě, pravidelně doma větrejte, zvykejte děti i sebe na chladnější vodu, dopřejte si všichni dostatek spánku a snažte se trávit co nejvíc času společně – zábavou na čerstvém vzduchu,“ dělí se o své vyzkoušené tipy, jak posílit imunitu nejmenším, Štěpánka Štrougalová, maminka 4 dětí.*





S nastupujícím podzimem přichází i větší výskyt respiračních onemocnění, které se jako každý rok nevyhýbají ani dětem. Nutno podotknout, že pokud o imunitní systém dětí pečujeme od narození, můžeme si být jisti, že s drtivou většinou respiračních onemocnění si imunita dítěte později poradí.

Imunitní systém (IS) je soubor buněčných mechanismů nezbytný pro naše přežití. Chrání nás před bakteriemi, viry a dalšími mikroby a působí jako prevence před infekcemi. Představte si imunitní systém jako štít, který vás non-stop chrání před útoky bakterií, virů a parazitů. Každý den se doslova brodíme mořem patogenů a bez IS bychom byli pro bakterie, viry a parazity velice snadnou kořistí.

Náš imunitní systém se skládá z řady buněk, tkání a orgánů, které nás po celý život chrání před útoky patogenů a udržují nás zdravé a schopné odolat mnoha opakovaným infekcím. Jedna z částí imunitního systému slouží dokonce jako takové dlouhodobé uložště vzpomínky, protože si pamatuje vše, vůči čemu během života bojovala - jakoukoli rýmu, nachlazení, chřipku i bolest břicha. Přesto, jakmile se dítě narodí, jeho imunitní systém musí rychle reagovat na svět plný virů a bakterií.

Štěpánka Štrougalová je maminka 4 dětí a majitelka plaveckého centra, které je od roku 1988 průkopníkem v metodice kojeneckého plavání a konzultantem při tvorbě jeho hygienických norem. Provozuje několik vlastních bazénů, které jsou proslulé špičkovou kvalitou vody, vybavením i perfektním zázemím pro pobyt rodin s malými dětmi. V kurzech, které vedou zkušení trenéři, se děti naučí nejen dobře plavat, ale i se chovat bezpečně u vody.

Jak se tedy liší imunitní systém kojenců, dětí, dospívajících a dospělých?

### CO JE IMUNITA A KDY ZAČÍNÁ JEJÍ VÝVOJ?

Imunitní systém jedince se začíná tvořit již během porodu. To, jakým způsobem se dítě narodí významně ovlivňuje jeho budoucí vitalitu imunitního systému. Oproti dětem přivedeným na svět císařským řezem mohou mít děti, které se narodily přirozenou cestou mnohem robustnější imunitu, protože se při průchodu porodními cestami setkávají s celou řadou patogenů, které si imunitní systém zapamatuje. Během průchodu porodním kanálem zároveň dochází k prvotnímu osídlení mikrobiomu dítěte. Mikrobiom poté dává základ imunitnímu systému. Mikrobiom je společenstvo mikroorganismů, které se usídlily v našem organismu. Je to soubor bakterií, kvasinek, hub, virů a prvoků, který dohromady čítá okolo 100 bilionů organismů se 150x větší ge-

netickou informací než u člověka.

V těle začíná imunita v bílých krvinkách neboli leukocytech. Ty jsou uloženy na různých místech těla, která se označují jako lymfoidní orgány, mezi které patří brzlík, slezina, kostní dřev a lymfatické uzliny. Bílé krvinky se dále dělí na fagocyty a lymfocyty. Fagocyty přilnou k patogenu, pohltí ho a speciálními enzymy zničí. Lymfocyty poté pomáhají tělu si vzpomenout na předešlé útočníky a rozpoznat je, pokud se vrátí. Pojďme se tedy podívat na čtyři ověřené tipy.

### 1 VYHRAJTE BOJ S VITAMÍNY

Každému nemusí chutnat celé jablko. Ale nakrájené na měsíčky, to už může být jiná dobrota. Nebo nastrohané a zamíchané s rozinkami, sušené či kompotované... „Nabídku zpestřete ovocnými či zeleninovými saláty, které si děti samy připraví. Ke každému jídlu dejte na talířek nakrájenou zeleninu či ovoce a uvidíte, že se určitě najde něja-

# Glukánek<sup>+</sup>

Pro silnou  
imunitu  
vašich dětí!

- ✓ Pro děti již od 1 roku
- ✓ Přírodní kvasniční betaglukan
- ✓ betaglukan o minimální čistotě 80% dle certifikace Biorigin
- ✓ Vhodné pro diabetiky



 SENIMED

 AKESO

[www.senimed.cz](http://www.senimed.cz)  
[www.lekarnasenimed.cz](http://www.lekarnasenimed.cz)

Doplňek stravy. Dbejte na vyváženou, pestrou stravu a zdravý životní styl.

ká dobrota, která bude chuťovým buňkám vašeho dítěte vyhovovat. A zkuste mošty. Neskutečně dobré jsou i ohřáté, a pokud přidáte plátek pomeranče, grepu, či jiného ovoce, je to delikatesa. K tomu barevné brčko, a to už ochutná každé dítě,” doporučuje Štěpánka Štrougalová.

## 2 PRAVIDELNĚ VĚTREJTE

A to v prostorách, kde trávíte nejvíce času, především však v ložnici. V průběhu dne je ideální udržet v místnosti teplotu 20 až 22 °C, v noci kolem 18 °C.

## 3 OTUŽOVÁNÍM PROTI NEMOCEM

Skvělá cesta, jak posílit imunitu, je otužování – ať už studenou vodou na závěr sprchování nebo třeba po sauně. „Dobré je snížit dětem teplotu sprchy po celý rok. Pokud si odmalíčka zvyknou spíše na chladnější vodu – nebo jen stačí ne úplně teplá – přijde jim to běžné a tělu to pomáhá právě s vytvořením přirozené bariéry proti nemocem,” říká Štěpánka Štrougalová.

## 4 KVALITNÍ A DLOUHÝ SPÁNEK

Na dostatečnou dobu spánku u dětí by se opravdu nemělo zapomínat, protože pro posílení imunity je vydatný spánek nesmírně důležitý. Pokud ještě udržíte v místnosti přiměřený chládek, uděláte pro ně maximum a zajistíte přirozené otužování. Nepodceňujte délku spánku. Je všeobecně známo, že novorozenci potřebují až osmáct hodin, batolata dvanáct až třináct hodin, děti v předškolním věku pak dvanáct hodin.

## 5 MÉNĚ JE VÍCE

„Další vyzkoušenou radou je – v oblékání věřit svému dítěti. Pokud tvrdí, že mu není zima, nenuťte ho hned vrstvit na sebe další a další mikiny. Vždy je ale dobré mít náhradní oblečení s sebou a zajistit teplo od nohou kvalitní obuví. Nikdy nic nezkazíte lehkou slušivou čepičkou. Jinak je ovšem u dětí méně více – většinu času někde pobíhají a jsou mnohem aktivnější než my dospělí. Mám vyzkoušenou teorii, že má-li dítě o jednu vrstvu méně než rodič, vše

je v pořádku,” dělí se o vlastní zkušenost Štěpánka Štrougalová.

## 6 IMUNITU POSÍLÍ VESELÍ V RODINĚ

Pokud jsou děti i rodiče šťastní, odrazí se to i na jejich zdraví. Od té doby, co se světu přiznala existence psychoneuroimunologie (věda zkoumající propojenost mezi psychikou a imunitním systémem), není pochyb o tom, že stav mysli ovlivňuje fyzické zdraví. Není úplně objasněno, jak to funguje, ale jisté je, že když vymyslíme pestrý program – ideálně na čerstvém vzduchu někde venku, kdy se budou bavit děti i rodiče, bude nám prostě krásně. Pokud je dokázáno, že u optimisticky naladěných lidí se nachází v krvi vyšší hladina protilátek posilujících imunitní systém, máme přeci o to větší důvod se spolu častěji smát.

Zdroj:juklik.cz,  
foto: Shutterstock.com



# MediSpend

**Fagron**  
personalizing  
medicine

Řešení pro perorální  
podání léčiv

- ✓ Usnadňuje polykání léků
- ✓ Pro pacienty s dysfágií
- ✓ Pro děti 2+, seniory a další

MediSpend je zdravotnický prostředek.  
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



MediSpend má lehce viskózní, krémovitou konzistenci a příjemnou citrónovou příchut', proto je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí.**

[www.fagron.cz](http://www.fagron.cz)





# *Výbavička pro miminko*

*Chystáte se založit rodinu? Čekáte nový přírůstek? Poradíme vám, co byste si měli pořídit, do čeho se vyplatí investovat a co naopak lze oželeť.*







Snad každá nastávající maminka když zjistí, že je těhotná, začne se rozhlížet po roztomilých oblečcích, hračkách a vychytávkách, které by v zápalu nadšení pořídila. Další věcičky se jí doma začnou hromadit od kamarádek a širokého příbuzenstva, jakmile jim radostnou novinu prozradí.

Své o tom ví Lucka, která otěhotněla v poměrně pokročilém věku, v sedmatřiceti letech. Do té doby byla dětmi naprosto „nepolíbená“. „Děti mě nezajímaly. Chtěla jsem si užívat volnost, cestovat, vybudovat si nějakou kariéru, jezdit na drahé dovolené. Dokonce jsem děti ani neplánovala. A když moje kamarádky těhotněly, pomalu jsem si s nimi neměla co říct, jak se naše životy začaly diametrálně lišit,“ vzpomíná na dobu minulou Lucka.

Před pár lety se všechno změnilo. Našla si partnera, který toužil po rodině. Vybuodovali si základnu, postavili dům, zajistili se finančně, a tak nebylo nač čekat. Lucka si navíc uvědomovala, že by mohla přijít nejen o báječného mužského, ale i o možnost stát se matkou. Do těhotenství tedy vstupovala spíše rozumově. Dnes své jednání nechápe. Mateřství ji

naprosto pohltilo a směje se, že dělá vše, čemu se dříve vysmívala. „Už taky říkám, že jsme kakali, bumbali, zlobili, rostou nám zoubky,“ svěřuje se.

Jenomže právě proto, že se o děti nikdy nezajímala, sama je jedináček a „učit“ se od svých kamarádek nechtěla, najednou si připadala bezmocná. Minimálně v nabídce toho, co si „musí“ každá maminka pořídít. „I mě okamžitě pohltila představa nákupů všech krásných a samozřejmě nepotřebných serepetiček. Obcházela jsem obchody s miminkovským zbožím a přistihla jsem se, že bych nejraději vykoupila všechno. Jenomže jsem vlastně netušila, co potřebuji.“

Jako mnoho prvorodiček toužila mít všechno nové. Představovala si, jak vybaví a vymaluje dětský pokoj, jaké moderní oblečky dítěti pořídí, až začala počítat a pochopila, že by do toho mohla vložit veškeré své naspořené peníze. Naštěstí se jí ujal zkušené kamarádky. „Držely mě zkrátka. Hodně mi radily, spoustu věcí mi přinesly, něco mi darovaly, něco půjčily. Přiznávám, že z mých unáhlených nákupů jsem použila jen zlomek. Ostatní jsem nepoužité zase poslala dál. Co bych za to dala,

kdybych měla po ruce harmonogram a seznam toho, co a kdy pořídít,“ říká Lucka.

Pokud prožíváte něco podobného, právě pro vás jsme připravili seznam toho nejdůležitějšího:

## PLÁNUJEME

Nejdříve si udělejte plán. Sepište si, co budete nutně potřebovat v samotném začátku, co si půjčíte nebo vám někdo daruje. Spočítejte si, kolik jste schopná a ochotná do výbavičky investovat. Poradte se s kamarádkami, co považují za praktické a osvědčilo se jim to. Je také možné, že bude potřeba upravit byt. Když si všechno spočítáte a sepíšete, zklidníte svou mysl a nebudete bezhlavě propadat různým nadšeným a zbytečným krokům.

Jakmile si vše ujasníte, můžete postupně začít věci obstarávat. Zároveň se vyhněte druhému extrému, kdy všechno necháte na poslední chvíli. Těch devět měsíců uteče neuvěřitelně rychle. Navíc s narůstajícím bříškem budete unavenější, nemotornější, mohou se přidat komplikace a co když se miminko přihlásí na svět dříve? Proto pomalu přiku-



# BÜBCHEN UVNITŘ JE TO, CO JE DOBRÉ!

Hypoalergenní kosmetika Bübchen

Chrání a poskytuje jemnou péči  
pro citlivou dětskou pokožku.  
Vyrobeno v Německu.



BEZ MIKROPLASTŮ



VEGANSKÝ



DERMATOLOGICKY  
SCHVÁLENO



K dostání v dobrých lékárnách.

[www.naturprodukt.cz](http://www.naturprodukt.cz)



pujte, nechvátejte a vše si užívejte.

Jděte na to logicky a pořizujte si věci od toho nejdůležitějšího, bez čeho se neobejdete v začátcích. Další věci můžete různě přikupovat. Tak tedy dítě potřebuje nakrmit přebalit, umýt, musí mít kde spát, v čem se přemísťovat, je potřeba dbát na jeho bezpečí a počítat i se zdravotními neduhy. Vězte, že počáteční výdaje se budou šplhat do tisíců, někdy i desetitisíců korun.

## PLENKY

Pokud nezastáváte bezplenkovou metodu, právě plenky budou tvořit podstatnou část vašeho následujícího rozpočtu. Ujasněte si, zda preferujete pleny jednorázové, nebo je vám bližší ekologická varianta a budete plenky práť. Případně půjdete zlatou střední cestou a budete je kombinovat. Vaše rozhodnutí možná ovlivní i cena.

### **Věděla jste, že...**

kojenec denně spotřebuje cca osm plen?

### **Zajímat vás bude také velikost:**

**0** – plenky pro malá miminka 2,5kg

**1** – novorozenecké plenky pro miminka od 2,5 do 5 kg

**2** – pro miminka mezi 3 – 6 kg

**3** – velikost vhodná pro miminka od 4 do 9 kg

**4** – pro děti mezi 7 až 14 kg

**4+** – od 9 do 16 kg

**5** – pro větší děti o hmotnosti od 9 do 25 kg

## OBLEČENÍ

Výběr oblečení ovlivní hlavně fakt, v jakém období se miminko narodí. V prvních týdnech velmi rychle roste, a tak nemá smysl pořizovat velké zásoby.

### **Léto**

Jestliže se vám dítě narodí v létě, budete potřebovat asi osm bodyček jak s krátkým, tak s dlouhým rukávem. Osm až deset dupáček nebo tepláčků. Pořídte tak tři overálky na spaní, tři svetříky, dvě bavlněné čepičky, patery ponožky, kojenecké rukavičky.

### **Zima**

Pokud se narodí v zimě, přidejte k tomu ještě dvoje punčocháčky, kombinézu, rukavičky, dva kabátky, teplejší svetříky, šálku a teplou čepičku.

Kromě toho budou na pořadu dne bryndáčky.

## POSTÝLKA

Ačkoliv někteří rodiče spí společně s miminkem v manželské posteli, mělo by mít vlastní postýlku. K dostání je v různých materiálech, způsobech otevírání, postýlky cestovní atd. V každém případě musí být bezpečná, pevná a nezávadná. Klasická postýlka má rozměry 120 x 60 cm.

## KOČÁREK

Na trhu je dnes nepřehledná škála nejrozličnějších kočárků od sportovních přes městské po retro varianty. Čtyřkolky, tříkolky, dvojkombinace, trojkombinace... Kočárek je další zásadní položkou, která vás vyjde na nemalé peníze. Mnozí si pořizují rovnou dva, jeden terénní na turistiku v přírodě, sportovní na běhání, další pro chození po městě.

Na kočárku nešetřete. Investujte do bezpečí. To je zásadní, a tak se nechte lákat pouze krásnými barvami a módním designem. Kočárek by měl být také dostatečně velký. Možná stojí za úvahu koupit rovnou kombinovaný kočárek, který s vaším dítětem „poros-



**2.5x**  
rychlejší obnova  
pokožky<sup>1</sup>

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**CICALFATE +**  
OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KRÉM

**EXPERT NA PODRÁŽDĚNOU  
A NARUŠENOU POKOŽKU CELÉ RODINY  
VČETNĚ VNĚJŠÍCH INTIMNÍCH PARTÍ**

Účinek již po 1. aplikaci

Obnova již po 48h<sup>2</sup>

Bez parfemace

Odřeniny, popáleniny

Praskliny, jizvy, opruzeniny

Atopická dermatitida

Suchá podráždění kůže



[C+Restore]<sup>TM</sup>

**1. postbiotická aktivní látka**  
přispívající k obnově pokožky



[www.aveno.cz](http://www.aveno.cz)

1. Studie reepitelizace lézí. 2. Klinické skóre obnovujícího účinku - 248 osob, 2 aplikace denně po dobu 21 dní.

INZERCE



**Onclé**<sup>®</sup>

**PŘÍRODNÍ PÉČE  
O MIMINKO**



te". Sice počáteční investice je vyšší, ale když si vše propočítáte, nakonec možná ušetříte. Ke kočárku lze dokoupit různé vychytávky, které oceníte vy sama.

#### Co jste možná nevěděla:

- Hluboký kočárek je vhodný pro miminka cca do 9 měsíců.
- Korbička by měla být dlouhá minimálně 80 cm.
- V zimě připočítejte také fusak apod., což jsou věci, které uberou místo.
- Od 9 měsíců, kdy se děti chtějí rozhlížet, je vhodný kočárek sportovní.
- Kočárek by měl mít bezpečnostní pás.
- Pro snadné cestování vám poslouží tzv. golfky, což je lehký a skladný kočárek.

#### Co ovlivní výběr?

Podle aktivit, které s kočárkem budete provozovat, vás bude zajímat velikost kol, pneumatiky, pevná či otáčivá kolečka apod. Zásadní je také hmotnost. S těžkým kočárkem se vám bude hůře manipulovat. Přičtete k tomu váhu dítěte a třeba také nákup...

## CHŮVIČKA

Dnes již patří mezi základní vybavu novorozenců. Miminko ochrání a vám ušetří nervy i běhání za děťátkem. Chůvičky jsou takové strážkyně miminek. Fungují jako jakási vysílačka, která přenáší hlas. A tak i z vedlejší místnosti slyšíte, co se děje v postýlce. Dražší varianty dokonce dokážou pořídit videozáznam, a tak miminko slyšíte i vidíte. A prostřednictvím mikrofону na něj můžete i mluvit.

Při výběru by vás měl kromě ceny zajímat také dosah, kvalita záznamu či další doplňkové funkce. Běžná chůvička dosáhne cca do 500 až 1000 metrů. Vzdálenost ale zkrátí překážky typu zdi.

## MONITOR DECHU

Další důležitá věc, která nejednomu miminku zachránila život. Maminky mívají hrůzu z možného náhlého úmrtí miminka. Monitor dechu vám dodá klid. Děťátko ohlídá a jakmile by se frekvence nádechů snížila na méně než deset za minutu, případně více než dvacet sekund miminko nedýchalo. Okamžitě spustí alarm. Některé pojišťovny dokonce dávají příspěvek.



## KVALITNÍ KOSMETIKA

Při nákupu kvalitní a bezpečné dětské kosmetiky bychom si v první řadě měli všimnout složení. Dětská kosmetika musí být dermatologicky testována na citlivých jedincích, měla by být hypoalergenní a vybírána a používána s velkým rozmyslem. V případě dětí bychom také měli dodržovat pravidlo: "Všeho moc škodí". Toto pravidlo platí obzvláště u novorozenců a malých dětí do 2 let věku.

U dětí do 6 měsíců není kůže a jejich přirozená ochranná bariéra zcela vyvinutá. Díky tomu nemá schopnost v pokožce udržet hydrataci, proto je hodně náchylná k vysoušení.

Dětská pokožka je také mnohem slabší a snáze do ní pronikají veškeré látky z okolního prostředí nebo i z nevhodně zvolené dětské kosmetiky. Častěji tak může dojít k podráždění a tomu bychom měli přizpůsobit veškerou péči. Největší jistotu budete mít u dětské kosmetiky s certifikací, kde je složení dětské kosmetiky pod největším drobnohledem a je tak zcela bezpečná.

## KVALITNÍ KOSMETIKA

Při nákupu kvalitní a bezpečné dětské kosmetiky bychom si v první řadě měli

všimnout složení. Dětská kosmetika musí být dermatologicky testována na citlivých jedincích, měla by být hypoalergenní a vybírána a používána s velkým rozmyslem. V případě dětí bychom také měli dodržovat pravidlo: "Všeho moc škodí". Toto pravidlo platí obzvláště u novorozenců a malých dětí do 2 let věku.

U dětí do 6 měsíců není kůže a jejich přirozená ochranná bariéra zcela vyvinutá. Díky tomu nemá schopnost v pokožce udržet hydrataci, proto je hodně náchylná k vysoušení.

