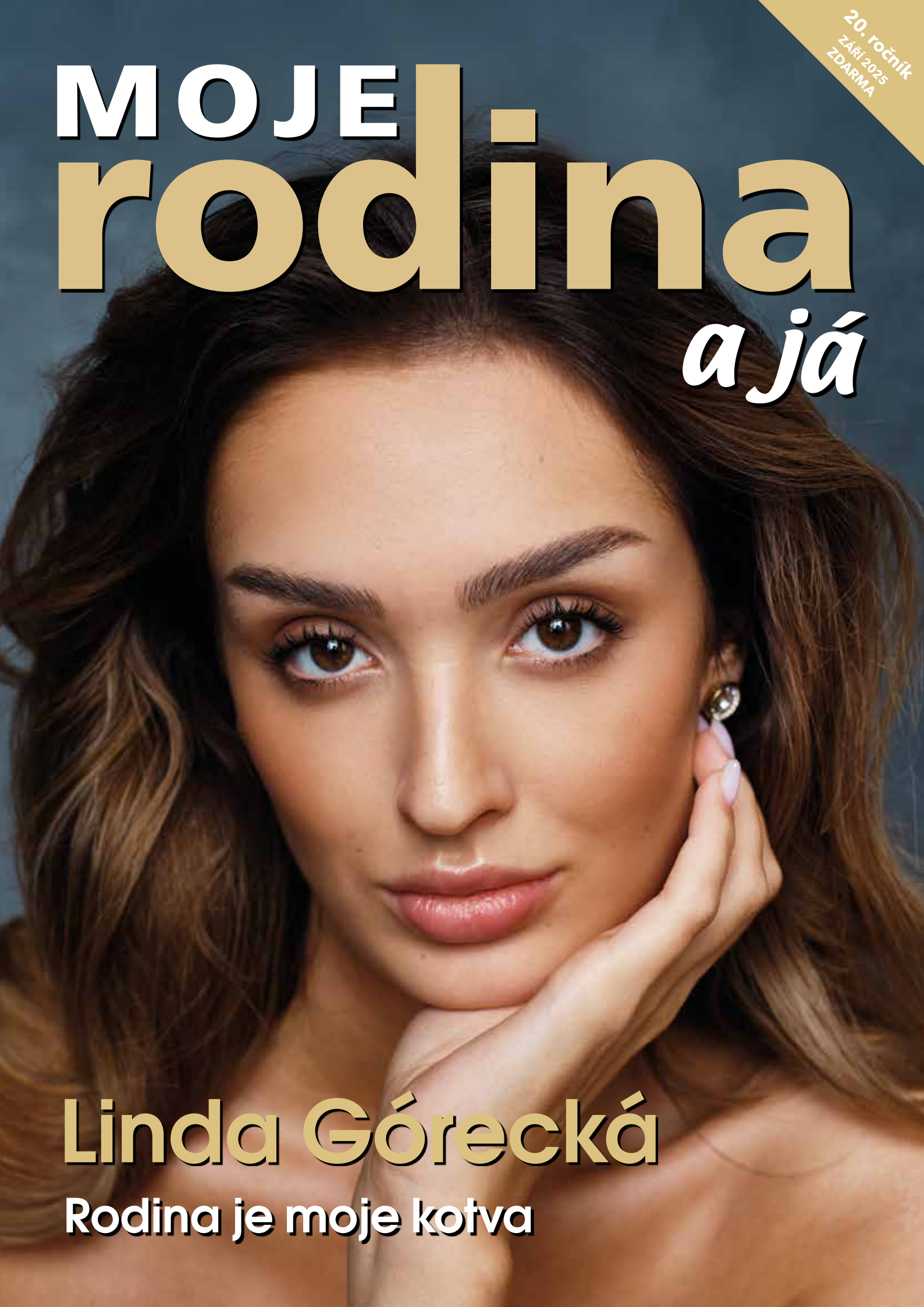
20. ročník
ZÁŘÍ 2025
ZDARMA

MOJE rodina a já



Linda Górecká

Rodina je moje kotva

LUCERN
moderní dřevostavby

Domov začíná u nás...

moderní technologie
TOP kvalita
nejvyšší standardy
500+ více než 500 domů
energeticky úsporné

Naše domy obsahují vše - základovou desku, DPH, dřevěné podlahy, tepelné čerpadlo s podlahovým topením/chlazením, centrální rekuperaci.

608 110 009 | www.lucern.cz | info@lucern.cz

Obsah

Čtěte nás i online zdarma

4

28

72

92

4 Když je těhotenství noční můra
12 Také vaše děti trpí nachlazením?
16 Jak vybrat správnou hračku
22 Výživa dětí krok za krokem
28 Hurá (zpátky) do školy!
30 Snížená imunita u dětí
38 Střeva v pohodě
50 Aktivní podzim
56 Péče o zuby nemusí být věda
64 Podzimní nálada bez deprese
72 Péče o pleť a vlasy na podzim
78 Aby byli spokojení...
84 Tipy na podzimní výlety s dětmi

Rozhovor

92 Linda Górecká
Rodina je moje kotva

Editorial

Milé maminky,
léto je definitivně za námi a s ním i prázdninová volnost. Nový školní rok je v plném proudu a my rodiče se často proměňujeme v taxikáře, plánovače i logistiky v jednom. Najednou je potřeba sladit školní rozvrh s kroužky, hudebními lekcemi, tréninky a rodinným programem.
Možná se při tom nejedna z nás ptá, zda to není někdy až moc. Potřebuje opravdu každé dítě zvládnout všechno najednou? Pravda je, že někdy stačí ubrat, ubrat na ambicích i na tempu, a dopřát si i trochu klidu. A právě proto vám přinášíme nové číslo našeho magazínu – jako malou chvilku pro vás samotné.
Tentokrát se budeme věnovat péči o pleť po horkém létě, poradíme, jak zvládnout nástup do školy s menším stresem, a nahlédneme také do světa miminek. Nezapomeneme ani na zdraví – blíží se totiž podzimní období plné mlhavých rán a s nimi i sezóna nachlazení a chřipek.
Tak se na chvíli zastavte, uvařte si čaj a užijte si čtení.
Ať je pro vás září nejen ve znamení nových začátků, ale i radosti a pohody.

Těšíme se opět za měsíc!

Iva Nováková

Titulní foto: Archiv Lindy Górecké

Když je těhotenství noční můra

Některá žena projde těhotenstvím takřka "bez povšimnutí", tedy aniž by zaznamenala vážnější potíže. Jsou ale ženy, které si toto období doslova protrpí. Nechceme vás strašit, ale vždy je lepší být připravena. Takže jaké neduhy se během našeho čekání mohou (ale nemusí) dostavit?

1 TĚHOTENSKÁ NEVOLNOST

Nepříjemný stav slabosti a nutkání na zvracení v počátku těhotenství zažívají asi tři čtvrtiny žen. Hlavní příčinou nevolnosti je zvýšená hladinu hormonu HCG v krvi, která dosahuje vrcholu mezi osmým a devátým týdnem a pak se snižuje. To vysvětluje, proč přibližně kolem dvacátého týdne většinou nevolnosti samy od sebe ustávají. Jen některé ženy mají občasné potíže až do konce šestého měsíce.

Co s tím?

- Než ráno vstanete z postele, snězte sladký suchar nebo sušenku, aby se vám zvýšila hladina cukru v krvi.
- Vstávejte pomalu, na posteli se příjemně protáhněte, v klidu se posaďte, spusťte nohy na zem a teprve po chvíli vstaňte.
- Denní jídelníček si rozdělte na menší porce, nejlépe na pět porcí denně. Zvláště ráno jsou vhodné banány, chlazené strouhané jablko, meloun a hroznové víno.
- Nezapomínejte na správný pitný režim. Vhodnou bylinkou na zmírnění ranních nevolností je květ heřmánku, který navíc uklidňuje a napomáhá trávení. Bylinku můžete užívat jako čaj nebo relaxační koupel. K pití jsou vhodné i další bylinkové čaje s obsahem fenyklu, meduňky a máty v množství minimálně dva šálky denně. Výborný je i chlazený zelený či černý čaj nebo rooibos.
- Snažte se v době ranní nevolnosti vyřadit z jídelníčku tuky. Plnotučné mléčné výrobky omezte a nahraďte je nízkotučnými.
- Nejezte žádná tučná, smažená nebo příliš kořeněná jídla.
- Také se pokuste sníst něco malého a lehkého, než jdete spát.
- Nebojte se v každodenním shonu zastavit a relaxovat. Při vypjatých situacích pomáhá hluboké dýchání.
- Pokud možno se vyhýbejte přeplněným dopravním prostředkům a vydýchaným a zakouřeným místnostem.

Váš lékař vám může doporučit přípravek, který pomáhá proti ranním nevolnostem. Velmi účinná a šetrná k organismu těhotné ženy jsou homeopatika.

2 ÚNAVA

Za únavou v těhotenství většinou stojí nedostatek železa. Jeho dostatečný přísun je proto pro normální průběh těhotenství nezbytný. Zhruba polovina těhotných žen ho má však nedostatek. Dbát na dostatečný příjem železa v přirozené potravě se doporučuje již od začátku těhotenství, ve druhé a třetí třetině těhotenství je nutno příjem železa ve stravě zvýšit až na dvojnásobek. Nedostatek železa má za následek chudokrevnost, která se nejčastěji projevuje v poslední třetině těhotenství. Rozvíjí se pozvolna a těhotná žena si nejvíce stěžuje na únavu, slabost a na to, že nemůže soustředěně vykonávat svou práci. V těle těhotných žen se tvoří větší množství krve, aby byla zásobena placenta plodu a železo je potřebné pro zvýšení počtu červených krvinek matky i pro tvorbu krve dítěte. Nedostatek železa v době těhotenství může být příčinou nízké porodní váhy novorozence a předčasného porodu.

3 POCENÍ

Mokré stopy v podpaží, všichni je známe. Zvětšují se se stoupající teplotou a stupněm těhotenství. Základem je důkladná hygiena. Když se rtuť na teploměru vyšplhá přes 30 °C, (což v zimním období naštěstí nehrozí), doporučujeme vlažnou sprchu opakovat i několikrát během dne. Oholené podpaží by mělo být dnes už samozřejmostí. Na našem trhu najdeme hned několik druhů přípravků, které nám pomohou situaci s přehledem zvládnout, řeč je o antiperspirantech.

4 PÁLENÍ ŽÁHY- PYRÓZA

Projevuje se nejčastěji na začátku těhotenství a v prvních dvou měsících, dále pak v pozdní fázi těhotenství. Její příčinou bývá zvětšující se děloha, která vede ke změnám uložení žaludku, dále snížená pohyblivost žaludku, povolení žaludečního svěrače vlivem hormonu progesteronu s následným návratem obsahu žaludku do jícnu a zvýšená ky-

INZERCE ▶

Výrobek obsahuje přírodní inhibitor rozkladu močoviny

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

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

DOBRÉ VĚDĚT

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

Vyvinuto ve spolupráci s urology.

selost obsahu žaludku vlivem hormonu gastrinu (tvořícího se v placentě). Pálení žáhy se nejčastěji projevuje vleže, právě v důsledku tlaku těhotné dělohy na žaludek. Je vhodné jíst v malých porcích vícekrát za den, nepřejídat se, vyloučit tučná jídla. Poslední jídlo by mělo být podáno nejméně 2 hodiny před spaním, aby se žaludek před ulehnutím vyprázdnil. Těhotná by měla ležet a spát v polosedě (podložit hlavu více polštáři). Po poradě s lékařem se dají použít dle potřeby antacida (léky snižující kyselost žaludečních šťáv).

5 Inkontinence po porodu: častý, ale řešitelný problém

Těhotenství a porod jsou pro ženské tělo velkou zátěží. Není proto neobvyklé, že se některé maminky po porodu potýkají s inkontinencí – tedy samovolným únikem moči. Tento stav je sice nepříjemný, ale rozhodně není důvodem k ostychu. Postihuje totiž velké procento žen a ve většině případů lze jeho projevy účinně zmírnit či zcela odstranit.

K inkontinenci po porodu dochází zejména vlivem oslabení pánevního dna a svalů, které během těhotenství a porodu ztratily pružnost. Nejčastěji se projevuje při kašli, smíchu nebo fyzické námaze.

Dobrou zprávou je, že existuje řada způsobů, jak stav zlepšit:

- Cvičení pánevního dna (tzv. Kegelovy cviky) pomáhá posílit oslabené svaly.
- Fyzioterapie a specializovaná cvičení pod vedením odborníka urychlují návrat k normálu.
- Zdravý životní styl – dostatek tekutin, vyvážená strava a udržování optimální hmotnosti mají také vliv.
- V závažnějších případech lze využít i léčebné metody, od medikace po chirurgické zákroky.

Důležité je o problému mluvit – ať už s gynekologem, nebo fyzioterapeutem. Čím dříve se začne řešit, tím rychlejší a snazší bývá zlepšení.

6 SVALOVÉ KŘEČE

Křeče dolních končetin vznikají v důsledku celkového prosáknutí organizmu a tedy i kolem nervových vláken, dále při nedostatku železa, kyseliny listové a vápníku v těhotenství. Často se vyskytují po ulehnutí do postele nebo po delším sezení. Úlevu přináší pohyb. Některé ženy udávají i necitlivost prstů.Tyto potíže je možné někdy ovlivnit, spí-li žena s nohama zdviženýma o cca 25cm, vhodné jsou také masáže a relaxační techniky. Z léků lze užívat magnézium, vitaminy skupiny B, vápník.