Dětská pokožka je také mnohem slabší a snáze do ní pronikají veškeré látky z okolního prostředí nebo i z nevhodně zvolené dětské kosmetiky. Častěji tak může dojít k podráždění a tomu bychom měli přizpůsobit veškerou péči. Největší jistotu budete mít u dětské kosmetiky s certifikací, kde je složení dětské kosmetiky pod největším drobnohledem a je tak zcela bezpečná.

## KOSMETIKA PRO ATOPIKY

Zvláštní kapitolou je péče o atopickou pokožku

Atopická dermatitida, postihující až každé páté dítě, představuje poměrně specifický problém, kterým může váš

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



## RELIPIDAČNÍ MYCÍ OLEJ

**Pro citlivou suchou pokožku, zmírňuje svědění**

**Vhodné při atopii i ve fázi vzplanutí**

**Neutralizuje vysoušecí účinky vody**

**Bez mýdla, sulfátů, parabenů, PEGů**

**Obličej, tělo i vlásky**

**Eau Thermale Avène  
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.**





potomek trpět v podstatě v jakémkoliv věku. Kromě toho, že je při ní pokožka extrémně vysušená až šupinatá, bývá také začervenalá a mohou se přidávat i svědivé pupínky či drobné puchýřky. Tento typ dermatitidy je povětšinou dědičný a často také souvisí s astmatem či nějakou alergií, takže je vhodné kromě dermatologa navštívit i alergologa. O pokožku pak pečujte pomocí kosmetiky, která ji změkčí a udrží ji hydratovanou. Vhodné jsou k tomu speciální masti či krémy, a vyhnout byste se naopak měli obyčejnému mýdлу, které by pokožku ještě více vysušilo.

Pro zvládnutí nového akutního vzplanutí příznaků ekzému používáme tradiční lokální kortikosteroidy (hormonální léky pro lokální použití). Tyto prostředky využíváme jen krátce k překonání kritických stavů jako „záchrannou brzdu“, abychom snížili riziko jejich nežádoucích účinků.

Novější generace místních léků, které mají vliv přímo na imunitní reakci kůže, a tím na samotnou podstatu atopického ekzému, jsou místní imunomodulátory.

Jsou určeny pro děti od 2 roků a jsou vhodné jen k ošetření míst s tenkou jemnou kůží, bez mokvání a infekce.

Dítě s ekzémem oblékejte na lehkou a jen do měkkých, optimálně světlých bavlněných materiálů. Dítě se nesmí zpotit. Pot je u všech pacientů příčinou zhoršení příznaků atopického ekzému a často i příčinou objevení ekzému na místech, kde se obvykle nevyskytuje. Oděv nesmí být příliš těsný ani příliš tvrdý (pozor na švy oblečení a těsné okraje plenek na jedno použití). Vyhybejte se vlně a všem materiálům, které jsou hrubé a chlupaté.

Nový oděv dítěte před nošením vždy obezřetně vyperte a dokonale vyždímejte. Nezapomeňte odstranit všechny etikety z vnitřní strany oděvu, které při nošení a pohybu mechanicky dráždí citlivou pokožku dítěte.

## DROBNOSTI

Další věcičky se vám budou hodit a stanou se vašimi velkými pomocníky:

- **Odsávačka hlenů**

Miminko neumí smrkat, a tak to bude-

te muset dělat za něj. V případě rýmy budete odsávat i několikrát denně. Nepodceňujte to, sama víte, co dokáže zastydlá rýma v dutinách.

- **Rektální rourka**

Zaražené prdíky a plyny ve střevech miminka způsobují úporné bolesti. Zvláště u novorozenců, kteří se ještě skoro nepohybují, je nutné plyny odvádět. Rektální rourku byste měla mít doma po ruce, ale používejte ji jen v akutních případech. Není dobré ji aplikovat příliš často. A jak s ní pracovat? Jednoduše. Opatrně ji zavedete do konečníku a velmi jemně jí budete kroutit, až začnou ucházet plyny.

- **Z dalších vycytávek se vám bude hodit**

Kojící polštář, Kojící podprsenka, Vložky do podprsenky, Odsávačka, Krém na bradavky, Lahvičky, Sterilizátor, Ohříváček lahví atd.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



# Joolz Aer+

balíček 9.699kč

**+ DÁREK**  
Aer+ přední  
madlo



**+ DÁREK**  
Aer+ držák nápoje





*Jak na školní  
svačiny, o které  
se nikdo nebude  
chtít dělit*



*Banány, toast nebo raději müsli tyčinka? Začátek školního roku znamená také návrat svačिनové rutiny, a to nejen pro školáky, ale také pro rodiče. S přípravami svačín se pojí každodenní dilema, co svým potomkům zabalit do batohu tentokrát. Naučte se připravovat svačiny, které dětem zachutnají, dodají jim energii, a navíc nezruinují váš domácí rozpočet.*



## PROČ SVAČIT

Svačina je pro školáky velmi důležitou součástí dne. Pokud děti od rána až do oběda nejí, jsou pak unavené, hůře se soustředí a vše mají tendenci dohánět následným mlsáním z důvodu nedostatku energie a poklesu hladiny krevního cukru. Výživná dopolední svačina dodá školákům potřebnou dávku elánu k učení i dalším činnostem a nastartuje jejich organismus na plné obrátky.

Co by měla ideální svačina obsahovat? Zavděčit se mlsnému dětskému jazýčku není jednoduché, zvláště pokud chcete „poskládat“ zdravou svačinku, která neskončí v koši. Každá svačina by měla zahrnovat komplexní sacharidy, například ve formě pečiva nebo müsli, tuky (ořechová másla/ořechy, semínka, sýry, avokádo, vejce) a bílkoviny (šunka, sýr, vejce, mléčné produkty a další). Nezbytnou součástí je také čerstvá zelenina a ovoce, které dodají potřebné vitamíny, minerální látky a vlákninu podporující trávení. Svačina by pak svou energetickou hodnotou měla tvořit cca 10-15 % denního příjmu energie. Každé dítě je ale individuální, a proto každému vyhovuje svačinka jinak velká a výživná. „Pokud děti zůstávají ve škole na odpolední vyučování nebo přecházejí na kroužky, měly by kromě dopolední sva-

*činy mít připravenou i tu odpolední. Záleží, jaká činnost děti odpoledne čeká, ale například před sportovními kroužky je vhodné připravit svačinu bohatou na tzv. jednodušší sacharidy ve formě cukrů – raw tyčinka, ovoce, sušené ovoce, a k tomu zdroj bílkovin jako například jogurt, kefirové mléko nebo smetánek.“* dodává Adéla Tichá, nutriční specialista.

## POZOR NA „INSTA“ TRENDY

Snažte se ve svém jídelníčku omezovat příjem cukrů, zařazujete do něj celozrnné výrobky pro vyšší množství vlákniny nebo navyšujete příjem bílkovin? Nechte se strhnout trendy na sociálních sítích a nepřenášejte všechny výživové trendy do dětského jídelníčku. Dětský organismus se vyvíjí a potřebuje všechny základní živiny. Pokud váš potomek nemá zdravotní problém, nesnažte se mu například vyloučit ze svačinek sacharidy, které jsou pro fungování organismu nezbytné a děti by z nich měly získávat 50-55 % celkové energie. Soustředte se spíše na to, abyste dali přednost komplexním sacharidům v podobě pečiva a omezili jednoduché cukry z průmyslově zpracovaných sladkostí. Přirozeně se vyskytující cukry z ovoce rozhodně nejsou na škodu. Stejně tak je u dětí nižší potřeba vlákniny a bílko-

vin ve stravě.

*„Není nutné nahrazovat v domácím ovocném koláči cukr náhradními sladidly a bílou mouku celozrnnou. Obzvláště u menších dětí může nadbytek vlákniny zatěžovat nadměrně trávicí trakt a způsobovat obtíže. Pokud připravíme dítěti do školy kousek „běžné“ buchty doplněný třeba bílým kefirem nebo jogurtem, půjde o skvělou svačinku, která mu dodá dostatek energie a zasytí. Zároveň se ale nesnažte zařazovat do každého dětského jídla bílkoviny jako u dospělých. Školáci jich potřebují o něco méně,“* doplňuje Adéla Tichá, nutriční specialista.

Čemu se tedy ve svačinkách vyhnout? Rozhodně již zmíněným průmyslově zpracovaným výrobkům. Jedná se o nejrůznější dezerty plné cukru, sladidel a dochucovadel nebo sladké tyčinky, které kromě vysokého množství přidaného cukru často obsahují i nekvalitní zdroje tuků. Nevhodné jsou i snacky obsahující nadměrné množství soli jako různé (byť zeleninové) brambůrky či křupky. Řiďte se jednoduchým pravidlem – čím jednodušší složení, tím lépe. Samozřejmě dítěti nějakou sladkost tu a tam dopřejte, vždy jde o množství a celkové složení jídelníčku. Ve větší míře, ale sáhněte raději po

# Chvilé pohody

**152 stanic a 4100 filmů jen za 1 Kč**

Sledujte své oblíbené pořady a zabavte děti pohádkami, kdykoli potřebujete chvíli klidu a pohody. Ať už jste doma, na výletě nebo na dětském hřišti, moře televizní zábavy máte vždy po ruce. A pro speciální chvíle máme pro vás balíček **HBO** jako dárek.



**Bez závazku!**

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO jen za 1 Kč. Poté ji můžete mít už za 119 Kč měsíčně. Objednávejte na [www.lepsi.tv](http://www.lepsi.tv)

**LEPŠÍ.TV**

ovesných sušenkách, u kterých si dejte pozor na složení – ideální je alespoň 80 % ovesných vloček nebo 100% ovocných tyčinkách, popř. raw tyčinkách.

## NEZAPOMEŇTE NA PITNÝ REŽIM

Součástí každé svačiny by měly být i tekutiny. Jejich nedostatek může způsobit, že dítě bude unavené a bude se ve škole špatně soustředit. Pitný režim nejlépe splníte neslazenými tekutinami jako vodou nebo neslazeným čajem.



Vodu můžete ochutit citronem, čerstvým ovocem jako jahodami, borůvkami. Snažte se nedávat dítěti doslazované nápoje, které narušují zubní sklovinu, zvyšují hladinu krevního cukru a mohou vést k následné nepozornosti a roztěkanosti vašeho školáka. Pokud víte, že váš potomek má s pitím obecně problém, zkuste mu do svačiny zařadit ovoce a zeleninu bohaté na vodu (meloun, lesní plody).

*„Množství tekutin, které dítě potřebuje, se odvíjí zejména od věku, tělesné váhy. U dětí na prvním stupni jde přibližně o 50-75 ml tekutin na kilogram hmotnosti. Důležitou roli ale sehrává také fyzická aktivita – pokud dítě dochází na sportovní kroužek, je třeba denní příjem tekutin navýšit,“* upozorňuje Adéla Tichá.

## MOTIVUJTE A HRAJTE SI

Bojkotují vaše děti svačiny? Zkuste je zapojit do přípravy a nechte je si – v mezích racionálního a výživného stravování – vybrat, na co by měly ve



škole chut. Pravděpodobně budete ráno připravovat dvě až tři různé svačiny, ovšem pokud ji děti díky tomu snědí a nevyhodí, máte vyhráno. Obzvlášť u menších dětí hraje velkou roli také to, jak svačinu zabalíte a „prodáte“. Pokud vám potomek pravidelně nosí jablko netknuté, nedávejte ho vcelku a zkuste ho nakrájet, aby se mu snadněji jedlo. Obecně se snažte dávat spíše více menších porcí, které dítě zvládne sníst postupně a neskončí tak s nakousnutým okoralým a obřím krajícem chleba.

Pohrát si můžete i s balením svačinek. Pečivo schovejte do voskových ubrousků, ve kterých neoschne a které můžete používat opakovaně. Děti nechte, ať si vyberou svačtinový box s oblíbeným motivem, ze kterého budou svačinu jíst zase o něco radši.

## DOCHÁZÍ VÁM „SVAČINKOVÁ“ INSPIRACE? VYZKOUŠEJTE NĚKTERÉ Z TĚCHTO KOMBINACÍ:

- Domácí ovocný koláč nebo muffiny s bílým kefirem
- Pečivo s žervé, šunkou a čerstvou paprikou
- Domácí müsli s čerstvým ovocem a jogurtem
- Tortilla se šunkou, sýrem a oblíbenou zeleninou
- Ovocný špíz s kefirem nebo jogurtem

- Domácí slané muffiny doplněné čerstvou zeleninou
- Tvarohová domácí pomazánka s pečivem a zeleninou
- Vrstvený dezert do skleničky (jogurt, müsli/sušenky, ovoce)

## ZKUSTE UŠETŘIT

Zakousla se inflace citelně i do vaší peněženky? I při přípravě svačinek můžete ušetřit. Pokud máte malé děti, zkuste se pohlédnout po věrnostních klubech, které často umožňují odměnu v podobě kreditů. Každý nákup dobře plánujte a nakupujte podle předem připraveného jídelníčku včetně svačin, abyste pak zbytečně neplývali potravinami, které nevyužijete. A protože s dětmi se času nedostává, zkuste nakoupit online. Ušetříte tak čas strávený na cestě a v obchodě, a navíc se vyhnete lákadlům třeba v podobě čerstvě rozpečeného pečiva nebo sladkostí u pokladen.

Domácí finance vám ušetří také nákupy ve velkém – pokud máte velkou spotřebu konkrétních potravin, volte XXL balení, která vyjdou výhodněji. Narazili jste ve spíži na týden prošlé těstoviny? Nevyhazujte je. Jestliže jste je skladovali správně, budou ještě v pořádku a můžete je bez obav sníst i po uplynutí doby minimální trvanlivosti. Koneckonců i nákup zboží s blížící se dobou spotřeby je stále oblíbenější a řada obchodů tyto potraviny nabízí ve speciálních odděleních

Foto: Shutterstock.com

NOVINKA

# Jogurty Olmíci

## + HARIBO

### Tropifruiti



Více informací na [www.olma.cz](http://www.olma.cz)





# Vybíráme hračky

*Jsou důležitou součástí dětského světa. Slouží nejen k zábavě, ale i k psychickému vývoji a rozvoji motorických schopností. Není však hračka jako hračka.*



Vzpomenete si, s čím jste si jako malá hrála? Nezapomenu na mrkáč panenku, mončičáky, ale i pokojíček pro panenky. Snila jsem o čurací panence, digitální hře, v níž vlk chytá vajíčka, nebo po tetris. Dnešní děti jdou mnohem dál. Mají k dispozici nejnovější technologie. Ale mnozí rodiče se vracejí k tradici a zaměřují se na dřevěné hračky. Kam patříte vy?

## CO JE TO TA HRA

Hra má v životě dítěte nezastupitelnou úlohu. A je pro něj zcela přirozená. Prostřednictvím hry poznává okolní svět, učí se komunikovat a spolupracovat s dalšími aktéry, rozvíjí se. K tomu mu slouží hračky. Však si s nimi hrály děti, co je lidstvo na světě.

Zatímco do 19. století sloužilo k výrobě hraček převážně dřevo nebo hlína, v první polovině 20. století pak k němu přibyl textil, porcelán nebo kov. V jeho polovině také plast.

### Věděla jste, že...

definice hračky uvádí výrobek určený k hraní dětem do čtrnácti let věku?

Nejmenším dětem slouží pískací zvířátka, dřevěné kostky, puzzle, postupně přibývají pexesa, panenky i s jejich domečky, auta, stavebnice, ale i kouzelnické, kadeřnické či kosmetické sety. Dnešní „hračkářství“ jsou obrovské haly plné nejrůznějších věcíček, které dětem přinášejí radost. Menší radost přinášejí dospělým, kteří musejí sáhnout často i hluboko do kapsy. Najdete zde části určené chlapcům, dívkám, dále regály rozdělené podle věku, police plné plyšáků, panenek, autíček nebo puzzle. A že si rádi hrajeme, potvrzuje také fakt, že si můžeme i my dospěláci vybírat z široké nabídky těch nejsložitějších skládaček, hlavolamů či rodinných nebo i lechtivých her.

## JAK VYBÍRAT

Neměli bychom kupovat hračky jen pro "hračky", pro líbivé obrázky nebo barvy. Hračky by měly dítě rozvíjet a hlavně musejí být bezpečné. Než se vypravíte do obchodu, vycházejte z povahy vašeho dítěte. Ne že tatínek půjde půlročnímu miminku koupit autodráhu, protože si s ní chce hrát sám. Nenechte

se zlákat tím, co právě frčí, je moderní nebo po čem jste sama toužila v dětství. Vaše dítě je individuál.

## NEZAPOMEŇTE NA HUDEBNÍ HRAČKY

Většina malých dětí se ráda předvádí a miluje zpívání i tančení do rytmu svých oblíbených písniček. Věděli jste ale, že kromě toho, že jde o aktivitu, která malé hudebníky neskutečně baví, může mít zpěv v kombinaci s tancem i velmi příznivé efekty na jejich vývoj? Podle expertů má zpěv a pohyb do rytmu hudby pro děti hned několik pozitivních efektů. Při tanečních kreačích se totiž učí ovládat své tělo, koordinaci a posilují přitom svaly, které při běžných pohybech nezapojují. Na seznamu toho je ale mnohem víc.

Když vaše ratolest během poslouchání hudby z rádia či reproduktoru začne dělat spontánní tanečky, učí se zároveň improvizaci a experimentování, tedy dovednostem, které využije i později v životě. Při napodobování již zavedených pohybů, například oblíbeného „ptačího tance“, se zase trénuje naslouchání a učení se nových věcí.

Zpíváním nebo posloucháním hudby, třeba ve sluchátkách, si zase děti rozšiřují slovní zásobu a učí se porozumět nejen obyčejným zvukům, ale i strukturované hudbě, která sama o sobě dokáže velmi dobře rozvinout jejich duševní potenciál.

Poslouchání textů a samostatné přemýšlení nad rýmy ve skladbách také podporuje kognitivní funkce a trénuje mozek. Hudba může být navíc skvělým a zábavným způsobem, jak děti naučit cokoli jiného, například ve formě výukových písniček, které kromě líbivého rytmu předávají v rýmech i hodnotné vědomosti.

Nebojte se proto svým dětem muziku dopřát a snažte se je v hudebním rozvoji podporovat

## JAKÁ JE KVALITNÍ HRAČKA?

Taková, která dítě rozvíjí, učí ho improvizovat, vnímat, procvičuje jemnou motoriku... Hračky učí děti chápat svět, rozumět mu. Správná hračka cílí na určitou funkci. I podle nich je pak vybíráme.

Zatímco v životě dospělého člověka je

hlavní činností práce, v případě dítěte je to hra. Dokáže ho zklidnit, zlepšuje jeho schopnosti, trénuje ho v rozhodování, řešení nenadálých situací, dává mu možnost prohloubit zkušenosti. A v neposlední řadě zlepšuje sociální vztahy. Hra podporuje dětskou fantazii, emoce, pohyb, tvořivost...

### Věděla jste, že...

hra je dítěti také terapií? Když se ponoří do hry, kolikrát zapomene na svět. Proto ho hra musí bavit.

## S ČÍM SI HRÁT?

Mnohdy stačí kousek dřeva, které ve fantazii dítěte pokaždé znázorňuje něco jiného. Jedou je to miminka, podruhé pistole... Jedná věc může jednou sloužit jako talíř, podruhé jako letadlo. Dětem kolikrát stačí písek, plastelína, nebo papír či kousek těsta, když pečete vánoční cukroví.

Možná budete překvapená, že drahé digitální hračky dítě za chvíli omrzí, ale k těm obyčejným se třeba vrací dlouhá léta.

### Věděla jste, že...

za nezávadnosti hračky nese odpovědnost výrobce, dovozce a ten, kdo ji uvádí na trh? V Evropské unii platí stejná pravidla a kritéria. Všimněte si označení CE. Bez něj nemůže být hračka na evropském trhu prodávána.