7 ZMĚNY V DUTINĚ ÚSTNÍ

V těhotenství se zvyšuje tvorba slin, zároveň se zvyšuje jejich kyselost, co může přispívat k větší kazivosti zubů. Dásně jsou výrazně prokrvené, křehké, často krvácejí. Tyto změny souvisí s vysokou hladinou hormonu estrogenu a s nedostatkem vitaminu C. Důležitá je zvýšená péče o zuby - časté a správné čištění zubů (alespoň třikrát denně po každém jídle). Je vhodné opakované vyšetření u stomatologa a příp. ošetření chrupu. U některých těhotných žen dochází ke zvýšené tvorbě slin, což má za následek nechutenství, pocity nevolnosti, pokles hmotnosti. Při nadměrné tvorbě může žena vyloučit až 1l slin za den. V tomto případě medikamentózní léčba nemá zásadní význam. Důležitá je správná životospráva a dostatek tekutin.

8 ZÁCPA

Zácpa je častým jevem v těhotenství. Doba potřebná k průchodu potravy trávicím traktem se v těhotenství prodlužuje v důsledku zvýšené hladiny hormonu progesteronu a jeho vlivu na pohyblivost střeva. Následkem je zvýšené vstřebávání vody a tím zahuštění stolice. Nepříznivý vliv má i tlak těhotné dělohy na tlusté střevo.

Doporučuje se strava s dostatkem vlákniny (ovoce, zelenina, tmavé pečivo, obiloviny), jogurty, důsledný pitný režim (2-3 litry tekutin denně, pití minerálních vod), omezení potravin podílejících se na zácpě (čokoláda, kakao,

INZERCE

Fide
CARIN
MADE OF BIObright fluff pulp

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 absorpční

Porodnické vložky Maternity pads
Vhodné po porodu
Suitable after childbirth
20 ks/pcs

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

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

Sleduj nás na:

ČESKÝ VÝROBEK

černý čaj, banány...) a přiměřený tělesný pohyb. V případě úporné zácpy lze použít glycerinové čípky či klasická projímadla. Projímadla nutno užívat s mírou.

9 BOLESTI HLAVY

Mohou se vyskytovat v průběhu celého těhotenství v různé míře, zejména však v I. trimestru. Většinou jsou bezvýznamné. Nejčastěji jsou způsobené svalovými stahy v oblasti krční páteře, nedostatkem spánku, depresemi. Většinou mizí při léčbě základní příčiny. Doporučují se masáže, relaxace, dostatek spánku, mírná analgetika Bolesti hlavy mají někdy svoji příčinu i v nízkém krevním tlaku, k jeho vzestupu lze doporučit občasné pití kávy či černého čaje. V ojedinělých případech mohou být bolesti hlavy výrazem migrény, nádorů či krvácení do mozku. Po 20. týdnu těhotenství je nutné zjistit, nejsou-li příznakem počínající preeklampsie (tj. nejsou-li spojeny s vysokým krevním tlakem, otoky a přítomností bílkoviny v moči). Trpí-li žena na migrény už před těhotenstvím, bolesti hlavy se v těhotenství většinou zlepšují, pouze v I. trimestru může dojít ke zhoršení. Léčí se běžnými analgetiky, klidem. Pokud je léčba nedostatečná, je nutná porada s lékařem.

10 KŘEČOVÉ ŽÍLY – VARIXY

Varixy vznikají na podkladě zvýšené roztažitelnosti žilní stěny nebo při nedomykavosti žilních chlopní. Souvisejí s genetickou predispozicí či prodělaným zánětem žil. V těhotenství dochází k rozšíření žilní stěny vlivem hormonů a také útlakem cév v malé pánvi způsobeným rostoucí dělohou. Varixy se vyskytují na dolních končetinách, v oblasti zevního genitálu a pochvy, konečníku a pánevních žil. V oblasti zevního genitálu a pochvy můžou znamenat riziko krvácení při porodu. Podle závažnosti stavu je nutno lékařem zvážit způsob vedení porodu. Nejčastěji se však varixy vyskytují na dolních končetinách. Objeví-li se již před těhotenstvím, užívá již žena zpravidla léky zvyšující napětí cévní stěny a zlepšující průtok krve cévami. Tato léčba je vhodná během těhotenství při menším nálezu a nepřítomnosti jiných komplikací. Varixy jsou významné zejména vzhledem ke zvýšenému riziku trombóz (tvorby krevních sraženin). V těhotenství se doporučuje vyhnout se dlouhému stání nebo sezení v klidu, občas chodit po špičkách, několikrát za den zaujmout polohu se zvýšenými dolními končetinami, sprchovat dolní končetiny studenou vodou několikrát denně. Spodní prádlo by nemělo být těsné a nemělo by zaškrcovat oblast třísel. Při rozsáhlejším nálezu je vhodná elastická bandáž či punčochy, a to zejména za porodu. Podávají se již zmiňované léky podporující napětí cévní stěny a zlepšující krevní průtok. Při velkých varixech, prodělaném zánětu žil, zvýšené krevní srážlivosti a zejména u vícerodiček bývá nutná prevence trombóz aplikací léků na „ředění krve“ (nízkomolekulární heparin ve formě podkožní injekce), toto ordinuje hematolog. V případě nutnosti operačního řešení křečových žil je vhodné s operací vyčkat až po ukončení šestinedělí.

11 HEMOROIDY

Projevují se kulovitým zduřením kolem konečníku. Často bývá přítomné svědění, pálení a bolest. Po zácpovité stolici se může vyskytnout i krvácení z konečníku. Příčinou vzniku hemoroidů je tlak těhotné dělohy na pánevní a konečníkové žíly, v důsledku čeho se zhoršuje návrat krve z žil konečníku, krev se zde zadržuje a dochází vlivem sníženého napětí stěny žil k jejich rozšiřování. Hemoroidy se objevují v kterékoli fázi těhotenství i po porodu. V komplikovaných případech může dojít k zánětu rozšířených žil či trombóze (ucpání žil krevní sraženinou).

foto: Shutterstock.com

INZERCE ▶

Také vaše děti trpí nachlazením?

Rýma, kašel, kýchání… sotva se dítě uzdraví, už zase smrká. Znáte to taky? Pokud máte pocit, že vaše dítě je neustále nachlazené, věřte – nejste v tom sami. Dětský imunitní systém se teprve učí a nachlazení je jeho běžnou součástí. Přesto ale existují způsoby, jak dětem ulevit, posílit jejich obranyschopnost a přežít chladné (nebo i jarní a letní!) měsíce s menší dávkou kapesníků i zoufalství.

PROČ JSOU DĚTI POŘÁD NEMOCNÉ? A JE TO OPRAVDU „POŘÁD“?

Dětský organismus se s viry teprve učí bojovat. Podle pediatrů je běžné, že dítě v předškolním věku prodělá 6–10 infekcí ročně – zejména pokud navštěvuje školku nebo kroužky. Není to znak oslabené imunity, ale naopak důkaz, že se jejich obranný systém „trénuje“.