## KAŽDÁ VĚKOVÁ SKUPINA MÁ JINÉ POTŘEBY

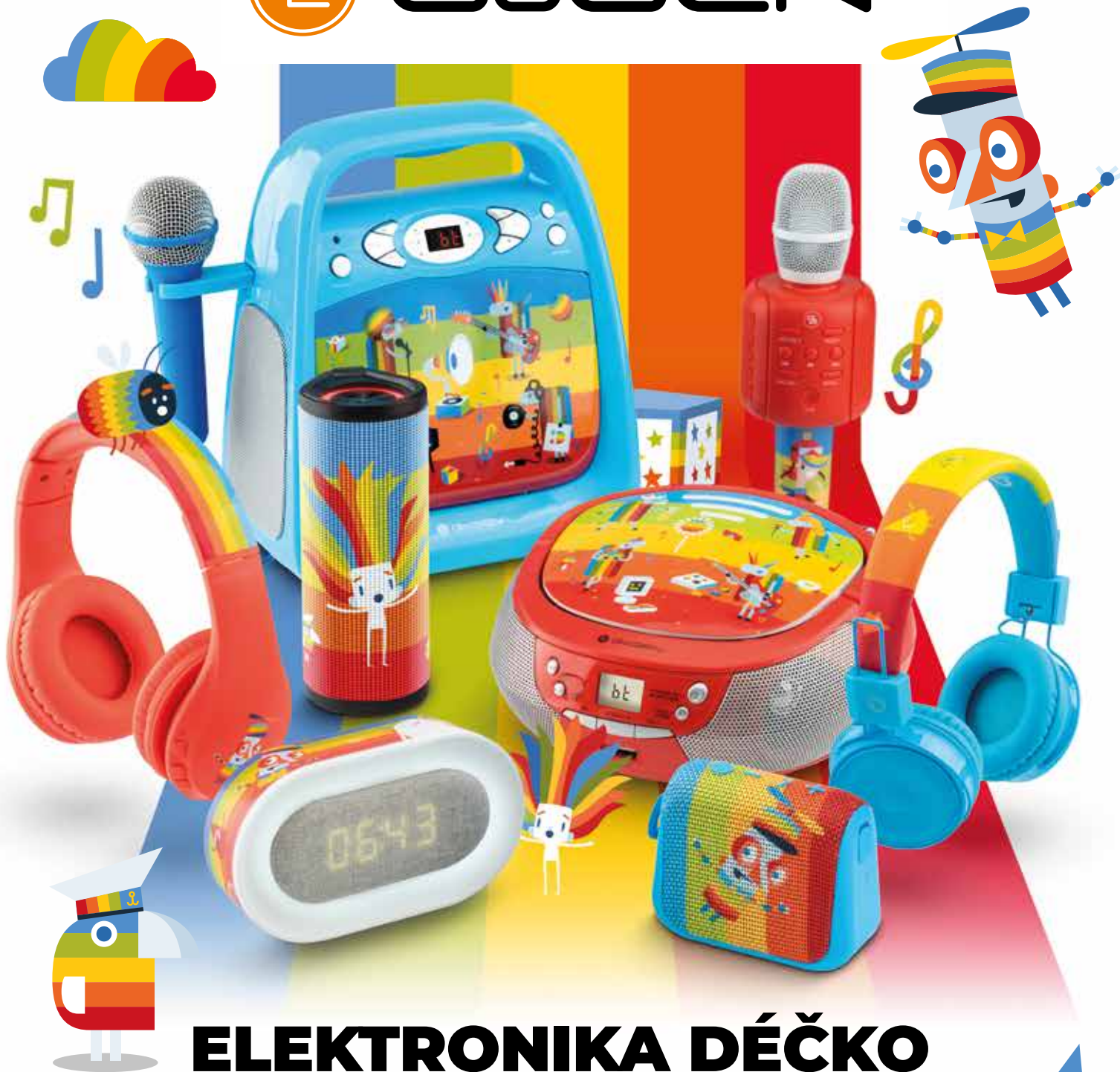
- Zajímat by vás měl údaj, pro jaké děti je vhodná.
- Nejčastěji se uvádí, zda je do tří či od tří let věku.
- Musí u ní být varování, pokud hrozí nebezpečí (třeba, že by dítě mohlo částičku spolknout).
- Nejhlídanější hračky jsou ty do tří let věku.

## DO 1 ROKU

Nyní miminka objevují svět, se vším experimentují, všechno je nové. První měsíce jim je hračkou vlastní tělo, které poznávají. Postupně rozeznávají předměty, barvy, zvuky. Nedokážou však předměty uchopit, a tak jsou pro ně ideální závěsné hračky nad postýlkou nebo v kočárku. Následují chrastítka,



# GoGEN



## ELEKTRONIKA DĚČKO

### Zpěv a tanec dětem prospívá víc, než byste čekali

Většina malých dětí se ráda předvádí a miluje zpívání i tančení do rytmu svých oblíbených písniček. Věděli jste ale, že kromě toho, že jde o aktivitu, která malé hudebníky neskutečně baví, může mít zpěv v kombinaci s tancem i velmi příznivé efekty na jejich vývoj? Zpěv a pohyb do rytmu hudby mají pro děti hned několik pozitivních efektů. Při tanečních kracích se učí ovládat své tělo, improvizovat a posilují přitom svaly, které při běžných pohybech nezapojují. Při napodobování již zavedených pohybů, například oblíbeného „ptačího tance“, se zase trénuje naslouchání a učení se nových věcí.

### Hudbou k fyzickému i psychickému zdraví

Zpíváním i posloucháním hudby si děti rozšiřují slovní zásobu, učí se porozumět textům i strukturované hudbě, což podporuje kognitivní funkce a trénuje mozek. Hudba může být navíc skvělým a zábavným způsobem, jak děti naučit cokoliv jiného, například ve formě výukových písniček, které kromě líbivého rytmu předávají v rýmech i hodnotné vědomosti. Nebojte se proto svým dětem muziku dopřát a snažte se je v hudebním rozvoji podporovat. Hravá elektronika GoGEN Děčko vám k tomu nabídne vše potřebné – karaoke mikrofony, přehrávače, reproduktory, nebo slušivá sluchátka.



[www.gogen.cz/decko](http://www.gogen.cz/decko)

© Daniel Špaček  
Podlicenci poskytla Česká televize.



plastová zvířátka a vše, co lze olizovat. Děti totiž všechno rády „ochutnávají“. Proto musejí být hračky dobře omyvatelné nebo lehko prateľné.

### DO 3 LET

Klasické batolecí období. Dítě pomalu koordinuje pohyby, mluví, chodí a začíná si skutečně hrát. Uplatňuje svou fantazii. Hra v tuto chvíli pomáhá rozvíjet jemnou motoriku. Zásadní roli mají hry, při kterých se hýbe, ať už s míčem nebo s čímkoliv, za čím běhá. Asi jste si všimla, že v tomto období váš potomek rád pomáhá vyndávat věci z různých skříňek nebo krabic. Rád něco skládá.

Proto si oblíbí všelijaké kostky, z nichž lze postavit komín nebo zeď. Stavítelské umění může zdokonalovat na pís-kovišti prostřednictvím lopatek, kyblíčků, báboviček... Vhodné jsou různé tahací hračky, hudební nástroje, ale také pastelky. S batolaty si můžete prohlížet leporela, děti se zajímají o panenky či autíčka a vše, co jim připomíná život dospělých. Rády totiž napodobují jejich život.

### OD 3 LET

Ve třech letech se toho hodně změní. Z batolete se stává dítě „školkou povinné“. V mateřské škole se mnohdy poprvé dostává do velkého kolektivu a učí se hrát si s ostatními. Zajímá se už o jednodušší puzzle, ale i pexesa nebo stavebnice. Školkové děti už rozvíjejí své výtvarné schopnosti, proto jim poslouží nejen pastelky, ale i vodovky. Svou kreativitu také uplatní v omalovánkách.

Než půjdou do školy, měly by si trochu lámat hlavu nad hlavolamy, naučit se spolupracovat v kolektivu, protože školní léta budou zátěžová na jejich začlenění se do kolektivu, budou muset přemýšlet, prokázat svou kreativitu. S tím vším jim pomůžou společenské hry, vystřihovánky, karty, stavebnice, ale i panenky či autíčka nebo různé domečky.

### OD 6 LET

Děti nastoupily do školy a rázem se hodně změní. Nyní se učí. Jsou to zvědaví tvorové, a tak je v tom podpořte. Pořídte jim dětskou encyklopedii. Postupně si v ní mohou začít samy číst. Vhodné jsou deskové hry, puzzle, náročnější hlavolamy, stavebnice...

### NÁCTILETÍ

Upoutat pubertáka není nic jednoduchého. V tomto období se v nich mísí dětská hravost a touha po hračkách, s vyspělostí a novými vycitávkami. Teenageři se předhánějí, kdo je více in. A tak boduje ten, kdo má dražší, luxusnější, zajímavější... Radost jim uděláte elektronikou, značkovými věcmi apod. Ale zkuste je zaujmout i zajímavou knihou nebo je rozehýbejte nějakým sportovním náčiním.

### DOSPĚLÍ

Ano, i my dospělí si rádi hrajeme. A je to dobře. Udělejte si čas a hrajte si. Nejlépe celá rodina. Hra totiž krásně stmeluje lidi. Všelijaké karetní či

společenské hry slaví úspěchy. Skvělé jsou i vědomostní hry, hlavolamy a nervy vám uklidní skládání puzzle.

### PÁR RAD NA ZÁVĚR:

- Absolutně zásadní je bezpečí
- Hračky musejí být testované!
- Zajímejte se o materiál (kdo má rád přírodu, zřejmě ho zaujmou dřevěné, textilní nebo papírové hračky)
- Chcete podpořit lokální výrobce? České hračky jsou pěkné a kvalitní.
- Všeho moc škodí. A to i v případě hraček. Bude-li dítě zavaleno hračkami, nejen že je nevyužije, ale budou ho také rozptylovat, protože nebude vědět, s kterou si hrát dříve.
- Než na kvantitu vsadíte na kvalitu

Máte hraček přespříliš? Projděte se svým dítětem hračky, s kterými si nehraje a společně vyberte ty, kterými obdarujete třeba jiné děti, jež na hračky nemají. Můžete je společně darovat charitě. Dítě se tak naučí dělat dobré skutky.

A pamatujte, žádná hračka nenahradí pozornost rodičů. Věnujte se svým dětem a hrajte si s nimi.

Michala Jendruchová  
Foto: Shutterstock.com





Smyslové boxy od Smyslíka jsou navrženy tak, aby stimulovaly dětské smysly a podněcovaly zájem dětí o fungování světa kolem nich

✓ rozvíjí hmatový systém, podporují kreativitu, jemnou motoriku a koordinaci oko-ruka

✓ dřevěné části jsou vyráběny v chráněných dílnách a malých českých truhlárnách



✓ certifikovaná hračka otestovaná ve zkušebním ústavu

✓ doporučeno pedagogy i ergoterapeuty

  
**SMYSLÍK**  
 certifikovaný smyslový box



[www.smyslik.cz](http://www.smyslik.cz)

 [smyslik\\_sensory\\_play](https://www.instagram.com/smyslik_sensory_play)

 [Smyslik\\_sensory\\_play](https://www.facebook.com/Smyslik_sensory_play)



# *Zánět močového měchýře*

*Objeví se nečekaně, ale dokáže nás pořádně potrápit. Bolesti v podbřišku, pálení při močení, teplota. Stačí málo a zánět močových cest je na světě.*

*Jak se s ním vypořádat a jak mu předcházet?*

Nezapomenu na dobu před nějakými sedmatřiceti lety. Dovolenou jsme tehdy trávili s rodiči u Baltského moře. Bylo mi sedm a ještě dnes se oklepu, jak jsem se překonávala, abych vlezla do chladné vody. Tolik mě lákalo dováďet ve vlnách, ale moře bylo tak ledové, že jsem okamžitě prochladla.

Pak už si vzpomínám, jak jsem každých pět minut běhala za písečné duny čurat. Ale nevyšla ze mě ani kapka. Typický příznak zánětu močových cest, kdy člověk pociťuje nutkání na močení. Po návratu domů se přidaly ukrutné bolesti břicha a horečky. Nakonec jsem si tři týdny poležela v nemocnici, kde mi mimo jiné rozšiřovali močové cesty. Bylo to peklo.

Od té doby, musím zaklepat, se problém neopakoval. Možná je to i tím, že tento zážitek byl natolik silný, že se snažím víc než kdo jiný dodržovat pravidla, abych potížím předcházela.

## BĚŽNÁ ZÁLEŽITOST?

Není to nic neobvyklého. V létě nošení mokřých plavek, na podzim nachlazení, v zimě oslabená imunita a na jaře únava organismu. Běžný obrázek našeho života, který vede k tomu, že naše tělo tolik nedokáže čelit virům a bak-

**Věděla jste, že...**

***zánět močového měchýře je jakousi podmnožinou zánětu močových cest? Ty zahrnují celé močové ústrojí včetně ledvin a močové trubice.***

Zánět močového měchýře je nejčastější variantou zánětu močového ústrojí. Je to běžný, i když velmi bolestivý problém, kterým trpí převážně ženy. Je to dané tím, že máme oproti mužům kratší močovou trubici, a tak se do močového ústrojí daleko rychleji dostanou bakterie.

Za tímto onemocněním stojí také prochlazení, nedostatečný pitný režim, zadržování moči, přidružené nemoci, jako je například cukrovka, ale i užívání některých léků. Často ho způsobí i chyba v intimní hygieně a přenést ho lze také nechráněným sexuálním stykem.

**Věděla jste, že...**

***Zánět močových cest je hned po zánech dýchacích cest druhou nejčastější nemocí, která nás dožene k lékaři?***

V okolí intimních oblastí máme mnoho bakterií, které se jen klepou na to, aby se dostaly do močové trubice. Drží se kolem řitního otvoru, vaginy, u mužů

množí a moč je na ně krátká. Pak už lehce proniknout do močového ústrojí, kde vyvolají zánět.

Víc než kdo jiný jsou na tyto záněty náchylné těhotné ženy. Jak v děloze roste plod, stále více tlačí na močový měchýř. A tak se hůře vyprazdňuje. Pokud jste těhotná a objevily se u vás potíže, určitě se vypravte k lékaři. Kdybyste potíže přehlížela, mohly by vyvolat i předčasný porod.

## JAK HO POZNÁM?

Jednoduše. Typickými příznaky jsou ostrá bolest při močení, silné pálení či pocit připomínající řezání žiletkou. Přidávají se bolesti v podbříšku, někdy i výtoky, zakalená moč, případně i zápachující.

**Věděla jste, že....**

***Záněty močových cest se týkají každé druhé ženy? Každá pátá z nás je pak mívá opakovaně.***

**Co signalizuje zánět:**

- nutkání na močení
- malá produkce moči
- pálení při močení
- pocit neúplného vyprázdnění
- bolest v podbříšku
- krev v moči, zápach, výtok
- teplota či dokonce zimnice

## Prevence

• Chraňte se před prochlazením. Stačí si vzít bokové kalhoty a krátké tričko, které odhaluje oblast ledvin. V tomto případě nemá smysl podřizovat se módním výstřelkům. Na podzim a v zimě se vyplatí nosit termoprádlo. Pokud jste na močové cesty náchylná, noste pod kalhoty punčocháče. Dbejte na to, aby vám nepromokly boty a noste teplé ponožky.

- Imunita

Abyste potížím předcházela, je dobré vybudovat si dobrou imunitu. V jídelníčku by nemělo chybět dostatečné množství ovoce a zeleniny, zvláště těch druhů, které jsou nabitě vitamínem C. Dejte si rakytník, citrusy, papriku...

Pro imunitu jsou důležitá probiotika, která mají vliv na naši střevní mikroflóru. Právě ve střevech totiž sídlí až



teriím. A ty útočí na nejslabší a snadno dostupná místa. Rády se usadí v močových cestách, které jsou pro ně vcelku jednoduchou kořistí.

pak v předkožkovém vaku. Pokud je naše tělo v pořádku a my dbáme důsledné hygieně, nedáme jim šanci. Moč totiž jakožto přirozená dezinfekce tyto bakterie oplachuje. Někdy se ale pře-



# Vaše první pomoc při zánětech močových cest

Záněty močových cest jsou častým a nepříjemným onemocněním močového ústrojí a trápí ženy i muže. U žen je vzhledem k anatomické stavbě močového ústrojí toto onemocnění mnohem častější.

Naprostá většina žen se s tímto nepříjemným onemocněním někdy setkala a ví, jak **onemocnění močových cest dokáže potrápít**. Proč záněty močových cest **postihují především ženy**? Jaké jsou **projevy infekce močových cest** a jak vzniká zánět močových cest? Znáte **příznaky**, podle kterých zánět poznáte? Víte, **co na zánět močových cest platí a jak ho léčit**?

## Proč záněty močových cest postihují hlavně ženy

Zánět močových cest samozřejmě umí pozlobit jak muže, tak i a děti, ale trápí hlavně ženy. Uspořádání ženských pohlavních orgánů si bohužel o tento problém „přímo říká“. Močová trubice je místem, kudy se infekce může dostat až do močového měchýře. Ženy mají močovou trubici kratší a rovnou, a navíc se nachází v blízkosti vagíny a konečníku. **Močové cesty a močový měchýř se pak lehce infikují střevními bakteriemi.**

Ke vzniku onemocnění často přispívají i vnější faktory, jako je cévkování, radioterapie, prochlazení a další, ale také výskyt jiných onemocnění, jako například cukrovka nebo snížená odolnost organismu.

## Příznaky zánětu močových cest

Příznaky zánětu močových cest na sobě někdy pozorovala **více než polovina žen**. Zánět obvykle začíná jako **řezání a pálení močové trubice, bolest močové trubice, pocit stále plného měchýře a neustálý pocit potřeby močit**. Tyto příznaky někdy doprovází bolesti v podbřišku, moč bývá zakalená a může zapáchat. Někdy má také červené zabarvení. Pokud se přidá teplota nebo bolesti zad v oblasti ledvin, již se může jednat o zánět ledvin, který není radno podceňovat.

## Které příznaky jsou tedy nejčastější?

- neustálé nucení na močení
- **bolest** při močení, především **pálení** nebo **řezání**
- malé množství moči při močení

## Mohou se vyskytnout také:

- bolesti v podbřišku
- zvýšená teplota
- krev v moči

## V laboratorním nálezu se vyskytují:

- červené krvinky v moči
- zvýšené leukocyty v moči, čili bílé krvinky v moči
- bakterie v močovém sedimentu



## První pomoc od nepříjemných příznaků

Při zánětu močových cest se **co nejdříve potřebujete zbavit nejen urgentních nepříjemných příznaků, jako je bolest, křeče, pálení a řezání při močení, ale potřebujete se také zbavit příčiny potíží, vypláchnout bakterie a léčit zánět!**

**Léčivý přípravek, který může zajistit komplexní péči v léčbě zánětu močových cest se jmenuje Canephron.**

Když cítíte první příznaky zánětu močových cest, vyzkoušejte lék **Canephron, který silou 3 extraktů vypláchne bakterie, uleví od bolesti a křečí, a navíc léčí zánět**. Canephron užívejte již **od prvních potíží**, nečekejte „...co s z toho vyvine“.

Canephron je určen k léčbě jak akutních, tak opakovaných zánětů močových cest a lze užívat samostatně nebo i v kombinaci s antibiotiky.

Canephron obalené tablety je k dostání bez receptu v lékárně. Více informací si můžete přečíst na [www.canephron.cz](http://www.canephron.cz)

# Canephron®

## K léčbě zánětů močových cest

Silou **3** rostlinných extraktů pomáhá:

- **vypláchnout bakterie**
- **ulevit od bolesti a křečí**
- **léčit zánět**



 **VÁŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY**

Canephron obalené tablety je lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

 **Schwabe Czech**  
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.  
150 00 Praha 5, Pod Klikovkou 1917/4, e-mail: [info@schwabe.cz](mailto:info@schwabe.cz)  
[www.canephron.cz](http://www.canephron.cz)





90 procent imunity. Probiotika najdete v přirozené formě v kysaných mléčných výrobcích, kvašené zelenině, nebo se v lékárně ptejte po doplňcích stravy.

- **Hygiena**

Zásady správné hygieny jsou víc než důležité. Pro ošetření intimních partií používejte výhradně přípravky k tomu určené. Po sexuálním styku se osprchujte. A dbejte na správnou očistu po toaletě. Jdete-li na toaletu, vždy se utírejte odpředu dozadu, abyste si do močové trubice nezanesla bakterie.

- **Tanga**

Oblíbila jste si kalhotky tzv. tanga? Jestliže jste náchylná k zánětům močových cest, pak si tuhle libůstku odpusťte. Je sice sexy, ale velmi rychle se touto „šňůrkou“ dostanou bakterie ze stolice do močové trubice.

- **Tekutiny**

Aby tělo mohlo vyplavovat špatné látky, potřebuje k tomu dostatečnou závlahu. Ideální je voda.

**Věděla jste, že....**

**Pokud se k běžným potížím signalizujícím zánět močových cest přidá ostrá bolest zad, může to být signál, že se infekce dostala již do ledvin? To už je nebezpečný jev a je**

**důležité urychleně vyhledat lékařskou péči.**

### BABSKÉ RADY

Máte-li problémy, určitě neváhejte, a upalujte k lékaři. Zvláště v případě žen je to důležité, protože neléčený zánět může vést až k onemocnění ledvin či dokonce neplodnosti. Pokud ale jste k tomuto problému náchylná a ráda byste mu předcházela, můžete kromě klasických záležitostí zkusit i recepty našich babiček.

- **Jedlá soda**

Jedlá soda je zásadotvorná. Dokáže snížit kyselost moči. Ve sklenici vody rozpusťte lžičku a vypijte.

- **Brusinky**

Jsou známým přírodním antibiotikem. Působí jako dezinfekce, umí léčit infekce a považují se jako elixír zdraví. Bakteriím brání v usazování na sliznicích, takže se z těla vyplaví včas, aniž by postihly močové cesty.

- **Urologický čaj**

Nejjednodušší způsob, jak si pomoci. Tato čajová směs, kterou seženete v lékárně i v běžných obchodech, podporuje funkci močových cest. V případě dětí však sáhněte po verzi určené pro děti.

- **Lichořeřišnice**

Zázrak. Tak by se dala nazvat síla této bylinky, která se používá pro léčbu močových cest.

- **Medvědice lékařská**

I tato bylina působí protizánětlivě. Přidejme k tomu, že posiluje imunitu, čistí tělo a podporuje vylučování vody. Ideální při těchto potížích.

### JAK PŘEDCHÁZET ZÁNĚTŮM:

- Nezadržujte moč
- Dbejte na dostatečnou hygienu v intimních oblastech
- Dostatečně pijte
- Při pohlavním styku se chraňte
- Noste vhodné a prodyšné oblečení
- Vyvarujte se nachlazení
- nestřídejte sexuální partnery

Když potíže podchytíme v samotném počátku a jsme jinak zdravé, obvykle se zánětem vypořádáme během pár dnů klidového režimu, dostatečného pitného režimu, s vitamíny a běžně dostupnými léky. Těžší formu, kdy se přidá teplota, nebo dokonce krev v moči, výtok či zápach, je důležité svěřit se do rukou lékaře, který pravděpodobně předepíše antibiotika.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# CARIN

## Dokonalá péče o maminky po porodu

- Dlouhé přesně tak, jak je potřeba
- Prodyšné pro rychlé zahojení
- Bez lepícího pruhu, pro zajištění přísunu vzduchu
- Heboučké
- Vysoce absorční



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

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

Sleduj nás na:  

 ČESKÝ  
VÝROBEK

# *Bolest – nevíтанý společník*

*Ovlivňuje naši náladu i životní komfort. Je nepříjemná, ale ukazuje nám, že jsme se vydali špatným směrem. Proto bychom jí měli naslouchat.*



Bolest nevíáme zrovna s nadšením. Přitom nás v různých etapách provází celý život. Těžko bychom našli člověka, kterého nikdy nic nebolelo. Je součástí našeho bytí a každý na ni reaguje jinak. Někdo ji snáší i v takové míře, kdy by si druhý musel vzít dávku morfia, aby vydržel. V každém případě omezuje

ji však nevyřešíme, neposloucháme své tělo a jdeme „přes sílu“, pak se může stát chronickou. A ta už náš život ovlivní v daleko větším měřítku.

## NEJČASTĚJŠÍ BOLEST

Co nás bolí nejčastěji? Z logiky věci, kdy se mění náš životní styl, vyplývá

bolest zesiluje a kdy naopak zmírňuje. Pro intenzitu bolesti existuje škála od 1 do 10. Vy pak na číselném rozpětí ukážete, v jakém rozmezí se pohybuje.

**1 až 4 mírná bolest**

**5 až 6 střední bolest**

**7 až 10 velmi silná bolest**

## POSLOUCHEJTE SVÉ TĚLO

Snažte se propojit se svým tělem a naslouchat mu, co vám říká a o co prosí. Pokud neposloucháme jeho potřeby a jedeme stále jako „motorová myš“, organismus přetěžujeme, stále spalujeme jeho palivo, až vyčerpáme i poslední rezervy. Můžeme si přivolat nejen chronické bolesti, ale i různá zranění.

## POHYB

Co bychom si povídali, obecně ho máme málo. Čas trávíme v kancelářích, jezdíme autem a na nějaké pravidelné cvičení nezbývá čas ani energie. Nebo se pak najednou hecneme a chceme všechno strhnout, až se totálně zničíme. A nebo si způsobíme zranění. Tělo, které není zvyklé se hýbat, nám v zátěžových situacích ukáže svou pravou tvář.

Proto zařaďte do svého denního programu cvičení. I pouhých pár minut se počítá. Uvidíte, že se vaše tělo krásně rozhybe a mnohé bolesti ustoupí. Je na vás, jestli dáte přednost józe, nebo dynamičtějším odvětvím. Hlavně, ať je vám to příjemné. Nejděte přes čáru, jen tam, kam vás tělo pustí.

Ideálně bychom se měli hýbat denně. Když už nic, snažte se alespoň dodržet 10 tisíc kroků. Pořiďte si krokoměr nebo si stáhněte aplikaci, která vás bude motivovat. Když k tomu 3x týdně přidáte posilování, bude vám fajn.

Skvělým pohybem proti bolestem je plavání. Voda nadnáší, a tak šetříme klouby. Zároveň klade odpor, a tak posílíme celé tělo. Ale je potřeba plavat správně, ne stylem paní radová. Třeba si i domluvte s instruktorem lekce, kde se zaměříte na techniku.

Cvičení toho umí hodně. Rovná páteř, posiluje svaly, zlepšuje stav kloubů a vazů. Budete pružnější, větší a štihlejší. Rovný člověk totiž skutečně vypadá



naše pohodlí. A tak mnozí z nás mají neustále po ruce růžovou pilulku, která si s bolestí poradí. A my fungujeme dál, jako by se nic nedělo. Jenomže ono se děje. Bolest nám napovídá, že s námi není něco v pořádku, a tak je potřeba ji měli brát na vědomí.

## CO JE BOLEST?

Bolest je subjektivní pocit, který ovlivňuje všechny aspekty života. Pohyb, náladu, výkon, spánek.... Některé typy bolestí si způsobujeme sami nevhodným životním stylem, jiné nepozorností a pak jsou takové, které přijdou společně s nemocí. A co teprve když bolí duše...

Zrovna tak jako na řeznou ránu potřebujeme dezinfekci, náplast, případně obvaz a v případě větší rány je nutné i zašití, tak také na bolest pokaždé zabere něco jiného.

Bolest rozdělujeme na **akutní** a **chronickou**.

Akutní je krátkodobá, kdy tělo reaguje na konkrétní aktivitu. Chrání nás, abychom ji příště neopakovali. Pokud

– a statistiky to potvrzují, že se nejvíce potýkáme s bolestí zad. Z převážné většiny si ji způsobujeme sami. Celé dny vysedáváme u počítače, hrbíme se, ulevujeme si.

Máme málo pohybu nebo naopak své tělo přetěžujeme. I pohybem si můžeme škodit, pokud je jednostranný. Proto bolesti pohybového aparátu trápí nejen seniory, které mají opotřebované tělo, ale už i malé děti. A tak je potřeba najít zdravou střední cestu a nedostatky kompenzovat.

## KDYŽ UDEŘÍ BOLEST

Rozklíčovat bolest je mnohdy docela oříškem i pro zkušené odborníky. Proto existují různé nástroje a pomůcky, které napoví. Bolest je totiž velmi subjektivní pocit. Jak ji vnímáme, ovlivňují například předchozí zkušenosti s konkrétním typem bolesti, naše nervová soustava, pohlaví, věk, ale i psychika – v jakém rozpoložení se zrovna nacházíme, a dokonce i denní doba.

Lékař se vás bude ptát nejen na to, kde vás bolí, ale i jak hodně, kdy a jakým způsobem. Snažte se vypořádat, kdy

# FOR KIDS

17. VELETRH HRAČEK, HER A POTŘEB PRO DĚTI

Součástí veletrhu budou:

- JARMARK HRAČEK | čeští výrobci hraček a her
- BAZÁREK FOR KIDS

Souběžně s veletrhy:

**FOR GAMES | FOR BEAUTY | FOR MODEL & CREATIVE**

**PVA**  
EXPO PRAHA

[www.forkids.cz](http://www.forkids.cz)

**20.–22. 10. 2023**

PARTNEŘI



PARTNER

PVA EXPO PRAHA

**shopex.cz**

OFICIÁLNÍ VOZY



INZERCE

# RYCHLÁÁÁ ÚLEVÁÁÁ ALPÁÁÁ

**ALPA**



[www.alpa.cz](http://www.alpa.cz)

štíhlejší. Pokud jste dosud necvičili, začněte zlehka. Postupně přidávejte čas i zátěž.

## PSYCHIKA

Kdo to někdy zažil, jistě nám potvrdí, že duše někdy dokáže bolet víc než fyzické tělo. Ale i psychická kondice se ve fyzickém těle projeví. Nápor na naši duši, starosti, strachy, ale i zloba o sobě může dát vědět ve fyzickém těle. Zablokovaná páteř, migrény, žaludeční potíže a mnoho dalšího na sebe nenechají čekat.

Proto bychom měli o duši pečovat. Meditace, dechová cvičení a hlavně drobné radosti dokážou divy. Zásadní také je psychický problém nepřehlížet, ale řešit. Když jsme navíc v psychické pohodě, i ty fyzické bolesti snášíme lépe.



## CO S BOLESTÍ?

Prevenci známe, ale někdy se bolesti nevyhneme. Akutní bolest vyřeší léky, ale pokud nezměníme své návyky, bude se vracet. Zamiřte k lékaři, abyste odhalili zdroj a nastavili vhodnou léčbu. Podpořit ji můžete i některými bylinkami. Překvapivě působí například bazalka, kurkuma nebo třeba mateřídouška.

## ALTERNATIVA

Jste-li zastánci alternativních způsobů, zkuste aromaterapii. Ovlivňuje naši psychiku, tlumí bolest, uvolňuje napětí. Protizánětlivý je například heřmánek, při revmatické bolesti sáhněte po rozmarýnu, mějte po ruce levanduli, mátu nebo eukalyptus.

## OBKLADY

Obklady nám hodně uleví. Ale není obklad jako obklad. Každá bolest si žádá své.

**Teplé obklady** – zbavují napětí ve svalech a kloubech, které prohřívají. Používají se tedy při namožených svalech, chronických bolestech kloubů, při křečích nebo menstruačních potížích.

**Studené obklady** – ulevují od otoků a s nimi spojenými bolestmi, snižují teplotu. Podávají se při zánětech.

## REHABILITACE

Tato metoda cílí na úlevu od bolestí. Lékař vám doporučí vhodnou formu rehabilitace. Do ní patří masáže, cvičení,

magnetoterapie, elektroterapie, koupele, vířivka apod.

## BOTY

Ač se to nezdá, kvalitní obuv výrazně ovlivní náš komfort i bolesti zad nebo nohou. Je jasné, že ženy chtějí vypadat krásně, a tak se trápí na vysokých podpatcích. Jenomže trpí páteř i všechny klouby nohou. Proto mějte po ruce pohodlné boty a ty na podpatcích si vezměte jen na schůzku apod.

Určitě se vyplatí boty střídát. Díky tomu se vyhnete jednostranné zátěži. Do bot je dobré investovat, nešetřete na nich a zajděte třeba do zdravotní obuvi. Trendem jsou také barrefoot boty, které simulují přirozený pohyb chůze naboso. Nejsou ale vhodné pro každého. Měl by je nosit zdravý člověk. A zvykejte si na ně pomalu. Zpočátku vám mohou být nepohodlné, ale až si na ně zvyknete, nebudete chtít jiné.

## DOPLŇKY

Na zdravé klouby cílí také doplňky výživy, které zajistí vitamíny, minerální látky, kolagen... Právě kolagen hraje zásadní roli v případě zdravých kloubů. Co my ženy oceníme, je, že zároveň omladí pleť, podpoří růst vlasů, zpevní nehty a eliminuje vrásky.

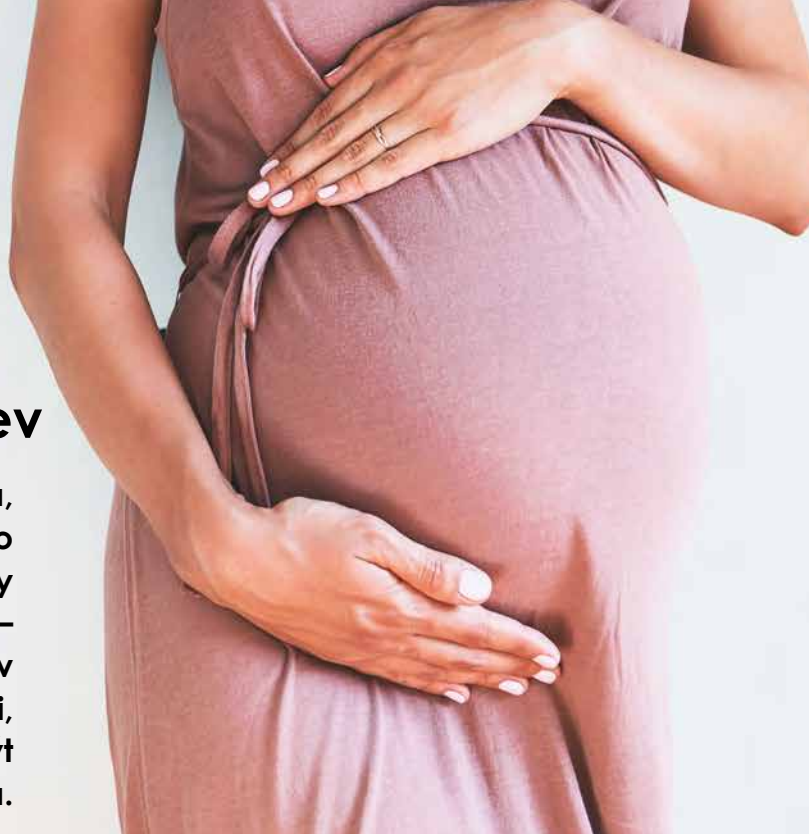
Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com



## STRAVA

Vhodným jídelníčkem také mnohé ovlivníme. Některé bolesti mají se špatnou stravou velkou souvislost. Navíc pestrá strava může být lékem, nezdravá, pokud ji aplikujeme příliš často, se pak stává jedem. Tělu prospěje zdravý selský rozum. Pět porcí denně, dostatek ovoce a zeleniny, kvalitní bílkoviny, komplexní sacharidy a zdravé tuky. Uberte na soli, cukru, instantních jídellech, pochutinách, smaženém, alkoholu atd.





## Dar pro vaše miminko na celý život – pupečnicková krev

Blíží se příchod miminka na svět a rodina se ptá, co nadělit vašemu děťátku jako dárek do kolébky? Využijte příležitosti moderní medicíny a dopřejte svému dítěti dárek na celý život – uložení pupečnickové krve. Pupečnicková krev obsahuje buňky s jedinečnými vlastnostmi, které nejsou ovlivněny stárnutím, a může být využita pro léčbu kdykoliv v průběhu života.

Pupečnicková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřížení pupečníku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Krev se uchovává v parách tekutého dusíku. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

Pupečnickovou krev je potom možné použít při různých typech onemocnění, a to nejen v dětském věku, ale také v dospělosti. S věkem pravděpodobnost jejího využití roste, protože se zvyšuje výskyt onemocnění, při kterých se využívají k léčbě vlastní krvetvorné kmenové buňky.

### Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence. V porovnání s podáním krvetvorných buněk od cizího dárce mají sourozenecké transplantace lepší výsledky a nižší riziko závažných komplikací po transplantaci. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro vaše starší dítě. V takovém případě neplatíte žádné náklady za odběr ani uskladnění.

### Proč Cord Blood Center?

Cord Blood Center má na svém kontě nejen úspěšné příběhy léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také vydání téměř tři sta jednotek pupečnickové krve pro léčbu pacientů ve světě. Podařilo se tak pomoci například pacientům v USA, Holandsku, Německu nebo v České republice.

Možnost uchování buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec. Rozhodnutí uchovat tento vzácný zdroj buněk na léčbu je na Vás – na rodičích...

---

### Na bezplatné infolince **800 900 138** se můžete:

- informovat o kmenových buňkách, které je možné uchovat při narození děťátka
- rozhodnout pro zvolený odběr pupečnickové krve nebo tkáně pupečníku

# Péče o zuby

*Již poněkoli káté byl říjen vyhlášen Měsícem zdravých zubů. Pro veřejnost to však v podstatě nic neznamená. Tento podzimní měsíc má být obdobím, kdy si lidé sáhnou do svědomí, v zrcadle si prohlédnou svůj chrup a zamíří k zubaři ať už na více či méně bolestivý zákrok či obyčejnou preventivní prohlídku.*





Říjen, měsíc zdravých zubů, však nechává veřejnost převážně chladnou. „Ti, co se o svůj chrup starat chtějí, už to dělají a to nezávisle na nějaké akci. Lidé k nám chodí a chodí jich hodně. Máme tří měsíční objednávací dobu, ale že by ta návštěvnost šla ruku v ruce s čistotou a kvalitou jejich zubů, to se říci nedá,“ řekla zubní lékařka z Kopřivnice. Pokud patříte mezi ty, kteří přece jen mají nějaké rezervy v péči o zuby, pojďme se společně podívat na to, co byste především neměli zapomenout.

## DOMÁCÍ VS. ODBORNÁ PÉČE

Ústní hygienu rozlišujeme individuální (domácí) a profesionální (ošetření odborníkem v ordinaci). Chcete-li mít však nejen krásné, ale i zdravé zuby, nespolehejte pouze na zásah dentální hygienistky. O ústní dutinu je potřeba se každodenně starat. Naprostým základem je použití zubního kartáčku – jak ho správně vybrat si povíme níže. Jako doplněk je vhodné používat i mezizubní pomůcky, ať už kartáčky, nebo nitě, a důležitými pomocníky jsou rovněž zubní pasty spolu s ústními vodami.

## HLAVNÍ ZÁSADY ČIŠTĚNÍ

Sebelepší zubní kartáček a kvalitní pasta samy o sobě nestačí. Velmi důležité je při každodenním čištění dodržovat tři základní zásady. A těmi jsou:

- **Důslednost** – pečlivě vyčistit zuby ze všech stran. Tedy nejen na kousací plošce, ale i ze všech boků.
- **Systematičnost** – čistit zuby jeden po druhém, abyste žádný z nich nevynechali.
- **Šetrnost** – žádné zběsilé drhnutí hlava nehlava. Na kartáček vyvíjejte pouze lehký tlak, aby nedošlo k podráždění a poškození dásní.

## VYBÍRÁME SPRÁVNÝ KARTÁČEK

Účelem kartáčku je ze zubů manuálně odstranit zbytky jídla a plak. Zubní kartáček si můžete zvolit manuální, nebo elektrický – záleží čistě na vaší preferenci. Nevybírejte ale tvrdý, který zbytečně zraňuje dásně a vyvolává jejich krvácení. Vhodnější je kartáček s měkkými nebo středně tvrdými štětinkami a co nejmenší hlavou (max. 2,5 cm dlouhou), aby se dostal do všech míst v ústech. Štětinky by měly být rovně střižené, a jakmile se opotřebují, je čas

na nákup nového kartáčku. Určitě ho ale nepoužívejte déle než 3–4 měsíce.

### Sonický vs. rotační kartáček

Elektrické kartáčky stále nabývají na popularitě – čištění je s nimi velmi snadné a účinné, a jakmile se opotřebují štětinky, stačí dokoupit pouze novou hlavici. Prvním typem jsou kartáčky sonické, které jsou vhodné i pro lidi s citlivými zuby a dásněmi. Mají hlavu podobnou manuálnímu kartáčku, vykonávají rychlé, ale jemné vibrační pohyby a současně čistí i mezizubní prostory. Rotační neboli oscilační kartáčky pak mají kulatou hlavu, která se otáčí a pulzuje, výborně odstraňují plak, ale už nejsou tak citlivé k dásním.

### Speciality mezi kartáčky

Pokud nosíte fixní rovnátka, bude se vám hodit speciální kartáček, který má zkrácenou prostřední řadu vláken, a čistí tak jak zámečky rovnátek, tak zuby mimo ně. Poté existují ještě jednosvazkové kartáčky s velmi malou hlavou. Ty se dostanou prakticky všude, a jsou tak vhodné k odstraňování plaku na hůře dostupných místech.

# HERBADENT

## KIDS & JUNIOR

Bylinná ústní  
voda SPEARMINT  
JUNIOR



Správné  
zubní kartáčky  
KIDS i JUNIOR



Bylinná  
zubní pasta  
SPEARMINT  
JUNIOR



Bylinná  
zubní pasta  
JABLKO  
KIDS



## SPRÁVNÁ PÉČE O DĚTSKÉ ZUBY

Přírodní složení bez chemických barviv a pěnidel,  
optimální množství fluoridů, nové příchutě  
a k tomu správné kartáčky.

### **Kartáčky pro ty nejmenší**

Jakmile začnou dítka prořezávat první zoubky, je vhodné pořídit kartáček na prst, který je velmi šetrný. Po oslavení prvních narozenin už pak můžete koupit klasický dětský kartáček s co nejmenší hlavou a velmi měkkými štětinami. Přibližně v devíti letech už může dítě začít používat kartáček pro dospělé, přičemž je jedno, zda zvolíte manuální, nebo elektrický.