Nejčastější příčiny častého nachlazení:

- kontakt s ostatními dětmi (více virů v kolektivu)
- ještě ne zcela vyzrálý imunitní systém
- časté sahání na obličej, nos, oči
- přechody mezi teplem a zimou, klimatizace

Nachlazení vs. vážnější infekce: kdy zpozornět?

Nachlazení je virové onemocnění a většinou si s ním tělo poradí samo. Ale rodiče by měli umět rozlišit, kdy už se nejedná o běžnou virózu.

Typické projevy nachlazení:

- vodnatá rýma, později hustší
- kýchání, mírný kašel
- únava, někdy zvýšená teplota (do 38 °C)
- podrážděnost, menší chuť k jídlu

Kdy zajít k lékaři:

- horečka nad 38,5 °C trvající déle než 3 dny
- sílící kašel, dušnost
- bolest ucha, zarudlé oči
- dítě odmítá pít, je apatičtější než obvykle

Domácí pomoc: Co opravdu funguje (a čemu se raději vyhnout)

Rodiče často tápou mezi regály plnými sirupů a sprejů. Přitom základem léčby nachlazení je dostatek klidu, tekutin a cílená úleva od příznaků.

Osvědčené tipy:

- Nosní spreje s mořskou vodou – pomáhají čistit a zvlhčit sliznice.
- Odsávačka (u malých dětí) – pokud dítě neumí smrkat, uleví přetíženému nosu.
- Bylinkové čaje (heřmánek, lipový květ) – ideálně vlažné a s medem (u dětí nad 1 rok).

- Zvlhčovač vzduchu nebo mokrý ručník na topení – proti vysušenému vzduchu v místnosti.
- Klidový režim, pohodlí, pohádky – dítě nemusí ležet v posteli, ale potřebuje odpočinek.

Na co si dát pozor:

- Antibiotika – na viry neúčinkují, nasazují se pouze při bakteriální infekci!
- Nosní kapky s účinnou látkou (např. xylometazolin) – používejte jen omezenou dobu (max. 5 dní).
- Přetopené místnosti – vysušují sliznice a zhoršují dýchání.

JAK POSÍLIT IMUNITU A NACHLAZENÍ PŘEDCHÁZET?

Žádný kouzelný přípravek neexistuje, ale několik drobných návyků dokáže obranyschopnost dítěte výrazně posílit:

- Vyvážená strava – dostatek ovoce, zeleniny, kvalitních tuků a bílkovin.
- Dostatek spánku – tělo během spánku regeneruje a tvoří imunitní buňky.
- Otužování – jemné (např. sprchování střídavě teplou a vlažnou vodou).
- Pobyt venku – i za horšího počasí. Denní světlo a čerstvý vzduch jsou klíčové.
- Mytí rukou – jednoduchý, ale velmi účinný způsob, jak snížit přenos virů.
- Dostatek tekutin – nejen při nemoci, ale i během běžného dne.

Smrkat, spát, smát se

Ano, nachlazení je otravné. Ano, může se opakovat znovu a znovu. Ale nejde o nic nebezpečného – je to součást dětského vývoje. Pokud si nastavíte realističtější očekávání, vybavíte domácí lékárničku rozumnými prostředky a přidáte kapku trpělivosti, zvládnete to.

A pokud k tomu přidáte i trochu humoru („Kdo dneska dostane zlatou medaili za nejvíc posmrkaných kapesníků?“), může být i nemoc příležitostí k blízkosti a pohodě.

Rodičovská lékárnička pro nachlazení: Co mít po ruce?

- dětské nosní kapky / mořská voda
- odsávačka nosu
- teploměr
- dětský sirup proti kašli (přírodní, bez alkoholu)
- dětský čaj na nachlazení
- kapesníky, vlhčené ubrousky
- vitamín C, D (po konzultaci s lékařem)

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock. com

INZERCE ▶

OTOSAN®
pro celou vaší rodinu

PŘÍRODNÍ PÉČE
PRO UŠI, NOS A KRK

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

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

Zase **svěží a lehcí** jako pírko
s přírodou po boku!

PÉČE O NOS

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

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

PÉČE O UŠI

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

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

PÉČE O KRK

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

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

Zakoupit můžete v e-shopu
www.liftea.cz

Jak vybrat správnou hračku

Diagnoza ADHD už dávno není žádným strašákem. Věděli jste ale, že dětis touto diagnózou by měly mít své speciální hračky? Na co se ale zaměřit při výběru hraček a her pro děti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou? Měly by to být hračky, které budují sebedůvěru a sebeúctu a podporují silné stránky dítěte.

ADHD je nejčastěji diagnostikovanou duševní poruchou u dětí a dospívajících. Porucha pozornosti s hyperaktivitou patří mezi neurovývojové poruchy. Tato porucha se projevuje již od raného dětství, nejvíce však ve školním věku, kdy postihuje 3–7 % dětí. Ve 40–50 % případů přetrvává do dospělosti a vyskytuje se u 4–5 % dospělých.
ADHD je neurologická porucha, která se projevuje nepozorností, hyperaktivitou, impulzivitou, která je častější a závažnější než u dětí na srovnatelném stupni vývoje. Způsobuje potíže natolik vážné, že mohou narušit jejich schopnost běžného života doma, ve škole či kdekoliv ve společnosti. Tyto příznaky ovlivňují všechny aspekty života dítěte.

Dětští psychiatři a pedagogové často používají hračky jako léčebný nástroj pro děti s ADHD. Rodiče mohou tyto postupy následovat a využívat hračky a hry ke zlepšení úrovně komunikace se svými dětmi a při řešení konkrétních problémů a cílů chování.

Děti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou mají jiné potřeby a nároky na hračky než děti bez této poruchy. Děti s ADHD mívají zvýšenou potřebu stimulace a potíže soustředit se na jednu věc po delší časový úsek. U dítěte s ADHD se mohou tyto vlastnosti projevit ztrátou zájmu o nové hračky velmi rychle.

JAKOU HRAČKU VYBRAT?

Vhodné jsou hračky nebo hry, které jsou fyzicky náročnější a umožňují rychlejší herní tempo. Hračky by měly dokázat dítě zaujmout a zároveň by měly napomoci k rozvoji schopností a dovedností dítěte.

Zde je několik tipů pro výběr hraček.

- **Využijte silné stránky dítěte.**

Pokud například víte, že je vaše dítě dobré v počtech, snažte se vybrat takové hry, které budou využívat těchto dovedností.
Všechny děti s ADHD mají nadbytek energie, kterou mají potřebu využít, proto by měla být při hře podporována fyzická aktivita a rozvíjeny fyzické schopnosti a dovednosti. Hračky a pomůcky pro pohybové aktivity poskytují odbytiště nahromaděné energie. Naprostou většinu těchto hraček je možné využívat i v zimních měsících pro aktivity pod střechou.