### **DŮLEŽITÁ JE I TECHNIKA ČIŠTĚNÍ**

Všechno samozřejmě souvisí s aktuálním stavem vašich zubů. Jinak bude o své zuby pečovat mladý člověk, který nemá žádné potíže, a jinak zase starší člověk s pokročilou paradontózou. Máte-li zcela zdravé dásně, soustřeďte se při čištění na rýhy a jamky na žvýkacích plochách zubů, na nichž kaz vzniká nejčastěji, a po čištění zubů použijte ještě nit, případně velmi tenký mezizubní kartáček. Trápí-li vás zánět dásní, nebo dokonce paradontóza, volte spíše mezizubní kartáčky, které jsou větší a přesně padnou do mezery mezi zuby.

A co samotný postup? Nejprve očistěte žvýkací plošky zadních zubů (pomůže vám to i napěnit pastu) a poté se přesuňte k vnitřní straně zubů (tedy u jazyka), kterou vyčistěte malými krouživými pohyby kartáčku – naklánějte ho tak, aby kopíroval přirozené zaoblení zubu. Následně můžete přejít k předním plochám zubů. Kartáčkem pohybujte vždy ve směru od dásně k zubu – u horních zubů shora dolů, u dolních zubů odspoda nahoru. A jakmile budete mít hotovo, je potřeba ještě dočistit mezizubní prostory.

### **Čištění mezizubních prostor**

Prostory mezi zuby je ideální čistit jednou denně, a to nejlépe večer, protože právě tady se usazuje nejvíce plaku. Předejdete tak nejen zubnímu kazu, ale i zánětu dásní či tolik obávané paradontóze. K čištění mezizubních prostor slouží kromě zubní nitě také mezizubní kartáčky. Jsou tvořeny krátkým izolovaným drátkem s nylonovými vlákny uspořádanými do tvaru kužele nebo válce. Aby však správně fungovali, je nutné vybrat optimální velikost, s čímž vám pomůže zubař či dentální hygienistka.



Je také dost možné, že budete potřebovat minimálně dvě velikosti – jednu mezi stoličky a jednu mezi přední zuby.

Tam, kam mezizubní kartáček nedostáhne, přichází na řadu zubní nit. Pokud s ní teprve začínáte, volte voskované vlákno, které se snáz zavádí mezi zuby, avšak co do čištění není tak efektivní. V případě, že nosíte fixní rovnátka či implantáty, můžete si pořídit

i speciální typ nitě („superfloss“), která má extra silné vlákno a zpevněné konce pro snadné zavádění.

### **KTEROU ZUBNÍ PASTU ZVOLIT**

Pasta je sice pouhým doplňkem zubního kartáčku, avšak je vhodné ji pečlivě vybírat, aby přesně splňovala vaše potřeby. V první řadě se zamyslete nad tím, zda máte citlivé zuby – v takovém



případě není vhodná pasta s vysokou abrazivitou. Při zánětu nebo krvácení dásní se doporučují pasty, které mají antibakteriální účinky a pomáhají zpevňovat dásně. Na sklovinu zabarvenou od kouření či pravidelného popíjení kávy vám zase přijdou vhod bělicí pasty. K dostání jsou dnes samozřejmě i pasty bez fluoridu, bez mentolu (např. při homeopatické léčbě) nebo se zcela přírodním složením (vhodné při aftech).

#### **Obsah fluoridu**

Ačkoliv jsou fluoridy v poslední době považovány za strašáky, není vůbec potřeba se jich bát. Pokud tedy netrpíte alergií na fluor. Mají tu schopnost, že podporují remineralizaci zubní skloviny a pomáhají zuby chránit před vznikem kazu. Konkrétní obsah fluoridu v pastě hlídejte zejména u dětí. Do 3 let věku je vhodná pasta s maximálně 400 ppm fluoridu, do 6 let s 750 ppm a nad 7 let

pak nad 1000 ppm. Dospělý mohou bez obav používat i pasty, které obsahují až 1500 ppm fluoridů.

#### **Míra abrazivity**

Tohle je u zubních past velmi důležitý parametr, který určuje, zda vám pasta nepoškodí zubní sklovinu. Nízká abrazivita (do 70 RDA) je vhodná na citlivý chrup a po bělení zubů. Běžná abrazivita, která se pohybuje kolem 70 RDA, se

doporučuje na každodenní používání, protože nepoškozuje sklovinu. U vysoké abrazivity buďte ale opatrní – je vhodná pouze pro příležitostné použití a odstranění výrazných skvrn ze zubů.

## KDYŽ SE ŘEKNE FLUORIZACE

A proti čemu že vlastně fluoridace zuby chrání? Už jsme zmínili kyseliny vzniklé působením bakterií zubního plaku, ale jde i o ty, které jsou obsažené ve stravě i nápojích. Například pH kolových nápojů se pohybuje okolo hodnoty 2,5 což se blíží hodnotě pH octu, která je 2,2. Hodnota, pod níž by pH v našich ústech neměla klesnout, je 4,5, a tak je zřejmé, že si naše zuby zaslouží důkladnou péči. Právě intenzivní lokální fluoridace by měla být její součástí.

## PÉČE O DĚTSKÉ Zoubky OD NAROZENÍ

Zvláštní kapitolu tvoří péče o dětské zoubky. Pamatujte, že péče o dětské zoubky začíná již s prořezáváním prvního zoubku. Málokdo ví, že mléčné zuby jsou obzvláště náchylné ke vzniku zubních kazů, protože jejich sklovina ještě není plně vyvinutá. Správným a důsledným čištěním vedeme dítě nejen ke zdravým zubům, ale rovněž snižujeme riziko vzniku zánětu dásní v dospělosti – paradontóze.

Hygienu dutiny ústní však nespočívá jen v rutinním čištění zubů kartáčkem 2x denně jak jsme zvyklí, ale zahrnuje celou řadu činností, které vedou k odstranění zubního mikrobiálního plaku. Ten ohrožuje zoubky bohužel i u těch nejmenších kojenců. Vydatným zdrojem výživy pro ústní mikroorganismy jsou totiž i zbytky mateřského mléka. Rizikový faktor pro vznik kazu v časném dětství představuje například opakované noční kojení po jednom roce věku. Je to z toho důvodu, že v noci se v puse tvoří méně slin, které brání patogením bakteriím k tvorbě zubního plaku. Bakterie způsobující kazy se mohou přenášet z rodičů na děti při sdílení jídla a nádobí. Chcete-li snížit riziko, že se u vašeho dítěte vyvinou kazy v mléčných zubech, dejte si pozor na olizování dudlíku či lžičky při krmení.

## SPRÁVNÁ PÉČE O DĚTSKÉ ZUBY

V každém věku potřebuje péče o dět-

ský chrup specifický přístup. V časném dětství je péče o ústní hygienu výhradně na rodičích, později dětem v této činnosti pomáhají a kontrolují pravidelnost a efektivitu čištění.

### Děti 6 – 24 měsíců

Jakmile se objeví první mléčný zoubek, měli byste pomalu seznamovat dítě, jak se o své zoubky správně starat. Pořídte si tzv. prstový kartáček nebo celogumový kartáček a jemnými krouživými pohyby zoubky čistěte. Čistit byste měli alespoň jednou denně, nejlépe večer před usnutím.

### Děti 2 – 3 roky

Děti v tomto věku mají již kompletní dočasný chrup. Pořídte mu první zubní dětský kartáček. Sami si však ještě nedokáží dostatečně vyčistit zoubky a proto buďte vždy důslední a aktivně se na čištění podílejte. Čistěte alespoň dvakrát denně (ráno po snídani a večer před spaním) a to drobnými krouživými pohyby kolem celého zoubku. Můžete používat i malé množství pasty určené pro daný věk dítěte.

### Děti 3 – 6 roků

Děti v tomto věku by se měly již učit samostatnému čištění svých zoubků. Zpočátku si zoubky čistí malými krouživými pohyby (tzv. metoda dle Foneho), pokud je dítě šikovné, naučte ho důkladnější tzv. roll metodu - čištění

spočívá v přiložení štěteček kartáčku na spodní stranu zoubku v místě dásně pod úhlem 45 stupňů a pomalým pohybem se posouvá směrem ke žvýkací plošce zubu. Žvýkací plošky se čistí drobnými horizontálními nebo krouživými pohyby. V tomto věku je velmi důležitý názorný příklad rodičů. Vždy dítěti zkontrolujte vyčištěné zoubky a vždy důsledně přečistěte. Dbejte na to, aby čištění bylo pravidelné, alespoň dvakrát denně. Jedině tímto způsobem vypěstujete u dětí správný návyk na ústní hygienu. Nezapomeňte na zubní kartáček vhodný pro daný věk a správnou zubní pastu.

### Děti 6 – 10 roků

V tomto věku dochází k výměně mléčných zoubků na zoubky stálé, a proto je zde velmi důležitá pečlivost. Nejvhodnější technika čištění chrupu pro tento věk je roll metoda. Čištění zubů vždy zkontrolujte a u méně zručných dětí důkladně dočistěte.

### Děti 10 let a starší

I u starších dětí je stále důležitá svědomitá kontrola rodičů. V tomto věku by se děti měly seznámit i s používáním zubní nitě, případně jednosvazkového kartáčku u dětí, které nosí fixní ortodontické aparátky. Výběr vhodné dětské pasty je také velmi důležitý.

Foto: Shutterstock.com





# Vitamínové, multivitaminové, bylinkové, eukalyptové, mentolové, kávové a smetanové

- Zdravotní bonbóny Vivil obsahují vyvážené množství vitamínů a minerálů a budou působit blahodárně na Váš organismus
- Originál výrobky zakoupíte výhradně ve Vaší lékárně
- Všechny produkty zn.VIVIL jsou bez cukru



[www.vivil.cz](http://www.vivil.cz)



## *Posilujeme imunitu na podzim*

*Jak přežít zimu ve zdraví? Vybudujte si dokonalý štít v podobě pevné imunity. Právě teď je nejvyšší čas.*



Je to tady. Začala škola a děti nám uléhají do postele s teplotou, kašlem, rýmou, a ani my nemáme energie zrovna na rozdávání. Také kroutíte hlavou, jak



je možné, že z toho opáleného a živého tvora, který celé léto ani nezachrchlal, se s prvními zářijovým dny stává pacient?

## ACH TO POČASÍ

Že by simulování? Podezíráte ho, že se mu nechce do školy? Omyl. I když se mu do školy skutečně asi zrovna dvakrát nechce, v tuto chvíli byste mu krivdila. Zřejmě ho skolila viróza či nachlazení. V těchto dnech nic neobvyklého. Důvodu najdeme hned několik. Venku se zhoršuje počasí, letní slunce střídají podzimní plískanice, dříve se stmívá, je chladno a hlavně děti tráví polovinu dne v těsném kontaktu s dalšími dětmi, ve velké společnosti a hlavně v uzavřených prostorách.

Ani my dospělí na tom nejsme o moc lépe. Zatímco o prázdninách jsme při opalování na pláži a dovádění v moři čerpali pořádnou dávku vitamínu D ze slunečních paprsků, teď sedíme v open space, nevětráme, nebo jsme naopak pod klimatizací, mnohdy se ani nedostaneme na denní světlo. A to vše se hned otiskne na naši kondici.

### Co s tím?

Vypěstujte si dobrou imunitu. Díky ní nedáte šanci žádným virům, které na nás útočí ze všech stran. Říkáte si, že imunita se buduje na jaře? Proč právě na podzim? Máme před sebou zátěžové období. Tělo jede ze zásob a je tak náchylné k nemoci. Dejte mu dobrý základ, abyste si konec roku mohla dokonale užít se všemi radostmi, místo

abyste ho proležela v horečkách. Často stačí udělat jen nepatrné změny, tu něco přidat v jídelníčku, tu něco omezit, tu si dodat nějaký ten doplněk stravy, dopřát si trochu pohybu, dostatek spánku a odpočinku a také nezapomínat na drobné radosti.

### + Zdravá strava

Jídelníček je alfa a omega našeho zdraví. V mnohém nám pomůže, ale také nám dokáže podkopat nohy. Takové hamburgery, smažené sýry, chipsy a další pochutiny vypadají sice lákavě a taky báječně chutnají, ale co na to naše tělo? Neznamená to, že musíte odvracet tvář, kdykoliv budete procházet kolem cukrárny, z jejíž výlohy se na vás usmívají neodolatelné dortíky. Klidně si tu a tam oslaďte život.

Striktní zákazy nikdy nic dobrého nepřinesly. Mají neblahý vliv na psychiku a vy se budete zbytečně týrat. Jen se držte hesla 80:20. Tedy 80% zdravé stravy, 20% drobných hříšků. Jídelníček by měl být pestrý a neměly by v něm chybět žádné živiny. Nejlépe uděláte, když se zaměříte na základní potraviny, které jsou co nejméně zpracované. Vyřadte tedy polotovary, ochucovačla, uzeniny apod.

Dodejte tělu komplexní sacharidy v podobě pohanky, jáhel, brambor či rýže, dávku bílkovin, jejichž vhodnou variantou je libové maso, tvaroh, sýry, vejce či luštěniny, nezapomínejte na zdravé tuky, které najdete například v avokádu, oříšcích, semínkách, olivovém oleji apod. A zásadní pro imunitu je dostatek ovoce a zeleniny, které nám dodají potřebné vitamíny.

### + Vitamíny

Zvláště důležitý je vitamín C. Tím se můžete ládovat, co hrdlo ráčí, protože se jím nelze předávkovat. Vaše tělo ho případně vyloučí močí. A tak přidejte citrusy, papriku, velkou zásobárnou vitamínu C je rakytník a právě nyní můžete vyrazit na šípky.

Jak jsme se již zmínili, nyní nám začne ubývat vitamín D, který získáváme hlavně ze slunce. Najdete ho v tučných rybách, vejcích, játrech nebo v másle. Případně se po něm poptejte v lékárně.

Zaměřte se také na vitamíny skupiny B. Obsahuje je maso, ořechy, luštěniny, vajíčka, celozrnné obilniny nebo listová zelenina.

Vitamíny je nabitý, a zároveň působí jako přírodní antibiotikum, česnek nebo cibule. Jestli se jim vyhýbáte, abyste nebyli cítit, děláte chybu. Ale i česnek lze zakoupit jako tabletky.

### + Střeva v kondici

Aby vaše imunita byla skutečným štítem před různými onemocněními, měla byste si dát do pořádku střeva. Právě v nich sídlí až 90 procent imunity. Střeva osídluje živé bakterie, které jsou v tomto směru významným pomocníkem a udržují střevní mikrofloru v kondici.

Dodejte jim tedy probiotika. Významným zdrojem jsou zakysané mléčné výrobky, fermentované potraviny, kombucha, miso, ale i kysané zelí. Skvělý je kefir, podmáslí či živé jogurty. Případně se poptejte v lékárně po doplňcích stravy.

### + Pohyb

Měli bychom se dostatečně hýbat. Zatímco v létě jste si možná nějaký ten sport dopřávala, plavala, běhala nebo jezdila na kole, s podzimem na nás často padá lenora. Snažte se přemoci a vydejte se alespoň na svižnou procházku. Čerstvý vzduch udělá své.

Nemusíte se pachtit ve fitnesscentru, stačí přirozený pohyb. Vezměte psa, kamarádku nebo celou rodinu a vypravte se do přírody. Nemáte na to čas? Tak alespoň do práce místo autem vyrazte MHD, nebo část cesty ujděte pěšky. Pamatujte však na pravidelnost.

Pořídte si krokoměr, který vás bude motivovat. A sledujte, jestli jste ušla minimálně doporučených 10 tisíc kroků. Vhodné je zařadit denně do svého režimu 30 minut aerobní aktivity a třikrát týdně nějaké to posilování.

### + Odpočinek

Po sportu zasloužený odpočinek. Ani toho se nám bohužel často nedostává. Zvláště maminky jedou doma druhou směnu.

# INOVATIVNÍ LÉČBA PŘÍZNAKŮ AKUTNÍ RÝMY, INOVATIVNÍ ČIŠTĚNÍ A ZVLHČENÍ NOSU

Healsea® 100% přírodní nosní spreje bez konzervantů a aditiv



**Složení:** Symbiofilm® a izotonický solný roztok (salinita 0,9 %).

- ✓ čistí a zvlhčuje nos při nachlazení a rýmě
- ✓ **odstraňuje alergeny**
- ✓ odstraňuje infekční agens / látky

*Žádejte v lékárně!*



více  
najdete  
zde:



Zdravotnický prostředek CE

Pečlivě si přečtěte návod a informace k bezpečnému používání výrobků.

[www.generica-bohemia.cz](http://www.generica-bohemia.cz)

**GENERICA®**

INZERCE

## Immun44®

## PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** – **biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

**Doplněk stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.**



Nyní speciální balení  
**IMMUN44 BOX**  
za zvýhodněnou cenu:  
**Immun44 60 kapslí +  
svačínový BOX +  
omalovánka + pastelky.**



[www.vegall.cz](http://www.vegall.cz)

Nezapomínejte na sebe. Když jedete dlouhodobě na doraz, tělo vám to vrátí. Jednou prostě řekne stop a zastaví vás v podobě nemoci. Když ani té nemoci nebudete naslouchat a budete ji přecházet, přidají se vážnější komplikace.

Nechceme vás strašit, ale vyčerpané tělo nemůže mít dobrou imunitu, protože vitamíny čerpá ze svých zásob. A tak mu dopřejte pořádnou dávku odpočinku. Zajděte si na masáž, na kávu s kamarádkou, čtěte, nebo si jen poležte a na nic nemyslete. Velmi dobře vás občerství meditace.

Ale odpočívat lze i aktivně, třeba procházkami v přírodě, výlety, poznáváním nových krajů. Hlavní je vymanit se ze zaběhnutých stereotypů.

#### **+ Spánek**

Nejlepší formou odpočinku je spánek. Vzpomenete si, kdy naposledy jste spala osm hodin v kuse? Kdy uléháte do postele a jak odpočata vstáváte? Spánek je dalším z pilířů naší imunity. Pomáhá organismu s regenerací, posiluje nervový systém i psychiku.

Jak si navodit dobrý spánek? Snažte se nechat starosti a hádky za dveřmi ložnice. Tam také nechte všechny technologie, počítač, mobilní telefon i televizi. Dobře vyvětrejte, zatemněte a odhlučňte. Vyvarujte se těžkých jídel na noc, ale i divokého sportování, které vám rozproudí krev. Večer se již věnujte klidným a příjemným překvapením aktivitám. Zaposlouchejte se třeba do relaxační hudby.

#### **+ Humor**

Je kořením našeho života, dodává nám sílu i endorfiny. Smějte se, co to jde. Radujte se z každé maličkosti. Dovádějte s dětmi a učte se od nich. Žijí přítomností, a tak se i radovat dokážou naplno. A jestli se nemůžete smát sama, zajděte si na jógu smíchu, kde si smích spolehlivě natrénujete. Ve společnosti stejně napadených lidí se vám to určitě podaří. Smích je totiž nakažlivý.

#### **+ Alternativa**

Zajímáte-li se o přírodní produkty a bylinky, určitě vsaďte na echinaceu.

Působí jako přírodní antibiotikum, užívá se v rámci prevence před nachlazením. Nemáte-li bylinku po ruce, kupte si echinaceové kapky, které spolehlivě odradí viry. Skvělé jsou šípky, z nichž si připravíte oblíbený čaj.

#### **+ Otuzování**

Dnes se zdá, že se otužuje téměř každý zdravý člověk. A je to dobře. Tento módní trend má vliv na naši psychickou i fyzickou kondici a samozřejmě také na imunitu. Než se do otužování ale pustíte, raději se nechte vyšetřit u svého lékaře. Pokud jste zdravá, tak směle do toho. Ale pomalu, krok po kroku.

Začněte třeba s tím, že odložíte jednu vrstvu oblečení, nebo se budete sprchovat vlažnější vodou a postupně ubírat na teplotě a přidávat na čas, který pod sprchou zůstanete. Teprve pak se můžete pomalu odvážit zaplavat si v řece nebo v rybníce. Nikdy však do studené vody nechodte sama. Začínajte pod dohledem zkušeného otužilce. Nyní je vhodný čas s tím začít. Přelom léta a podzimu ještě není tak náročný na nízké teploty a i voda v přírodě je vcelku ohřátá.

#### **+ Doplnky stravy**

Někdy to nezvládneme sami. Pracovní vytížení, nápor, stres nebo nenadála událost, zkrátka v některých obdobích potřebujeme imunitu posílit i výživovými doplňky. Který konkrétní je pro vás vhodný, s tím vám poradí lékař nebo lékárník.

#### **+ Sauna**

Skvělým stavitelem imunity je sauna. V ní vypotíte nežádoucí látky, posílíte srdce, zbavíte se stresu a dokonale se prohřejete.