- **Rozvíjejte sebedůvěru a zpětnou vazbu.**

Hra by měla u dítěte rozvíjet sebedůvěru ve své schopnosti a poskytovat mu bezprostřední zpětnou vazbu při vykonávané činnosti. Komplikované a příliš složité hračky a hry mohou působit na děti s ADHD zastrašujícím dojmem. Je vhodné vybírat hračky s jasnými funkcemi a pravidly využívání. Namísto nákupu složité stavebnice je vhodnější vybrat jednodušší variantu a spolupracovat při sestavování společně s dítětem.

- **Udržujte pořádek a přehlednost.**

Dítě s ADHD by mělo mít ve svém pokoji jen několik funkčních a kvalitních hraček. Velký počet hraček dítě snadno rozptýlí a odpoutává pozornost od samotné hry. Na hracím stole by měla být pouze jedna nebo maximálně dvě hračky. Ostatní hračky a hry je vhodné mít uložené v uzavřené skříni.

- **Vybírejte kratší hry.**

Hry pro děti se snažíme vybírat s jasnými, snadno pochopitelnými pravidly. Hry s kratší dobou trvání jsou při výběru také lepší volbou.

- **Rozvíjejte komunikační schop-**

INZERCE ▶

KNÍŽKY PRO DĚTI I CELOU RODINU

PERKMAN

DĚTSTVÍ OFFLINE

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

Co v knize všechno najdete:

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

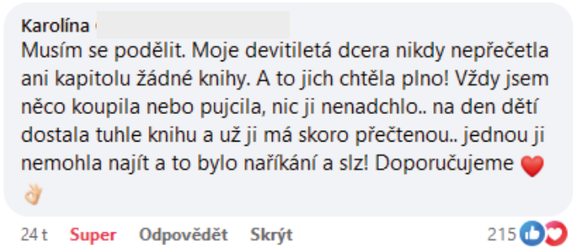
Doporučený věk: 3 až 9 let

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

OFLAJŇÁK

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

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



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

Najdete na
www.perkshop.cz a v síti

kanzelsberger

POHÁDKOVÝ HIT ROKU

Pohádka o kouzlu skutečného světa a nástrahách světa technologií, která bude inspirovat vaše děti i vás. Péťa je obyčejný osmiletý kluk, který má jediný problém. Tráví až moc času na počítači.

PŘÍBĚH, KTERÝ SI ZÍSKAL ♡ DĚTÍ I DOSPĚLÝCH

nosti a dovednosti.
Pro děti s ADHD jsou vhodné hračky pro hraní rolí, které pomáhají rozvíjet představivost a komunikační dovednosti. Tyto hry umožňují dětem vyjádřit pocity, které je pro ně obtížné vyjádřit přímo.
U dítěte s ADHD může být více pravděpodobné, že bude odmítnuto svými vrstevníky. Tyto děti také mají méně přátel, než ti, které tuto poruchu nemají.

- **Rozvíjejte kreativitu.**

Lidé s ADHD jsou často inteligentní, přátelští a kreativní lidé. Tento potenciál by měl být podněcován již od útlého věku. Při výtvarném vyjádření neexistuje žádný špatný způsob, jak využívat výtvarné potřeby. Práce s výtvarným materiálem umožňuje dítěti vyjádřit se neverbálním způsobem. Úkolem dospělých zůstává dítě pozitivně motivovat a podporovat například uspořádáním výtvarné výstavy.

- **Mějte rozumná očekávání.**

U dětí s ADHD nelze očekávat, že budou trávit čas při zdlouhavé hře. Úkolem zůstává vytvořit vzájemně ohleduplný vztah mezi dítětem a okolním prostředí a podporovat oboustrannou důvěru.

Následující otázky je dobré si položit před pořízením nové hračky. Mohou vám napomoci při rozhodování, zda je hračka pro vaše dítě vhodná či nikoliv.

1. Působí hračka na více senzorů dítěte? Jaké podněty dítěti přináší? Jak ho to stimuluje?
2. Jak snadné nebo složité si s hračkou začít hrát? Je náročné jí nastavit, připravit? Hračky a hry s kratším časem pro přípravu jsou v tomto případě vhodnější.
3. Je hračka určena pro venkovní nebo vnitřní využití? Představuje místo, kde bude hračka používána, nějakou výzvu pro dítě?
4. Umožňuje hračka dítěti být úspěšné (budování sebedůvěry)? Přináší vítězství nebo pocit prohry? Kooperativní hry pomáhají rozvíjet sociální schopnosti.
5. Je hračka v souladu se současnými trendy, tak aby se necítilo dítě odlišné?
6. Podporuje hračka sebe-vyjadřování nebo kreativitu?
7. Může být hračka upravena tak, aby vyhovovala vašemu dítěti?
8. Je hračka přiměřená věku a schopnostem dítěte? Hračky, které jsou určeny pro starší děti, mohou způsobovat svojí náročností u dítěte frustraci.
9. Je hračka schopná odolat intenzivnímu používání bez poškození? Děti s hyperaktivitou si hrají velmi intenzivně.
10. Podporuje hra s hračkou interakci s ostatními dětmi?

Někdy mohou ty nejjednodušší hračky a hry poskytnout dítěti s ADHD největší přínos.

Výběr správné hračky může pomoci dětem s ADHD lépe se soustředit, získat sebevědomí a naučit se vhodně komunikovat s ostatními dětmi.

Zdroj: Spravnahracka.cz,
foto: Shutterstock.com

INZERCE ▶

INZERCE

Od batolat po předškoláky
výživa dětí krok za krokem

Co by měly jíst děti od 1 roku do 6 let a jak jim vytvořit zdravý vztah k jídlu

BATOLATA (1-3 ROKY): PRVNÍ VELKÁ JÍDLA

Období batolat je z hlediska stravy naprosto zásadní. Dítě už nespoléhá jen na mléko, ale začíná jíst „skutečné jídlo“. V tomto věku se vytvářejí první návyky, chutě a vztah k jídlu.

Základní pravidla:

- **Pravidelnost** – batolata by měla mít 5–6 menších jídel denně.
- **Pestrost** – čím více chutí poznají, tím lépe.
- **Postupnost** – nové potraviny zařazujte postupně, sledujte alergie.

Co nesmí chybět:

- **Mléko a mléčné výrobky** – stále jsou důležité, cca 500 ml denně (mléko, jogurt, sýr).
- **Ovoce a zelenina** – čerstvé, vařené, dušené. Začněte s jemnějšími druhy (jablko, mrkev, dýně, banán).
- **Bílkoviny** – maso (kuře, krůta, ryby), luštěniny, vejce.
- **Obiloviny** – rýže, ovesné vločky, kaše, brambory, těstoviny.
- **Zdravé tuky** – máslo, rostlinné oleje, avokádo.

Čemu se vyhnout:

- Sůl a silně kořeněná jídla
- Tvrdé ořechy (riziko udušení – raději pomleté)
- Slazené nápoje, bonbony a čokolády
- Uzeniny a fast food

TIP PRO MAMINKY: U batolat hraje velkou roli i „forma“ jídla. Barevné talířky a malé kousky podporují chuť k jídlu.