Do sauny však chodte zcela zdravá. Doporučuje se i třikrát týdně. Pokud je to na vás moc a nemáte ráda takové horko, zkuste infrasaunu. Na rozdíl od klasické finské sauny nezahřívá vzduch, ale tělo prohřívá zevnitř. Díky tomu nejsou nutné tak vysoké teploty.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# FOR GAMES

11. FESTIVAL INTERAKTIVNÍ ZÁBAVY A VIDEOHER

Souběžně s veletrhy:

**FOR KIDS | FOR BEAUTY | FOR MODEL & CREATIVE**

**PVA**  
EXPO PRAHA

[www.forgames.cz](http://www.forgames.cz)

**20.-22. 10. 2023**

PARTNER  
PVA EXPO PRAHA

**shopex.cz**

OFICIÁLNÍ VOZY



INZERCE



## Beggs®

### Nové doplňky stravy pro celou rodinu



Vyvinuto  
ve spolupráci  
s rodiči



Bez sóji



Testováno  
akreditovanou  
laboratoří



Bez lepku

[www.beggs.cz](http://www.beggs.cz)

# *Vláknina - pomocník, který by měl být věrným průvodcem*

*Míváte občas bolesti břicha, cítíte se nadmutá, trpíte na zácpy?  
Možná za tím stojí nedostatek vlákniny. Zvyšte její obsah v jídel-  
níčku, může vám zásadně zlepšit komfort života.*









Statistiky jsou neúprosné. Celosvětově se držíme na špici v rakovině tlustého střeva. Jednu dobu jsme dokonce obsadili první místo této nehezké bilance. Ročně ji odhalí cca u 7500 Čechů. 3500 z nich na ni pak umírá. Velkou měrou se na nemoci podílí nezdravá strava.

## DO VLASTNÍCH ŘAD

Schválně se zamyslete, jak vypadal váš jídelníček v posledním týdnu. A vzpomínáte si vůbec, co všechno jste zkonzumovali? Nebo do sebe bezmyšlenkovitě házíte, co vám zrovna padne pod ruku, když si uděláte chvilku času? Zkuste si vzpomenout a sepsat potraviny, které jste snědli. Tvoří základ uzenyiny, bílé pečivo, tučné maso nebo všelijaké pochutiny, které zchroupete u televize? A kolik jste spořádali zeleniny? Že by jen kousek kvěťáku, a ještě k tomu obaleného ve strouhance a usmaženého dozlatova? Pak jste ideálním adeptem na výše zmíněné neudhy.

Nejen že jsou to potraviny nezdravé, zároveň v nich prakticky nenajdete vlákninu. A ta je pro optimální fungování těla podstatná. Je jakýmsi kartáčem, který vyčistí naše střeva. Tím je rozhybe, posune potravu, pomůže nám s vyprazdňováním a preventivně působí před nádory, obezitou, vysokým cholesterolem i cukrovkou. Dámy jistě ocení, že pomáhá i zhubnout.

## CO JE TO TA VLÁKNINA

Vláknina je složka potravy, kterou najdeme v potravinách rostlinného původu. Proto na její nedostatek obvykle netrpí vegetariáni. Vláknina na sebe dokáže nabalovat nežádoucí látky nacházející se v našem trávicím traktu a jako správný kartáč je dostane ze střev ven. Dalším jejím přínosem pro naše tělo je, že vstřebává vodu. Díky tomu nabobtná, zaplní žaludek a zbaví nás hladu.

V nejvyšší míře ji obsahují celozrnné obiloviny a luštěniny, proto bychom je měli co nejvíce zařazovat do jídelníčku. Bohužel, zatímco naše babičky tyto pokrmy měly na stole prakticky denně, my už jsme s lehkou nadávkou téměř zapoměli, jak chutná pohanka, jáhly nebo hrách. Velmi málo se objevují na našich talířích.

## JAK BY MOHL VYPADAT DENNÍ JÍDELNÍČEK OBSAHUJÍCÍM DOSTATEK VLÁKNINY?

**Snídaně:** ovesná kaše a ovoce nebo celozrnný chléb se žervé, obložený zeleninou

**Oběd:** rizoto z celozrnné rýže

**Svačina:** ovoce, jogurt se lžičkou otrub

**Večeře:** hrachová kaše, obložené celozrnné pečivo...

Na mlsání si místo čokolády připravte sušené ovoce.

Aby to nebylo tak jednoduché, dělíme vlákninu na rozpustnou a nerozpustnou.

## ROZPUSTNÁ

Říká se jí také měkká. Váže na sebe vodu, a tak v žaludku zvětší objem. Díky těmto vlastnostem nás zasytí. Kromě této funkce nabízí i prebiotické účinky. Prebiotika jsou jakousi potravou blahodárných mikroorganismů sídlících v našich střevech. Mají tedy významný vliv na naši imunitu. Proto je rozpustná vláknina naším velkým pomocníkem. Rozpustná vláknina změkčuje stolicí, a tak máte-li problémy při vyprazdňování nebo trpíte na hemeroidy, mohlo by se vám ulevit.

### Kde ji hledat:

- borůvky
- brambory
- luštěniny
- banány
- semínka
- oříšky
- jablka
- mrkev

## NEROZPUSTNÁ

Jak jsme se již zmínili, nerozpustná vláknina funguje jako kartáč, čistí střev, který posouvá potravu a pomáhá zbytky dostat z těla ven. Uleví nám od zácpy a díky tomu, že detoxikuje tělo,

Vychutnej si  
barevný podzim  
s luxusní  
belgickou  
čokoládou.



BELVEC  
SWEET AND FOOD PRODUCTS  
FINEST BELGIAN QUALITY

[www.chocoskyshop.cz](http://www.chocoskyshop.cz)

čistí střeva, nezůstanou v nich škodlivé látky. A tak pomáhá předcházet civilizačním nemocem.

#### Kde ji hledat:

- slupky z ovoce
- celozrnné obiloviny
- zelenina
- obruby
- luštěniny

Zdá se vám složité skládat jídelníček podle toho, zda do něj zahrnete vlákninu rozpustnou nebo nerozpustnou? Pak vás potěší, že většina potravin obsahuje oba druhy. Chceme-li na to jít trochu vědecky, nejlepší je ji konzumovat v poměru 3:1. Tedy tři díly nerozpustné na jeden díl rozpustné. Ale není nutné se kvůli nějakým propočtům stresovat. Hodně vám napoví složení potravin uvedené na obalech. Sledujte množství vlákniny na 100g.

Jinak postačí držet se zdravého selského rozumu. Přidat celozrnné pečivo, obiloviny, porci ovoce a zeleniny, neštit se luštěnin.

#### S čím pomáhá vláknina:

- Podporuje trávení
- Pomáhá s vylučováním
- Poradí si se zácpou
- Snižuje hladinu cholesterolu
- Preventivně působí před rakovinou tlustého střeva a konečníku
- Zlepšuje fyzickou kondici
- Ulevuje od hemeroidů
- Má vliv i na imunitu

#### Věděla jste, že...

vláknina pomůže i v případě žlučových kamenů? Kameny vznikají velkou koncentrací žlučových kyselin ve žlučníku. Žluč se pak zahušťuje a krystalizuje. Vláknina však na sebe žlučové kyseliny váže, a tak se ve žlučníku tolik nehromadí.

#### Trocha čísel

- Dospělý člověk by měl denně přijmout 20 až 30g vlákniny
- Dítě by mělo denně přijmout 10g vlákniny
- Krajíc chleba obsahuje cca 1,5g vlákniny
- Celozrnné pečivo jí má podstatně více, až 5g

- Fazole jí mají až 20g na 100g hmotnosti

Velkým vlákninovým pomocníkem je PSYLLIUM. Je to rozpustná vláknina, která v tekutině zvětší objem až 40 x. Spolehlivě zasytí, užívá se při redukci hmotnosti.

#### DĚTI

V případě dětí to však neplatí. Ty by se velkému množství vlákniny měly vyhýbat. Jejich trávení ještě není tak dokonale vyvinuté, a tak by po velké porci vlákniny hrozily křeče, průjemy a další potíže. Do deseti let bychom jim tedy příliš vlákniny měli redukovat.

Dobrým návodem vám může být věk dítěte + 5g. Tolik vlákniny by mělo v průměru denně zkonsumovat. A tak

u malých dětí neplatí, že by jako my dospělí měly jíst celozrnné pečivo.

#### JEN TO NEPŘEHNAT

Pozor. I vlákninou se můžete předávkovat. Když to přeženete, objeví se břichabol, trávicí ptíže, nadýmání. Proto ji navyšujte jen pomalu, aby si na ni tělo zvyklo. Vždy se snažte držet hesla: všeho s mírou.

#### Naopak málo vlákniny má:

- bílá mouka
- sladkosti
- cukr
- ochucovadla
- tuky
- maso, mléko, vejce

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com



# Pure by MONIN®

NOVÁ GENERACE PŘÍCHUTÍ  
PRO DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO  
PITNÉHO REŽIMU

BEZ CUKRU  
BEZ KALORIÍ



## PŘÍCHUTĚ:

- 🍷 Mango & Maracuja
- 🍷 Červené plody
- 🍷 Broskev & Meruňka
- 🍷 Máta

Oficiální distribuce produktů v ČR:  
ZANZIBAR s.r.o. | [zanzibarshop.cz](http://zanzibarshop.cz)  
\*Při dodržení doporučeného dávkování.

A pair of white sneakers with white laces is placed on a lush green lawn. The lawn is dotted with numerous yellow dandelions. The background is softly blurred, showing more of the grass and some out-of-focus lights, possibly from a building or street. The overall scene is bright and natural, suggesting a spring or summer setting.

*Zdravé bosé  
obouvání...*



*Lidská noha je po srdci nejvíce zatěžovaným tělesným orgánem. Zároveň je však také nejvíce zanedbávanou částí těla. Zatímco propagaci péče o ostatní části těla je poskytnuto hodně prostoru, zdraví nohou je věnována jen minimální osvěta. V důsledku toho jsou naše nohy často „napěchovány“ do tvarově i materiálově nevhodné obuvi, a dokud se samy nepřihlásí bolestmi, ani si na ně nevzpomeneme...*

Jak na zdravý vývoj nohy od prvních měsíců až do smrti? Přehled odborných doporučení jsme pro vás nachystali ve spolupráci s fyzioterapeutkou Romanou Cihlářovou:

## PRVNÍ KRŮČKY

Když vaše miminko začíná lézt, měli byste ho nechat naboso. Nebojte se chladu, studená nožička ještě neznamená zimu. Pokud nemáte podlahu jako led, postačí kontrolovat barvu pokožky a prokrvení nožky.

Dětské chodidlo potřebuje vnímat nejen materiál a strukturu povrchu, ale i jeho teplotu, což napomáhá uchování vjemů. V úzké ponožce nebo v capáčcích, ztrácí noha přímé podněty od okolí. Také nepozorujete svět přes závoj nebo nechodíte s šátkem přes oči, takže pryč s nežádoucím omezením!

Pokud se vám zdá, že fáze lezení trvá dlouho, nepanikařte, pro posílení zad a psychomotorický vývoj dítěte je to jediné dobře. Hlavně nekupujte chodítka ani miminko netahejte za ruce! Chodítka = škodítka, obdobně i opory typu dětský kočárek. Jen ať se dítě přirozeně zvedá u nábytku a pak rozejde do prostoru úplně samostatně, není kam spěchat.

## PRVNÍ BOTIČKY

Boty nám slouží především jako ochrana před poraněním a prochlazením, rozhodně nesmí nohu omezovat ve vývoji a funkčnosti, natož způsobit deformity. Kde prochlazení a poranění nehrozí, tam se vyplatí v maximální možné míře chodit naboso. Pořízení prvních bot je ideální směřovat po pár měsících samostatné chůze, do té doby vydrzte u capáčků.

Při výběru botiček se soustředte na délku a šířku. Noha při dopadu expanduje, a proto děti i dospělí potřebují v botě nadměrek (volný prostor ve špičce). U dětí nechávejte nadměrek větší (u prvních bot 6-8 mm, u aktivních chodců 10-12 mm), abyste získali prostor pro růst nohy.

V šířce rezervu nepotřebujeme. Když se bota pouze dotýká měkkých tkání, k deformaci chodidla nedochází. Rozhodně však obuv nesmí měnit pozici nohy ani způsobovat otlaky. V patě a přes nárt by měla bota sedět pevně, noha v ní nesmí kloktat.

Pokud má dítě tendence k valgozitě (vbočení) kotníčků, je potřeba řešit opatkem. I to ovšem stačí až ve věku od dvou let, první krůčky nechat skutečně s minimálním omezením.

Mezi 6-8 rokem osifikují kosti a vznikají těžko měnitelné pohybové vzorce. Proto je potřeba do tohoto věku udržet

ným tvarem špičky. Ostatně ani samotní teenageři, vychovaní na pohodlí bosobot, nebudou z přechodu do tvrdých a úzkých bot příliš nadšení.

Pokud tedy dítě touží po barefootových botách, kterým ale nějaký milimetr do šířky chybí, buďte shovívaví. Lepší je od zdravých bot úplně neodradit.



dítě co nejvíce barefoot. Později již deformity vznikají pomaleji a jsou snáze vratné.

## BOTY PRO TEENAGERY

Předchozí odstavec neznamená, že teenageři můžou bosé boty opustit a přejít na konvenční obuv. Naopak, měli byste se zaměřit na psychologickou stránku obouvání. Dospívající chtějí vypadat dobře v kolektivu vrstevníků a nosit obuv, která se jim bude líbit.

Než byste je nutili do bosých bot s širokou špičkou, najdete kompromis v podobě lehce užších barefootů, které na první pohled nerozeznáte od běžných tenisů. Raději měkké a pohodlné boty, než ty konfekční s podpatkem či špat-

## BOTY PRO DOSPĚLÉ

S obdobnou filozofií byste měli přistupovat i sami k sobě. Někteří dospělí měli to štěstí, že mohli v dětství běhat naboso, takže si vypěstovali zdravé základy. Nošení běžných bot se ovšem od té doby na stavu jejich chodidel do určité míry podepsalo.

Zdravá a správně zatížená noha nemá otlaky, které obvykle pochází z podpatku či zvýšené špičky, ani propadlou klenbu vlivem úzkých bot. U deformit chodidla stále platí, že možná nevypadají hezky, ale pokud noha dobře funguje a prokrvuje se, nemusí ani například vbočený palec působit výraznou bolest.



# Barefoot boty. Protože dětská noha je dokonalá!



- podzimní kotníkové boty
- boty s membránou
- zimní zateplené boty
- holínky a sněhule
- capáčky pro první krůčky
- bačkory a přezůvky
- čističe a impregnace
- dětské funkční oblečení



BAREFOOT BOTY  
PRO DĚTI I DOSPĚLÉ  
[www.littleshoes.cz](http://www.littleshoes.cz)

**little  
shoes**

Pokud ovšem noha aktivně nefunguje, sebemenší odchylka může znamenat utrpení. Ortopedické vložky možná pomohou ulevit, nicméně i ty se vám budou daleko lépe nosit ve funkčních barefoot botách, než byste je vmáčkli do běžných tenisek či polobotek.

Obecně platí pravidlo, abyste co nejdříve chodili úplně naboso. Pokud to roční období a povrch dovolují, tak i venku, kde skrze členitý terén bosá noha přirozeně trénuje a získává množství rozličných impulsů.

Ve zbytku případů, a to i do města, plného různých povrchů a nerovností, nazujte barefoot boty. Ať dětské, dámské či pánské, vyplatí se preferovat přirozený rozvoj nohy před nošením značkové módní obuvi, která naše zdravotní potřeby trestuhodně opomíjí.

### **Naboso i v zimě? Žádný problém, jen musíte nohy probudit k životu**

Prošli jste se někdy bosí ve sněhu? Jestli ne, tak si tenhle zážitek rozhodně dopřejte, je úžasně osvěžující. Měkkost sněhové pěny vám dá pocit, jako když chodíte po hebkém mechu. Zároveň se nohy, v zimě většinou úzkostlivě držené v teple, jakoby nadechnou a na

chvilu probudí. Samozřejmě, že musí jít jen o krátkou procházku, jinak byste nastydli. Zato v bosých botách můžete prochodit klidně celou zimu. Zvládnou sních i mraz. Jen je potřeba nohy trochu potrénovat.

Barefoot neboli bosé boty se vyznačují podrážkou tenkou kolem pěti milimetrů. Proto i mezi příznivci bosého obouvání panují často obavy, že jim v zimních měsících bude od nohou zima a volí na toto období raději klasickou obuv s tlustší podrážkou. A to i přesto, že obvykle preferují boty lehké, flexibilní, s dostatkem prostoru pro prsty a nulovým dropem, tedy s typickými barefoot znaky.

Běžné boty jsou ale užší, chybí jim anatomicky tvarovaná špička, podrážka bývá tvrdá a neohebná, a tak se noha nemůže pořádně hýbat a špatně se prokrvuje. Paradoxně tak chodidla mohou pociťovat větší zimu v klasické obuvi, i když je podrážka dvojnásobně až trojnásobně tlustší a třeba i zateplená. Barefoot boty mají tu výhodu, že když chcete, tak se v nich můžete zahřát pohybem.

### **Nohy dospělých jsou rozmazlené**

Všimli jste si, že děti často i v počasí, kdy je dospělým už chladno, sundávají boty a běhají rády bosky? A do toho je zimomřiví rodiče nutí se rychle obout. Dětským chodidlům ale ještě dobře funguje přirozená termoregulace a nejsou tak zchoulostivělá jako ta dospělá. My dospělí máme většinou pocit, že v zimě se neobejdeme bez tlustých ponožek a bot s kožíškem, hlavně, aby nohy byly v teple, jak říkávala snad každá babička. U dětí je ale krásné vidět, že je potřeba být neustále v pohybu, aby se nožky zahřály.

V barefoot botách mají chodidla dostatečný prostor k aktivní chůzi, k plnému prokrvení a tak i dospělé nohy při vhodném obutí termoregulační schopnosti pomalu obnovují. Dalším benefitem bosých bot je podle lektorky zdravého pohybu Vladany Botlíkové i bezpečnější pohyb: „*Kotníky se v poddajných a měkkých botách mohou při chůzi po šikmém a svažitém povrchu naklopit. Reagují tak mnohem lépe i třeba na námrazek, který rychleji poznají hmatem a rychleji taky mohou reagovat, abyste neupadli.*“

Foto: Shutterstock.com



## Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100%**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny  
bez doplatku**



**Rezervace  
eReceptu/ePoukazu**

online na [rezervace.ipcgroup.cz](https://rezervace.ipcgroup.cz)



**SBÍREJTE BODY**  
ve věrnostním  
programu a získejte  
neodolatelné odměny!

Bližší informace naleznete na  
[www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard).



**Vše pro zdraví...**

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

[www.ipcgroup.cz](http://www.ipcgroup.cz)

INZERCE

## Relaxujte v pohodlí domova díky Adjustačním ponožkám

KDO BY NEZNAL POCIT TĚŽKÝCH A OTEKLÝCH NOHOU. PO CELÉM DNI NA NOHOU S RADOSTÍ VYUŽÍVÁTE KAŽDOU VOLNOU CHVILKU, ABYSTE SI JE MOHLI POLOŽIT DO VYVÝŠENÉ POLOHY. NĚKDY ALE ANI TO NESTAČÍ. A CO TEPRVE, KDYŽ SE U VÁS OBJEVÍ NĚKTERÁ Z DEFORMIT, JAKO JSOU VBOČENÉ PALCE, PLOCHONOŽÍ NEBO KLDÁVKOVÉ PRSTY? ULEVTE SI DÍKY ADJUSTAČNÍM PONOŽKÁM.

### Zdravé nohy, zdravé tělo

Nohy patří mezi nejpřetěžovanější části našeho těla. Od jejich stavu se odvíjí zdravotní stav celého těla. Jakmile se o své nohy nestaráme tak, jak si zaslouží, mohou se objevovat první potíže. Jenže těmto potížím můžete snadno předejít dodržováním několika zásad, například pečlivým výběrem bot, nepřetěžováním nohou nebo dostatečnou regenerací. A právě v regeneraci hrají hlavní roli Adjustační ponožky.



### Co jsou to Adjustační ponožky®

Adjustační ponožky slouží jako terapeutická pomůcka při léčbě oteklých nohou, křečí, vbočených palců, plochonoží, kladívkových prstů, patních ostruh a dalších deformit. Jejich největší účinek spočívá v meziprstních oddělovačích, které pomáhají protáhnout svaly a uvolnit napětí v nohách, snižují tření a podráždění prstů a zlepšují krevní oběh, čímž dochází k rychlejší regeneraci nohou. Již po krátké době tak můžete cítit úlevu od bolesti. Zároveň slouží i jako prevence. Proto je můžete nosit, i když vás nohy nebolí. Nejsou určené pro chůzi, ale při jejich nošení byste měli odpočívat, což řada z vás jistě ocení.