PŘEDŠKOLÁCI (3–6 LET): VELCÍ JEDLÍCI S MALÝMI ZLOZVYKY

Ve věku 3–6 let se z dětí stávají malí jedlíci s vlastními názory. Zároveň rychle rostou, rozvíjí se jim mozek a potřebují hodně energie i živin.

Jak má vypadat jídelníček:

1. **5 jídel denně** – snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře.
2. **Vyváženost** – ovoce, zelenina, obiloviny, bílkoviny, tuky.
3. **Pestrá strava** – aby dítě neupadlo do stereotypu „chleba s máslem a jogurt“.

Klíčové potraviny:

- **Zelenina a ovoce** – 5 porcí denně, v různých formách.
- **Bílkoviny** – maso 3–4× týdně, ryby 2× týdně, vejce, luštěniny.
- **Mléčné výrobky** – zdroj vápníku, ale v neslazené podobě.
- **Obiloviny** – raději celozrnné než bílé.

ZAJÍMAVOST: Vědecké studie potvrzují, že děti, které jedí více ryb a zdravých tuků, mají lepší soustředění a paměť.

SLADKOSTI A MLSÁNÍ - OD BATOLAT PO ŠKOLKU

- **Batolata (1–3 roky):** Sladkosti nejsou potřeba, sladkou chuť získají z ovoce.
- **Předškoláci (3–6 let):** Sladkosti povolit, ale v omezené míře – raději domácí buchta než balíček bonbonů.

Pravidlo 80/20: 80 % zdravých jídel, 20 % „radostí“.

TIP: Stanovte si doma „sladký den“ – třeba sobota. Děti se mají na co těšit a vy se vyhnete dennímu dohadování.

JAK NA VYBÍRAVÉ JEDLÍKY?

Vybíravost je normální fáze vývoje, ale dá se zvládnout.

- **Zapojte děti do vaření** – když si jídlo připraví, rádi ochutnají.
- **Hrajte si s jídlem** – udělejte zeleninové obličeje, ovocné špízy.
- **Trpělivost** – někdy dítě odmítne novou potravinu i 10×, než ji přijme.

ZAJÍMAVOST: Děti, které jedí pravidelně s rodiči, mají lepší stravovací návyky a nižší riziko obezity.

PITNÝ REŽIM - OD MLÉKA K VODĚ

- **Batolata:** stále potřebují mléko (kojenecké, mateřské nebo plnotučné kravské), ale voda se už učí jako hlavní nápoj.
- **Předškoláci:** základem je čistá voda a neslazené čaje. Slazené nápoje jen výjimečně.

Denní potřeba: cca 1–1,2 litru podle aktivity a hmotnosti.

POHYB JAKO PŘIROZENÁ SOUČÁST ŽIVOTA

- **Batolata:** hřiště, lezení, první sportovní hry.
- **Předškoláci:** hodina aktivního pohybu denně – běh, kolo, tanec, plavání.

Pohyb podporuje trávení, zdravý vývoj svalů a kostí, zlepšuje spánek.

TIP: Omezte čas u obrazovek – děti pak sahají po jídle ze „nudy“.

Režim a návyky

- **Batolata:** jídlo po 2–3 hodinách, menší porce.
- **Předškoláci:** 5 jídel denně, pravidelně.
- **Důležitá je rodinná atmosféra** – žádné nátlaky, jídlo má být radost, ne stres.

SHRNUTÍ

Od batolat po předškoláky platí jedno: děti potřebují pravidelnost, pestrost a dobrý vzor.

- **Batolata** – učí se jíst „opravdové jídlo“ a objevují chutě.
- **Předškoláci** – upevňují návyky a vytvářejí si vztah k jídlu, který si ponesou dál.
- **Rodiče** – jsou největší inspirací.

Pamatujte: Děti nemusí jíst dokonale. Stačí, když budou jíst pestrou stravu, pít vodu a hýbat se.

TIP PRO MAMINKY: Připravujte jídlo pro celou rodinu. Pokud budete jíst zdravě vy, budou to přirozeně dělat i vaše děti.

ZAJÍMAVOST: Děti, které mají pestrou stravu už v předškolním věku, mají v dospělosti nižší riziko civilizačních nemocí (obezita, cukrovka, vysoký tlak).

Foto: Shutterstock.com

INZERCE

Hurá (zpátky) do školy!

I když to některé naše ratolesti neslyší rády, období bezstarostného hraní si venku od rána do večera je u konce a máme tu začátek školního roku. Jednou z věcí, která je může trochu obměkčit a nesnadnou změnu jim zpříjemnit, je pořizování nového vybavení a pomůcek. Tato činnost nabírá na důležitosti zejména pokud máme doma prvňáčka, kterého to všechno čeká poprvé. Co je potřeba na začátku září pořídit a podle čeho vybírat?

BATOHY, AKTOVKY

Obligátní otázkou, kterou dítko před nástupem do první třídy uslyší od všech tetiček a babiček, je *„a už máš aktovku? Aktovka je tedy obvykle nakoupená dávno před začátkem školy. Mnohdy se ale v průběhu roku ukáže, že jsme sice sáhli po té hezké, ale nikoliv praktické a vyrážíme do obchodu znovu.“* Aktovka je něčím, co bude dítěti pár let dělat společnost, a tak by se její výběr neměl podcenit. Co by rozhodně měla správná aktovka splňovat? *„Základem jsou pevná vypolstrovaná záda, tvarovaná anatomicky a dostatečně široké ramenní popruhy a ergonomicky tvarované vrchní držadlo. Aktovka, zejména pro první třídu, by měla mít prsní pás – popruh, který pomáhá rozložit váhu aktovky,“* popisuje odborník Milan Gába. Děti často již v první třídě musí nosit velké množství sešitů, učebnic a dalších věcí, a tak je pro ně pohodlné zavazadlo opravdu důležité. Batoh či aktovka by měl mít oddělené kapsy na sešity, na svačinu a na láhev s pitím. Nechte dítě vybrat si aktovku s jeho oblíbeným motivem, je to to nejmenší, co můžete udělat pro to, aby chodilo do školy rádo. K batůžku pořiďte také vhodnou láhev na pití a box na svačinu.

PENÁLY A POUZDRA

Ani nákup pouzdra by neměl být všední záležitostí. Měl by v něm být dostatečný prostor pro všechny psací potřeby a další pomůcky. Při výběru sáhněte raději po pouzdře, které je prázdné a výbavu do něj dokupte. Již vybavená pouzdra totiž nemívají příliš kvalitní obsah, který by také nemusel odpovídat potřebám vašeho dítěte. *„Zkontrolujte, zda jsou všechny části pouzdra, které mají držet dohromady, pevně přišity či slepeny, pokud po pár měsících nechcete kupovat nové. Pro první a druhou třídu se doporučuje penál s organizérem – vede děti k pořádkumilovnosti, starší ročníky pak volí klasický penál bez organizéru nebo kombinaci malý organizér a jednokomorový penál,“* říká Milan Gába.

PSACÍ POTŘEBY A VÝBAVA PENÁLU

Pak přichází na řadu samotný obsah penálu. Jeho základem jsou tužky, pro prvňáčka se nejvíce hodí ty trojhranné, které mu pomohou si vytvořit správné návyky při psaní. K tužkám nesmí chybět kvalitní ořezávátko. Podobně jako tužky vybírejte i pastelky, tedy upřednostněte ty trojhranné. Ideální počet je 12 barev. Školákovi nesmí chybět pero. Vybírejte takové, které není potřeba plnit, čímž se vyhnete zbytečným potížím a nutné údržbě. Nikdo není neomylný, a tak nezapomeňte svého školáka vybavit gumou a zmizíkem. Kromě psacích potřeb by pouzdro mělo obsahovat také bezpečné nůžky, pravítko a později také kružítko. Doplňkovým obsahem mohou být třeba fixy či barevné gelovky.

PŘEZŮVKY

Mezi další potřebnou výbavu patří přezůvky a pytlík na ně. U mladších dětí na nižším stupni by se mělo jednat o pevnou obuv, aby se při běhání po školních chodbách nezranily, u starších to mohou být pantofle. Vždy ale platí, že by obuv měla být ergonomicky tvarovaná, správné velikosti a měl by v ní být dostatek prostoru na chodidlo, aby netlačila.

A CO DESKY NA SEŠITY?

V minulosti bylo rozšířeno používání desek na sešity. Jejich nákup zvažte, v některých případech totiž mohou být zbytečnou zátěží navíc pro záda vašeho potomka. Aby se ze sešitů nestal salát, můžete místo desek pořídit třeba plastové obálky, na každý předmět jednu. Jde o mnohem elegantnější a méně zatěžující řešení.

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Záleží na konkrétní škole, zda poskytuje pomůcky na výtvarnou výchovu či ne. V některých případech je budete muset sami nakoupit, případně pořídit i kufřík na jejich uchovávání. Jedná se většinou o vodové barvy, štětce, lepidlo a barevné papíry.

TĚLOCVIK

Nezbytné bude určitě vhodné oblečení na tělocvik. Důraz klaďte hlavně na obuv, měla by být kvalitní, netlačit a zajistit absolutní pohodlí při pohybu. Dbejte na to, aby dítě oblečení na tělocvik pravidelně nosilo domů na vyprání.

Zdroj: pixiecrew.cz,
foto: Shutterstock.com

INZERCE

ZPÁTKY DO ŠKOLY S LEPIDLY HERKULES!

Škola volá a Herkules je připraven! Vyberte si z nových originálních variant lepidel, které děti prostě baví.

Herkules KUTÍLEK
• Skvělý do výtvarné výchovy i na tvoření doma
• Vyrobíte z něj úžasný domácí sliz

Herkules RECYKL
• Ekologické složení i obal
• Učí děti vztahu k přírodě už od školy

Herkules NEON
• Veselé neonové odstíny
• Skvělé pro kreativní projekty

Herkules VŮNĚ
• Báječné vůně, které děti milují
• Zábava i při učení

Ať už máte doma budoucího výtvarníka, ekologického průzkumníka nebo malou princeznu – s lepidly Herkules bude škola zábava!

HERKULES – když se lepí srdcem. www.herkules.cz

Snížená imunita u dětí

Kdy zpozornět a jak ji přirozeně posílit

Nachlazení, kašel, rýma, horečky… a zase dokola. Řada rodičů má pocit, že jejich dítě je neustále nemocné. Sotva se uzdraví, přijde další viróza. A tak se často objevuje otázka: Nemá moje dítě oslabenou imunitu?

Imunita je velmi složitý a citlivý systém, který se u dětí teprve vyvíjí. Není tedy divu, že děti jsou nemocné častěji než dospělí – zejména v předškolním a školním věku. Přesto existují chvíle, kdy opakované infekce mohou signalizovat, že něco v imunitním systému nefunguje ideálně.

Sníženou imunitou se v klinickém pojetí označují poruchy imunitního systému, které vedou ke zvýšené náchylnosti k infekcím. V širším pojetí je tzv. imunodeficience jakákoliv porucha v procesu imunitní reakce, odpovědi organismu proti infekcím, ale též zvýšená náchylnost k alergiím, nádorovým chorobám či chorobám autoimunitním, kdy se v organismu tvoří protilátky proti vlastním tkáním organismu. U dětí se porucha imunity projevuje zvýšenou náchylností k infekcím, které bývají opakované, dlouhotrvající, špatně reagující na léčbu, mnohdy s komplikacemi a s netypickým průběhem. Mimochodem dvakrát častěji bývají postiženi chlapci než dívky. U většiny typů poruchy imunity je nejčastěji postiženým dýchací systém, horní cesty, ale i dolní cesty dýchací, dále se projevují opakované záněty středního ucha a vedlejších dutin nosních, záněty hrtanu. Naopak infekce postihující pouze horní cesty dýchací nebývají příznakem závažnější poruchy imunity.

KDY MLUVÍME O „SNÍŽENÉ IMUNITĚ“?

Je běžné, že děti v předškolním věku prodělají 6–10 infekcí ročně, zvlášť pokud chodí do kolektivu. Dětská imunita se postupně „učí“, jak reagovat na viry a bakterie. To ale neznamená, že je nutné každé nachlazení považovat za oslabenou imunitu.

Zpozorněte, pokud dítě:

- trpí infekcemi častěji než 10× ročně,
- má dlouhodobé nebo komplikované průběhy nemocí,
- špatně se hojí, často má záněty (např. středního ucha, nosních dutin),
- je často unavené, bez energie, bledé, má kruhy pod očima,
- přibírá velmi málo na váze nebo neprospívá.

V takovém případě je vhodné navštívit lékaře, který může doporučit vyšetření imunity a případně specializovanou léčbu.

JAK PŘIROZENĚ PODPOŘIT DĚTSKOU IMUNITU

Dobrou zprávou je, že většina dětí má jen přechodně oslabenou imunitu, kterou lze posílit přirozenými prostředky. Důležitá je každodenní péče – strava, pohyb, spánek, psychická pohoda a prostředí.

1. Vyvážená a pestrá strava

- Dostatek ovoce a zeleniny – vitaminy C, A, E, zinek, selen.
- Kvalitní bílkoviny (maso, vejce, luštěniny) – nezbytné pro tvorbu imunitních buněk.
- Zdravé tuky (ryby, ořechy, avokádo) – podporují vstřebávání vitaminů.
- Kvašené produkty a probiotika (jogurty, kefír, kysané zelí) – zdravá střevní mikroflóra je základ silné imunity.

2. Pohyb a pobyt venku

- I v chladném počasí by děti měly být denně venku, ideálně v přírodě.
- Pohyb podporuje krevní oběh a aktivitu imunitních buněk.