### Ponožky na nohy a nohy nahoru

Adjustační ponožky pomáhají tím, že udržují nohy a prsty mobilní, ohebné, a tím méně bolestivé. Jsou vhodné pro lidi všech věkových kategorií. Nabízíme je v 10 barvách a čtyřech velikostech, takže si vybere opravdu každý. Pamatujte, že je mnohem jednodušší udržovat nohy zdravé než je poté uzdravit!

Získejte 15% slevu  
na našem  
e-shopu [www.pro-nozky.cz](http://www.pro-nozky.cz)

**SLEVOVÝ KÓD:  
zdravenohy15**

**pro** Adjustační ponožky  
**nožky.cz**



# Podzimní výlety s dětmi

*Dlouhá letní dovolená za námi a nám zbývají jen vzpomínky. Tak ráda byste si ještě nějaký pobyt s rodinou dopřála, ale nezbývá čas? Konec léta neznamena konec zážitků. Vypravte se třeba na prodloužený víkend. Za pár dnů stihnete odpočinek i spoustu dobrodružství. Jen to stihněte ještě před koncem sezóny.*



V létě jste si užívala a dováděla s dětmi u moře a teď stále prohlížíte fotky a vzpomínáte? Přitom i dítko škemrají, že by ráda něco podnikla? Sbalte batoh a vypravte se s dětmi na výlet. Ideálně s přenocováním. Poradíme, jaké vybrat.

## NA ZÁMEK

Touží vaše dcera po korunce a dlouhých šatech? Sleduje ráda pohádky? Dopřejte jí přímo pohádkový pobyt na zámku. Postel s nebesy, snídaně do postele, tam se bude cítit jako skutečná princezna. Mnohé zámky nabízejí nocleh i s romantickou večeří. Vyzkoušejte si i s partnerem, jak se asi cítili šlechtici na svém letním sídle.

Můžete zvolit pohodlnou variantu některého ze zámeckých hotelů. Nabízejí veškeré rozmazlování, hýčkání, romantiku... Ale můžete se vypravit i na dobrodružnější cestu, na klasický zámek nebo dokonce hrad, kde se běžně procházejí návštěvníci. To už se budou vaše děti skutečně cítit jako hradní pání. Přes den se mohou prohánět po parku, v labyrintech, v oborách a třeba v noci potkají i bílou paní nebo bezhlavého rytíře.

## BLUDIŠTĚ

Pojďte trochu bloudit. Děti to milují. Jestli patříte mezi ty, kteří se bez mapy nebo navigace ztratí snad i doma, pak se v bludišti můžete potrénovat. A představa, že na chvíli ztratíte své děti, samozřejmě v bezpečném prostředí, není zas tak špatná, že?

V bludišti se zabaví děti i dospělí. A že jich je u nás pestrá škála. Ať už je to bludiště zrcadlové, mnoho jich vzniká přírodních. Některá bývají součástí zámeckých parků, jinde vybudovali dokonalé bludišťarium. Vyzkoušejte si bludiště kamenné, dřevěné, vodní, cihlové, buxusové, světelné nebo dokonce i 3D bludiště...

Sdílejte tak s dětmi dobrodružství a zažijte následnou radost ze shledání a z toho, že jste našli cestu k cíli.

## ČERT HO VEM...

Co prožít prodloužený víkend s mražením v zádech? Vypravte se za čerty. Do pekla nemusíte jen na sv. Mikuláše, ale v průběhu celého roku. Čerty potkáte v Čertovině. Pětipatrová spleť tajemných chodeb vás vnese dvanáct



metrů hluboko. Děti se podívají, co se vaří v pekelné kuchyni, nahlédnou do čertovské školy a kdo ví, možná skončí v mučírně.

Ještě v říjnu, před zimní přestávkou, můžete navštívit muzeum čertů v Ústěku. Nechte si třeba zvážit duši. Nevěrníci se dostanu do klece a třeba potkáte i satanáše. Každopádně tohle je unikátní místo s pestrou škálou výtvarných děl na čertovské téma.

V Kadani si na své přijdou všechny čarodějnice. Právě jim je věnováno zdejší muzeum, které má k tomu čertovskému velmi blízko. Spojuje je jméno zakladatele, výtvarníka Jaroslava Stejného. Do pekelných sklepů se můžete dostat ve Žluticích. Podzemní chodby najdete přímo pod historickým centrem a v Doksech lze bloudit labyrintem strašidelných pohádek.

## MINIGOLF

Jako malá jsem milovala stolní minigolf. Měli jsme ho doma a pidi náradíčkem hráli tuto miniaturu. Venkovní, opravdový minigolf už vyžaduje větší zručnost, pohyb, koncentraci a trpělivost. To vše si vaše dítko natrénují.

Tahle miniaturní verze klasického golfu se hraje na speciálním hřišti. Módní trend k nám přišel z Ameriky, kde se ve třicátých letech začal provozovat jako doplněk pro ty, kteří trénovali klasický golf. Dnes je oblíbený u dětí i dospělých. Výhodou je, že se u něj stmelíte celá rodina.

Oblíbenou atrakci najdete v každém větším městě či rekreačním rezortu. Stačí si jen vybrat, případně otestovat, kde ho mají nejlepší.

## ROZHLEDNY

Ach ty krásné výhledy. Naše krajina je tak nádherná a malebná. Proto máme v ČR tolik rozhleden a stále vznikají další. Některé jsou úplnými architektonickými díly, některé mají velmi originální vzhled, jiným postačí jednoduchá konstrukce... Tušili jste, že u nás máme více než 600 takovýchto vyhlídek? Každý kraj jich nabízí pestrou škálu.

Najdete u nás rozhledny dřevěné, zděné, železné, ale i hradní či městské nebo radniční věže. A co potom věž zámecká? Vybrat můžete také podle NEJ. Dlouho nejvyšší rozhlednu – Žižkovskou věž se výmě 216 m předčila prosklená vyhlídka s ochozem na věži Elektrárny Ledvice. Nachází se ve výšce 144 m. Zatímco vyhlídka Žižkovské věže v „pouhých“ 93 metrech.

Pokud byste se chtěli vypravit na nejvyšše položenou rozhlednu, pak si vyšlápněte na Praděd. Naopak nejnižše položená je Romanka u Hrubého Jeseníku na Nymbursku. Přesto z ní uvidíte až do Krkonoš, na Ještěd nebo Kozákův. A co trochu kuriozit? Udělejte si výlet na nejmenší českou rozhlednu. Je to, jak jinak, než Cimrmanova u obce Nouzov. Jak je vysoká? Výška je dokonce záporná, a to – 0,15 m. Hledat ji musíte v dolíku.

Děti skvěle zabavíte tím, že budou počítat schody. Která jich má nejvíc?

## STEZKY KORUNAMI STROMŮ

Nebaví děti šlapat do schodů? A na klasickou rozhlednu je nedostanete? Pak stezka korunami stromů je skvělou volbou, kterou neodmítne snad žádné robbátko. Dnes jsou velmi módní a po celé republice jich najdeme hned několik. Můžete je objet všechny a prodloužený víkend vzít jako velkou výpravu. Ať děti hlasují, která stezka je uchvátí nejvíc. Stihněte to ještě než přijde zima.

Můžete cestovat z Krkonoš, přes Jizerské hory, Dolní Moravu, na Lipno, Pustevny, ale vypravit se můžete i za hranice. Při cestě vzhůru se děti dozví spoustu zajímavostí, vylúští hádanky a dolů se často mohou svézt tobogánem. To je panečku zážitek.

**ZÁŽITEK** pro celou rodinu

Zábava pro všechny, vhodná od 8 let.

- 4 patra, 11 expozičních a více jak 500 interaktivních exponátů
- Gyroskop, Teslův transformátor, Ohnivě tornádo, humanoidní robot Thespian
- několikrát denně science show a zábavné workshopy
- **planetárium** ve 4K rozlišení

**JEDINEČNÝ PROSTOR** k prvnímu **OBJEVOVÁNÍ** světa kolem nás

Pro nejmladší badatele do 8 let.

- 4 patra, 4 expozice
- jen 300 m od iQLANDIE
- zábavné workshopy pro nejmenší

[www.iQLANDIA.cz](http://www.iQLANDIA.cz)

INZERCE

**NECHTE SE HÝČKAT**

Hodte starosti za hlavu a přijedte si odpočinout a načerpat novou energii.

**WELLNESS POBYTY****ANTISTRESOVÝ pobyt**

4 dny / 3 noci s polopenzí a lázeňskou péčí:

- ✓ perlivá Calmonalová koupel
- ✓ zábal dolních končetin z Mořského bahna
- ✓ aroma masáž zad
- ✓ čínská masáž hlavy
- ✓ koupel se Solí z Mrtvého moře
- ✓ havajská masáž lávovými kameny (záda)
- ✓ parafínový zábal na ruce

Za cenu již od 7.280 Kč/osoba\*

**Krátké lázně**

3 dny / 2 noci s polopenzí a lázeňskou péčí:

- ✓ koupel se solí z Mrtvého moře
- ✓ klasická masáž zad
- ✓ bazén (plavání 30 minut)
- ✓ parafínový zábal na ruce

Za cenu již od 3.950 Kč/osoba\*

Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Další nabídka lázeňských pobytů na  
**[www.msene.cz](http://www.msene.cz)**

Tel.: 416 866 007(008) • E-mail: [lazne@msene.cz](mailto:lazne@msene.cz)



## PO STOPÁCH FILMOVÝCH HRDINŮ

Objevujte s dětmi místa, kde se točily vaše oblíbené filmy a pohádky. Vypravte se do Českého ráje, kde lumpačil malý Vašek, když ve filmu Jak dostat tatínka do polepšovny zdolával skály. Nebo se podívejte, kde se točila pyšná princezna, vezměte děti na Panskou skálu. Mnoho pohádek se točilo také na Bouzově, například O princezně Jasněnce a létajícím ševci, Dvanáct měsíčků, Arabela se vrací atd. Na Karlštejně se vnesete do doby Kala IV, kterou skvěle zpracoval muzikál Noc na Karlštejně. Věděli jste ale, že se tady točila také pohádka Tři veteráni, Sůl nad zlato nebo Anděl páně? Do Ratibořic se pak vypravte za Babičkou. Na Sychrově možná potkáte Zlatovlásku nebo Nesmrtelnou tetu.

## TROCHU PROVĚTRAT MOZKOVÉ ZÁVITY... iQLANDIA

iQLANDIA potěší každého malého i velkého vědátora. Tady strávíte celý den, ani nemrknete okem. Čeká na vás čtyřpatrové vědecko-zábavní centrum, které dětem přiblíží vědu hravou formou.

### Tak třeba:

- **MatematikUm:** je název expozice, kde zvolání „Nemusiš být génius, abys chápal matiku“ zde dává



smysl. Expozice zprostředkovává žákům matematiku zcela novým způsobem, který jim ukáže, jak matematicky myslet každý den i mimo školu.

- **GEOLab:** Zajímá vás, co se odehrává v samém nitru naší planety? V podzemí iQLANDIE během pár vteřin procestujete miliony let vývoje Země.
- **Vodní svět:** Expozice, v níž si s vodou budete nejen hrát, ale i experimentovat. Je tu vodní koryto i unikátní Flash Wall.
- **GEO:** Poznejte, odkud se vzal vesmír, hvězdy a planety. V expozici GEO zažijete kosmonautický výcvik nebo vyzkoušíte interaktivní písek.
- **Živly:** Simulátor zemětřesení? Ta-

nec blesků? Ohnivě tornádo? Teslův transformátor? Expozice Živly zvedá hladinu adrenalinu v krvi.

- **TULaborka:** Důmyslné a interaktivní exponáty představují výzkum liberecké univerzity. Vyzkoušíte si třeba ovládání robotického ramene nebo výrobu nanovláknna.
- **Člověk a Smysly:** Tušíte, jak funguje lidské tělo a smysly? Osmdešát exponátů v expozici Člověk vám to ukáže. Seznámit se tu můžete také s humanoidním robotem Thespianem.
- **Věda v domě:** Obyčejný dům skrývá mnohá zábavná tajemství. Kde skončí to, co spláchnete do

záchodu? A kde se bere v zásuvce elektrina? Zjistíte v expozici Věda v domě.

- **Kosmo:** Prozkoumejte Rudou planetu křížem krážem vesmírným vozítkem Mars Rover, nebo se posadte do autentického přistávacího modulu Sojuz.

### Myslí tady také na nejmenší.

Děti od 3 let mohou navštívit iQPARK, který je speciálně přizpůsoben nejmenším objevitelům. Ve 4 patrech najdou interaktivní exponáty, které prostřednictvím hry a experimentů podporují dětskou zvědavost a představivost.

Foto: Shutterstock.com





# Síla konopí CBD & CBG

POHYB \* ATOPIE / KŮŽE



[www.annabis.cz](http://www.annabis.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 klíštět je od března do listopadu (vyloučená je jen při sněhu a celodenním mrazu).



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

## Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v třísech 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 odstraněném 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.

Tuto část letáku můžete odřihnout 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](http://www.szu.cz)



## DĚTSKÉ VLNĚNÉ UBROUSKY LINTEO BABY BIO-DEGRADABLE

Díky svému šetrnému složení působí na dětskou pokožku jemně a ohleduplně. Neobsahují přidané parfémy ani alkohol. Obsahují 98 % čisté vody, zbylé dvě procenta tvoří vysoce kvalitní extrakt z aloe vera. Voda se postará o hydrataci pokožky a aloe vera zklidní podráždění, zjemní pokožku a pomůže jí získat přirozené pH.



## ONCLÉ DĚTSKÝ ČISTICÍ A OCHRANNÝ OLEJÍČEK NA ZADEČEK S BIO ŠÍPKOVÝM OLEJEM

Účinně, a zároveň šetrně odstraňuje z pokožky nečistoty. Vzácné přírodní oleje jemně ošetřují pokožku a zabráňují jejímu vysoušení. Pohodlná aplikace nástřikem. Vhodné pro miminka od narození.



Doplněk stravy, perorální probiotické kapky Active Flora baby, obsahuje 6 miliard živých bakterií *Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 v jedné denní dávce a používat je mohou nejen kojenci, ale i děti a dospělí. Obsažený olivový olej v kapkách Active Flora baby navíc disponuje mastnými kyselinami, které se nejvíce podobají profilu mateřského mléka. Kapky neobsahují alergeny, jako jsou mléčné bílkoviny a laktóza, ani konzervační látky, umělá barviva či sacharózu.



[www.activeflora.cz](http://www.activeflora.cz)

Zakoupíte v každé dobré lékárně.



## USMĚVAVÁ NOVINKA MEZI VITAMÍNY

Beggs Kids Vitamin D3 400 IU Olive Oil je doplněk stravy pro děti na bázi olivového oleje. Vitamin D3 je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí a přispívá ke správné funkci imunitního systému.



## HERBADENT ZUBNÍ KARTÁČKY PRO DĚTI

Správné zubní kartáčky **Herbadent KIDS** a **JUNIOR** byly vyvinuté ve spolupráci s českými stomatology a dentálními hygienistkami. Splňují tak nároky moderní zubní péče o dětské zuby. Speciálně tvarovaná, v obou rozměrech zmenšená hlava kartáčku, osazená kvalitními jemnými vlákny umožňuje optimální vyčištění každé části zubu.

Dostupné na [www.herbadent.cz](http://www.herbadent.cz)



## ALPA gel hřebíček

ALPA gel hřebíček je kromě klasických éterických olejů typických pro francovkové výrobky je obohacen hřebíčkovou silicí. Hřebíček má dezinfekční, antimikrobiální a mírně znečistlivující účinky a proto je vhodný k utlumení svalových a revmatických bolestí, má výrazné regenerační účinky. [www.alpa.cz](http://www.alpa.cz)



## KDE HLEDAT OPRAVDVOU PERLU MEZI ČAJI?

V nové kolekci čajů Perla ze všech koutů světa. Objevte černý Assam z Indie, zelenou Senchu z Číny nebo Rooibos z jižní Afriky. Vychutnejte si drahokamy chutí pěstované s respektem k přírodě. Dopřejte si jedinečný zážitek v každém šálku čaje Perla.

### Perla čaje na každý den.

Čaj je velmi oblíbený nápoj po celém světě, a tak není divu, že si mnozí lidé bez šálku čaje již neumí ani představit svůj den. Ať už se jedná o černý čaj (silný a aromatický čaj s vysokým obsahem kofeinu), zelený čaj (lehký a osvěžující s vysokým obsahem antioxidantů) nebo ovocný čaj.

Všechny Perla čaje nyní dostupné exkluzivně v prodejních Albert.





## VÁNOČNÍ PŘÁNÍ

### Zažijte pravou vánoční lásku!

Libby si přeje k Vánocům jediné – aby už bylo co nejdřív po nich. Ztratila mámu, posledního člověka, který jí z rodiny zbyl, a zoufale se snaží zachránit rodný dům, a tak nemá na Vánoce ani pomyslení. Dvacet let staré vánoční přání adresované její mámě ji však zavede do zasněženého městečka Holly Peak. Dávné rodinné tajemství jí zde pomáhá odhalit pohledný Adam Thompson. V městečku se svéráznými vánočními tradicemi se Libby za zvuků koled navěky změní celý život.



## VÁNOCE MEZI KNIHAMÍ

Může láska čekat i mezi knihami?

Mladá vdova Megan Taylorová pracuje v rodinném knihkupectví v Yorku a už přes tři roky truchlí po zesnulém manželovi. Při přípravě vánočního večírku v knihkupectví se blíže pozná se známým spisovatelem Xanderem Stonem, v němž se nemůže vyznat – je to hrubián, jak se jeví navenek, nebo jemný a vnímavý muž? Má cenu kvůli němu překročit stín milovaného manžela, jak jí radí matka i přítelkyně, nebo raději začít nový život po svém?



## VÁNOCE NA SKOTSKÉM HRADĚ

Jednoho dne Belle v chumelenici podklouzne kolo a ona narazí do staříčké paní a zraní jí kotník. Když zjistí, že Edina na nedalekém hradě žije úplně sama, rozhodne se k ní nastěhovat a postarat se o ni, dokud se neuzdraví, a připravit jí nezapomenutelné Vánoce.

Jakmile se právník Jack dozví, že u jeho babičky bydlí cizí člověk, hned se za ní rozjede. Belle je mu od začátku podezřelá a on jí také. Vzájemně se sledují a dumají, co má ten druhý za lubem. Jenže i přes oboustrannou nevráživost je to k sobě neodolatelně přitahuje...

## VINICE VE FRANCIÍ

Hattie má zlomené srdce a cítí se mizerně. Když se jí naskytne příležitost pracovat dva měsíce na krásném sídle v oblasti Champagne, neváhá ani vteřinu a koupí letenky rychleji, než vyletí zátka z lahve šampaňského.



Příprava velkolepého obřadu její sestřence Gabby pro ni představuje šanci vypracovat se z pouhé asistentky na vyhledávanou organizátorku svateb. Proto se rozhodne zapomenout na trable s láskou a napnout všechny síly k uspořádání pohádkového dne. Nepočítala ovšem s jednou maličkostí... S úžasným Lucem, který neustále rozptyluje její pozornost. Podnikají spolu výlety po okolí, navštěvují místní trhy s delikatesami a užívají si pikniky mezi řádky vinné révy. Možná za to můžou bublinky, možná Lucovo kouzlo, ale Hattie začne přemýšlet, jestli jde jen o chvilkové poblouznění, nebo snad o něco víc.

## HORKÉ VAFLE A LEDOVÉ KOUPELE



Helena chystá večeri na oslavu narozenin svého muže, když vtom jí zavolá kolegyně ze školy a oznámí jí, že má s jejím manželem už dva roky vztah. Heleně se zhroutí celý svět, protože ji zradil ten, komu věřila ze všech nejvíc. Učiní zásadní rozhodnutí, odejde z města, opustí svůj zažitý stereotyp a odstěhuje se na samotu do hor v Härjedalenu. Ocítá se v pekle samoty, tíživých vzpomínek z minulosti i strachu z budoucnosti. Postupně však nachází sama sebe, a když se posléze seznámí s mladou energickou dívkou Louise, které začne pomáhat v horské kavárně, uvědomí si, že vlastně celý život chtěla dělat něco úplně jiného než doposud.

## TAJNÉ STRÁNKY PANÍ SYLVIE



Sylvie Verbaldiová je nenápadná skoro čtyřicátnice s nadváhou, přehlížená sekretářka, matka dvou dospívajících synů, žena životního ztroskotance z depresí a laskavá sousedka, denně pečující o svéráznou důchodkyni Mireille odvedle. Jednoho dne Sylvie začne potají pro vlastní zábavu sepsávat příběh nespoutané hrdinky, svůdnice a mstitelky Charlotte – slova se z ní chrlí proudem a ona cítí velkou úlevu a satisfakci. Psaní úplně propadne, píše v práci, píše o polední pauze na parkovišti u obchodního centra, píše večer a v noci u své nic netušící sousedky...



## HARRY POTTER: KOUZELNICKÝ ALMANACH

Svět Harryho Pottera do nejmenších detailů v magicky ilustrovaném oficiálním průvodci

Accio encyklopedie! Mávněte hůlkou a přeneste se do pestrého kouzelnického světa v podání sedmi talentovaných ilustrátorů. Potkáte fantastická zvířata, přičichnete si k nejmocnějším lektvarům a přečtete si o kouzelnících i čarodějkách nejen z dob minulých. Navštívíte krámek Weasleyovic dvojčat v Příčné ulici, poznáte patrony různých postav a projdete si mapu Bradavic (všech 142 schodišť vám dá určitě zabrat). Uvnitř této knihy zkrátka najdete všechno – od akromantule až po Zlatonku.



## RYCHLÉ ŠÍPY - SEŠIT 5

Pátý sešit Rychlých šípů!

V moderním sešitovém vydání Rychlých šípů najdete původní díly slavného komiksu i nové příběhy ze světa Jaroslava Foglara od současných tvůrců. Tématem jsou tentokrát povídky – výtvarně je zpracovali Jiří Grus, Miroslav Schönberg a Michal Kocián. Nechybí ani Nikkarinovi Plantážníci nebo únikovka od Honzy Smolíka.



## BRADAVICKÁ KNIHOVNA - BOX

Povinná součást každé kouzelnické knihovny

Všechny tři legendární knihy z Bradavické školní knihovny v jednom boxu! Fantastická zvířata a kde je najít, Bajky Barda Beedleho i Famfrpál v průběhu věků se teď budou ve vaší knihovničce vyjímat ještě lépe. Ideální dárek pro všechny kouzelníky i mudly!

## DISNEY - 24 DISNEY VÁNOČNÍCH PŘEKVAPENÍ

Adventní kalendář plný příběhů, her a kreativních tipů ze světa Disney



Přečtete si s dětmi každý den, který zbývá do Vánoc, jednu pohádku. Za každou najdete jednoduchý návod na výrobu vánoční ozdoby nebo jiné maličkosti, se kterou čekání na Ježíška uběhne jako voda. Do tvoření se můžou pustit všichni bez rozdílu věku – navrhnete vánoční přáníčka, napíšete dopis Ježíškovi, vyrobíte dekoraci na stůl v podobě Olafa, objevíte nejrůznější hry, a ještě mnoho dalšího. Krásně ilustrovaná knížka se stane oblíbenou rodinnou tradicí pro kouzelný čas Vánoc.

## VÝJIMEČNÁ



Jen ti, co nedokážou nenávidět, můžou skutečně milovat. Obdiv, se kterým Diana vzhlíží k fotografovi Alanovi, jí pomáhá překonat bolest způsobenou rozpadem manželství jejich rodičů. Ačkoliv se Alan nechce vázat, jejich vášnivý vztah nakonec vyústí ve společný život a narození dcery. Když jim do života zasáhne série tragédií, Diana se ocitne před složitou výzvou: dokáže zapomenout na dřívější křivdy a pomoci těm, kteří jí potřebují? Zároveň začne pátrat v rodinné historii a odkrývá nejedno tajemství... Kdo je tady opravdu výjimečný?

## DESETKRÁT A DOST



Scarlett Wilková, jak ji neznáte. Současný román plný řeckého slunce.

Seznamka po padesátce je jako spící sopka – všichni jsou zdánlivě zkušení, klidní a vyrovnaní, ale pod povrchem to vře. Svoje štěstí tam zkouší i novinářka Markéta, pečovatelka Briana a majitelka seznamky Tamara. Všechny se poznají se sympatickým mužem, který ale vždycky po desáté schůzce zmizí. Při pátrání po jeho identitě se ženy seznámí a zjistí, že sdílejí celou řadu zájmů, třeba lásku k cestování. V malebném řeckém městečku Parga na ně pak čeká zajímavé překvapení...

# *„Dcerám říkám, že je mám nejradši na světě“*

---

Renáta Czadernová, modelka, moderátorka a dnes hlavně máma na plný úvazek je úspěšná na všech frontách. Nic ale od života nedostala zadarmo. Všechno si vydobyla poctivou prací.





### Máte ráda adrenalin?

Adrenalin rozhodně ráda nemám. Určitě ho nevyhledávám. Není ani divu, patřím k těm, co ztuhnou i na lanovce.:) Nebezpečné věci mě zkrátka nikdy nelákaly.

### Paradoxně právě živé vysílání vám ho poskytuje dost velkou dávku, ne?

Myslím, že na mé pozici moderátorky ho zas až tolik není. Stojím ve studiu, kde mi, teoreticky, nic nehrozí. Daleko většímu adrenalinu bývají vystavováni reportéři.

### Přesto, zažila jste ve studiu chvíli, kdy jste se opravdu zapotila?

Pár už jich bylo. Třeba kdysi se nám v Odpoledních televizních novinách nepodařilo spojit snad s žádným reportérem, zkoušeli jsme jednoho za druhým a já pořád jen omlouvala chybné spojení. Pak se zase stalo, že v hlavním studiu přestala fungovat světla, a tak jsem Televizní noviny

moderovala, včetně sportu, z vedlejšího studia, které je menší a na klíč (za moderátorem je jen zelená plocha, na kterou se přenáší obraz). A v neposlední řadě se mi stalo, že jsem se ve zprávách rozbřečela, to když jsem četla o týrání malého chlapčeka.

### Jak na takovou „chybu“ reaguje vedení?

První reakce přišla od vedoucího vedení, který sedí v režii, zachoval se výborně. Snažil se mě uklidnit a o těch dvou, co chlapce týrali, pronesl něco, co by si za rámeček nedali. A musím říci, že se úžasně zachovali i diváci, ta podpora byla neskutečná.

### Stalo se vám naopak někdy, že jste se totálně odbourala?

Stalo. Ale bylo to jen v době, kdy běžela reportáž a pak jsem to dokázala zklidnit. Bylo to v době, kdy mému kolegovi neustále samovolně sjížděla židle, takže se vedle mě pořád zmen-

- Narodila se 2. ledna 1985 ve Frýdku-Místku.
- Vystudovala Fakultu humanitních studií na Karlově univerzitě.
- Zkušenosti sbírala v České televizi i v televizi Prima, až v roce 2006 zakotvila na Nově.
- V roce 2006 získala titul II. Vicemiss ČR.
- Dnes moderuje Polední a Odpolední televizní noviny.
- S partnerem Michaelem Urbanem má dvě dcery.

šoval a zmenšoval.

**Tohle ustát, muselo být opravdu náročné. Když mluvíte o sezení na židli, to mi připomíná, svého času kolovaly vtipy o tom, že moderátoři chodí do studia krásně oblečení od pasu nahoru. Ale pod stolem mají třeba jen papuče nebo trenky... Jak to je doopravdy?**

Teď už v poledních a odpoledních televizních novinách stojíme, takže jsme vidět celí, stejně tak v Televizních novinách je teď vidět zčásti i spodní část těla. Ale dříve to tak opravdu bylo, že jsme měli pod pultem třeba jen kraťasy, když bylo vedro.

**Vy už jste coby televizní moderátorka „stará“ matadorka. Na Nově působil šestnáct let. Jste v životě taková stálice?**

Máte pravdu, je to šestnáct let. Což asi potvrzuje, že stálíci jsem. A dobrovolně se odejít nechystám. Takže pokud mě nevyhodí, budu ráda stálíci i nadále

**Do Televizních novin jste se dostala rok po svém úspěchu v Miss ČR, kde jste skončila třetí. Ten rok ji absolutně ovládla Taťána Ku-**

### **chařová. Jak na ni vzpomínáte?**

Hezky. V mých očích Táňa byla a je krásná, milá holka. V soutěži byla ambiciózní a dotáhla to tam, kam chtěla. Kdybych se měla vrátit celkově k soutěži Miss, myslím, že celý náš ročník byl fajn. Nebyl o rivalitě, zákeřnostech a podobně. Všechny jsme si to, řekla bych, skvěle užily.

### **Co vás přivedlo k modelingu a Miss? Co vás na tom lákalo?**

Do Miss mě přihlásila mamka. To víte, každá maminka považuje své dítě za to nej, i ona mě tak viděla. A já jsem s účastí neměla problém. Říkala jsem si, že to bude nová zkušenost a že se třeba dostanu i k nějakým kontaktům v médiích.

### **Což se vám bezesporu podařilo... Ale vy jste se v médiích objevovala už dříve, že?**

Je to tak. Od šestnácti let jsem pracovala v médiích. Nejprve v dětském pořadu Bludiště, pak jsem si na gymnastiku našla brigádu v novinách, pak přišla stáž ve zpravodajství ČT, následoval pořad Extra na Primě a poté, co skončil, jsem se přes výběrové řízení dostala na Novu.

### **Dnes máš dokonce svůj pořad, že?**

Ano, dostala jsem možnost modelovat pořad Půlhodinka, kam si zvu tváře Novy a bavíme se o všem kromě práce. O té se snažím mluvit jen okrajově. Cílem je, abychom naše osobnosti představili divákům v jiném světle, než jak je znají z obrazovek.

### **Z obrazovek jste si na chvíli odskočila pouze v době mateřských dovolených. Vaše starší Adélka jde do první třídy. Jak to prožíváte?**

Jsmo zvědaví, jaké změny nastanou. Adélka se moc těší, což nám vše značně ulehčuje. Umí číst, psát i počítat, takže si myslím, že bychom mohli školu zvládat poměrně lehce, snad se nepletu). Výhodou je, že se ve škole bude potkávat se všemi kamarády, které zná ze školky. V obci nám totiž postavili kontejnerovou školu, takže se tam všechny děti budou znát.



### **A jak vnímá starší setru čtyřletá Karolínka?**

Karolínka Adélku miluje. Vzhlíží k ní, chce nosit stejné věci, kopíruje její chování. Ale samozřejmě se holky umí taky pohádat. To se pak drápou, štípou, tahají za vlasy, křičí po sobě. Taková klasika.

### **S Karolínkou jste prožila náročný porod, že?**

Je to tak, měla jsem akutní odloučení placenty. Přišlo to jako blesk z čistého nebe, ani lékaři netuší, proč se to děje. Ale díky panu doktorovi Mužíkovi, který Karolínku vytáhl na svět, a následně skvělé péči na neonatologii v Motole, jsme obě živé a zdravé.

### **V případě Adélky to bylo v pohodě?**

Ano, ale taky šlo o císařský řez, měla totiž hlavičku nahoru a císař mi byl lékařem doporučen.

### **Vidíte se ve svých dcerách?**

Vidím, zdědily řadu vlastností. Bohu-

žel i některé ne moc dobré.:))) Ale snažím se na tom pracovat a učit je, aby byly lepší než já.

### **Jaké tedy jsou? Hrají si na moderátorky nebo na modelky?**

To ne, hrají si spíše na paní učitelky, na maminky nebo princezny. Taky často hrajeme společenské hry a vyrábíme. Občas jim chystám i bojovky, ty milují.

### **Sledují vás v televizi?**

Když u nás zrovna běží televize, tak ano, ale moc se to nestává. Spíš je láká ke mně do práce chodit. O prázdninách jsem je vzala do Snídaně, kde je to prostředí daleko zajímavější, protože se dělá x záběrů z různých míst a tam byly nadšené.

### **Před časem jste prozradila, že byste chtěla víc dětí. Jak to vidíte dnes?**

Za více považuji i dvě. Já jsem jedináček, takže jsem chtěla mít více dětí.



Myslím, že je fajn, když má dítě parťáka. A třetí bych ani mít už nemohla, respektive možná mohla, ale kvůli dvěma císařům a průběhu druhého těhotenství mi to lékaři nedoporučují. Nechci riskovat a ani už se na to necítím věkově.

**Věk na vás rozhodně není znát. Vypadáte fantasticky. Jak rychle jste se po porodech vrátila do kondice?**

Řekla bych, že celkem rychle. Když člověk lítá kolem dětí a psa, tak se do kondice vrátí raz dva. Cvičení jsem zanedbávala a dodnes zanedbávám, ale na tom bych chtěla zapracovat, tak uvidíme, jestli se dokopu

**Je od té doby těžší udržet postavu?**

Nemyslím, že to souvisí s dětmi, spíše s věkem. Čím je člověk starší, tím to jde asi hůř, udržet se na své váze. Ale

zatím to není žádná katastrofa.

**Co ráda vaříte? Co je takové vaše top?**

To, co mají doma rádi. Těstoviny, kuře, kuskus, omáčky. Prostě na co je chuť. Několik let jsem si předplácela časopis FOOD (už se, bohužel, nevydává), řadu receptů dělám z něj. Taky s holkami rády pečeme. Když jsme ale ještě děti neměli, pekla jsem i koláče, máslové, s tvarohem a mascarpone, limetovou marmeládou a drobenkou. To byl asi takový můj top, ale je to celkem piplačka, teď už s holkami děláme jen klasiku jako závin, bábovku, bublaniny, sušenky a tak.

**Držíte nějaký speciální jídelníček? Nebo si i ráda zahřešíte?**

Když vidíte, co doma vaříme a pečeme, tak nějaký striktní jídelníček nelze držet. Jím naprosto normálně,

všechno, v jídle se moc nehlídám. Kdybych byla sama, asi bych se stravovala daleko lépe a zdravěji, nekuřovala bych si žádné pochutiny, aby mě nelákaly. Ale když jsme takhle celá rodina, tak kupuju i dobroty. Navíc člověk žije jenom jednou, tak proč by si měl něco odpírat. Myslím, že stačí jíst s rozumem a mírou a pak se ničemu vyhýbat nemusíte. Ale na druhou stranu to není tak, že bych se na noc cpala knedlíky. Jídlo si odepřít neumím a zatím našťestí nemusím. I dědičně mám tělo, které mi to umožňuje. Obešla bych se bez masa, ale miluju sladké. Nevyhýbáme se ani pečivu. čerstvý chleba s máslem, stejně tak i čerstvé rohlíky, to je mňamka, o kterou bych se dobrovolně nepřipravila.

**Jaká jste máma?**

Snažím se být co nejlepší, ale občas to nejde. Někdy mě štve jiné věci a nepříjemná jsem pak doma na dceři i muže, přitom za nic nemůžou. Taky bývám občas nervní. Ale už se umím omlouvat, takže když jsem doma nepříjemná, tak se pak omluvím a vysvětlím, proč jsem taková byla. Jinak s holkami často něco vymýšlíme, jezdíváme na výlety, vyrábíme různé věci, chystám jim bojovky s pokladem. A taky jim každý den říkám, že je mám nejradši na světě.

**Co byste ze svého dětství a z výchovy svých rodičů ráda přenesla do svého života?**

Líbilo se mi, že jsme se na Vánoce potkávali celá velká rodina u babičky a u dědy, když ještě žili. A taky, že se všichni potkáváme u různých příležitostí, pronajmeme si velkou chatu, každá rodina má svůj pokoj, ale čas tam trávíme společně. Chodíme na výlety, hrajeme hry, kvízy, popíjíme, povídáme. To mi přijde moc fajn.

**A čeho byste se ráda vyvarovala?**

Vzpomínám si, že když se se mnou taťka jednou učil a snažil se mi vysvětlit nějaký fyzikální zákon, který jsem nedokázala pochopit, tak byl strašně nervózní a já pak vnímala jen to, jak je více a více v nervu. To se obávám, že mám trochu po něm, ale snažím se s tím pracovat a myslet na



to, abych byla více v klidu.

### **Máte spokojený vztah, ale prošla jste si náročným rozvodovým obdobím. Vnímáte to jako selhání?**

Vůbec ne. Nebylo to náročné. Po osmi letech jsme si jednou sedli ke stolu a řekli si, že už se k sobě chováme spíše jako známí než jako partneři. Nebyl v tom křik ani nenávist. Věděli jsme, že bychom v budoucnu nebyli šťastní, oba jsme si už žili své životy, měli své party lidí, se kterými jsme se scházeli. Byl to jediný možný krok.

### **Nepřišla obava, že vám takříkajíc ujede vlak?**

Vlak by mi ujel, kdybychom spolu zůstali, a nejen mně, nám oběma. Teď máme oba dva své rodiny, dopadlo to, jak nejlépe mohlo.

Dnes máte dvě krásné dcery. Je pravda, že váš nebezpečný porod přiměl partnera k žádosti o ruku?

Ano, je to tak. Ačkoliv jsme svatbu neplánovali, tak po druhém porodu žádost přišla.

### **A co svatba?**

Tu jsme zatím nezačali plánovat. Je to za mě dost drahá záležitost a pokud bychom se měli vzít, chtěla bych svatbu jen na radnici. Pak bychom udělali třeba nějakou párty pro rodinu a kamarády, ale zatím se do toho nehrneme. Není to pro nás prioritou. Důležité je, že jsme všichni čtyři spolu a jsme šťastní.

### **Říkáte o sobě, že máte ráda luxus, co se dovolené týče. Jste ale také holka do nepohody?**

Luxus ve smyslu, že vám zajistí čistotu a kvalitní jídlo. To totiž od dovolené očekávám, když už se na ni celý rok těším. Že bych chtěla jet někam pod stan, na to, přiznám se, nejsem. Mám ráda, když koupelnu obývá jen naše rodina a ne x dalších lidí. Prostě to tak mám

### **Žijete na venkově, jste typická venkovanka?**

Nevím, jak vypadá typická venkovanka, ale do města už mě to moc neláká. Máme s mužem rádi kulturu,



takže si děláme čas na divadla, nebo třeba na kino, spojíme to s hezkou večeří, to je fajn. Ale ten ruch velkoměsta pak zase rádi necháme za sebou a vracíme se domů, kde jsme spokojení. V obci se známe se spoustou lidí, je to moc fajn, když jdete a všechny znáte. Pak se setkáváte na různých akcích, na hřišti, na fotbale. Vaše děti mají u bydliště hafo kamarádů. To je za mě velká výhoda oproti městu. Neměnila bych.

### **Jak řešíte logistiku?**

S mužem oba řídíme a do Prahy to máme ani ne deset minut autem. Takže v tom problém není. V obci už máme krom školky i školu, dokonce už máme kousek i kavárnu, je to fajn.

### **Skrz obrazovku jakoby vcházíte do domovů diváků. Pro mnohé z nich jste jakousi ikonou, krás-**

### **ná, vzdělaná, úspěšná. Jak to vnímáte vy sama?**

Děkuji. Vnímám se naprosto normálně, nemyslím, že něčím vybočuji. Určitě jsem moc vděčná za své dvě zdravé děti a muže. Ale stejně jako každý jiný člověk, i já mívám špatné dny, občas se doma pohádáme, děti nás pozlobí, prostě žijeme jako většina lidí.

### **Máte krásnou práci, skvělou rodinu, zdá se, že se vám plní všechny sny. Máte ještě nějaký nesplněný?**

Mým největším přáním je, abych prožila se svou rodinou spokojený život a to si, řekla bych, přeje každý. O menších cílech, které si člověk stanovuje, příliš nemluví, většinou z obavy ze zakřiknutí.

Michala Jendruchová

# PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

E-MAIL: ..... TELEFON: .....

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

**ZPŮSOB PLATBY:** složenkou typu A (k vyzvednutí na každé poště)  
bankovním převodem (na číslo účtu 2493861309/0800)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 2493861309/0800. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na [www.rodinaaja.cz](http://www.rodinaaja.cz)  
V případě dotazů pište na e-mail: [info@rodinaaja.cz](mailto: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.
3. Budete-li patřit mezi 50 vylosovaných předplatitelů, můžete se těšit na krásný dárek pro vás, nebo vaše miminko.

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

### PROBIOTIKA , NEBO PREBIOTIKA?



ŘÍJEN 2023

**MOJE**  
**rodina**  
a já

**18. 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

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vítoušová,

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](mailto:inzerce@rodinaaja.cz)

Předplatné e-mail: [predplatne@rodinaaja.cz](mailto:predplatne@rodinaaja.cz)

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

**Za obsah inzerce odpovídá inzerent**

# Linteo<sup>®</sup> Baby



„Jako máma oceňuji, že dětská kosmetika Linteo Baby je přírodní a vhodná pro citlivou pokožku. Navíc je to česká značka a to se mi líbí. Za mě i Ruminku doporučuji Linteo Baby.“

*Mouka Bagárová*



NOVINKY



## Kompletní péče o miminko

České prémiové plenky | Dětská přírodní kosmetika **SENSITIVE**

[www.linteo.cz](http://www.linteo.cz)

ROSSMÁNEK

Babydream

EXKLUZIVNĚ PRO ČLENY



Cena za 1 ks od

5.23 Kč

BABYDREAM prémiové plenkové kalhotky Junior, vel. 5 (12–17 kg), 40 ks

209 Kč  
pro členy Rossmáňku

239 Kč  
běžná cena



Exkluzivně pro členy Rossmáňku.

ROSSMANN