3. Dostatek spánku

- Děti potřebují více spánku než dospělí – předškoláci cca 10–12 hodin, školáci alespoň 9 hodin.
- Ve spánku tělo regeneruje a buduje odolnost.

4. Otužování - pozvolna a s úsměvem

- Není třeba studených sprch – stačí pravidelný pobyt venku, méně topit doma, nepřetápět.
- Oblečení „tak akorát“ – děti by neměly být zpocené ani promrzlé.

5. Psychická pohoda

- Stres oslabuje imunitu – i u dětí.
- Důležitý je klidný domov, pocit bezpečí, podpora a láska.

POMOC Z LÉKÁRNY? S ROZUMEM

Na podporu imunity se často nabízejí různé sirupy, multivitaminy, probiotika nebo přípravky na bázi bylin. Mohou být užitečné, ale nenahrazují zdravý životní styl.

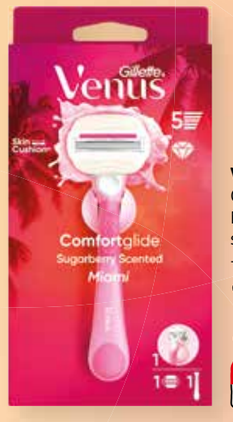
- Při výběru doplňků vždy zvažte věk dítěte a konzultujte s pediatrem.
- Vitaminy C a D jsou pro děti běžně doporučovány, zejména v zimě.
- Přípravky z echinacey, rakytníku nebo hlívy ústřičné mohou krátkodobě pomoci, ale nejsou řešením dlouhodobého oslabení.

Text: Jana Abelson Tržilová,
foto: Shutterstock.com,
zdroj: miminet.cz, orling.cz

INZERCE ▶

Moje tělo, moje pravidla

#prosteja



Venus
ComfortGlide
Miami Sugarberry
strojek 1 ks
+ 1 náhradní hlavice

349 Kč

▼DLOUHODOBÁ CENA
od 12.02.2025 349 Kč

certifikovaná přírodní kosmetika

VEGAN

Značka dm

alverde
Mama
krémový sprchový gel
200 ml

54,90 Kč

27,45 Kč za 100 ml

▼DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 54,90 Kč

VEGAN

Značka dm

Balea
Magic Summer
tělové mléko
400 ml

64,90 Kč

16,23 Kč za 100 ml

▼DLOUHODOBÁ CENA
od 08.03.2024 64,90 Kč

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

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

Immun44®

Stimulujte imunitu dětí a celé rodiny!

Pomáhá tělu dobít a udržet „imunitní baterii“

pro děti od 3 let

Efektivní, komplexní, bioaktivní složení

Testováno v Rakousku

Vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému

VEGALL Pharma

Okamžitý efekt na růst a množení virů

Pro celou rodinu

Ekologické výrobky pro děti a domácnost

Děti mění svět – doslova. S jejich příchodem si řada rodičů začne klást nové otázky: Co dávám svému dítěti na tělo? Co dýchá, čeho se dotýká, s čím si hraje? A jaký svět po nás jednou zdědí? Odpovědí může být ekologičtější přístup k běžnému životu. Nejde přitom o žádný extrém – stačí dělat uváženější volby. Na trhu je dnes široká nabídka ekologických výrobků pro děti i domácnost, které spojují účinnost, šetrnost a ohleduplnost.

PROČ EKOLOGICKÉ?

Slovo „ekologické" není jen módní označení. V praxi znamená:

- Šetrnější složení – méně chemie, parfemací, syntetiky.
- Bezpečnější kontakt s pokožkou i sliznicemi – klíčové zejména u malých dětí.
- Nižší zátěž pro životní prostředí – méně odpadu, méně plastů, nižší spotřeba vody a energie při výrobě.
- Etika výroby – častěji férové podmínky, transparentnost a recyklovatelné obaly.

1 PÉČE O DĚTI: CITLIVÁ POKOŽKA SI ŽÁDÁ JEMNOST

Dětská kůže je několikanásobně tenčí než ta dospělá. Rychleji reaguje na dráždivé látky, snadněji absorbuje chemikálie a vyžaduje skutečně jemnou péči.

Kosmetika bez zbytečné chemie

- Volte přípravky bez SLS, SLES, parabenu, minerálních olejů a umělých vůní.
- Vhodné jsou produkty s přírodními oleji (mandlový, kokosový, meruňkový) a bylinnými extrakty.
- Krémy, masti nebo oleje by měly být certifikované a určené přímo pro kojence nebo děti.

Přebalování šetrně

- Jednorázové eko pleny: Rozložitelné, bez chlorového bělení a umělých parfémů (např. značky Muumi, Naty, Kit&Kin).

- Látkové pleny: Dnes už nejsou „z doby kamenné". Moderní látkovky jsou praktické, nastavitelné a šetří nejen planetu, ale i peněženku.
- Ekologické ubrousky: Bez alkoholu, parfemace, rozložitelné – nebo textilní a pratelné.

2 DOMÁCNOST BEZ TOXICKÉ CHEMIE

Děti si hrají na podlaze, lezou, koušou hračky, olizují ruce. A právě proto má smysl přemýšlet, čím uklízíte a co doma dýcháte.

Ekodrogerie

- Čističe a dezinfekce na přírodní bázi (např. kyselina citronová, ocet, esenciální oleje).
- Prací prostředky bez fosfátů, enzymů a zjasňovačů – ideální pro citlivou pokožku.
- Mycí prostředky na nádobí s minimem parfemace a bez barviv.

Značky jako Sonett, Tierra Verde, Ecover nebo Frosch nabízejí účinné, certifikované produkty s dobrým složením a ekologickým profilem.

Textilní alternativy

- Hadříky z biobavlny, lufy nebo mikrovlákna místo jednorázových utěrek.
- Pratelné houbičky a opakovaně použitelné ubrousky pro čištění a přebalování.

3 HRAČKY A VYBAVENÍ: NEJEN DŘEVO, ALE I BEZPEČÍ

Ekologická hračka není jen „ta dřevěná". Měla by být:

- Bez toxických laků a barviv
- Z bezpečných materiálů – dřevo s FSC certifikací, přírodní guma, bioplast nebo biobavlna
- Vhodná pro konkrétní věk – děti vše dávají do pusy, bezpečnost je na prvním místě

Příklady:

- Dřevěné kostky bez laku nebo s voskovou úpravou
- Textilní hračky z organické bavlny (např. značky Tikiri, Little Dutch)
- Bambusové kartáčky, dřevěné hřebeny, silikonové misky – šetrné a dlouhodobě využitelné

4 STRAVA A BALENÍ BEZ ODPADU

Ekologie se dotýká i každodenního stravování – nejen v tom, co jíme, ale i v čem jídlo uchováváme.

Praktické eko tipy:

- Dózy z nerezu nebo skla – místo plastových boxů
- Láhve na pití z tritanu, nerezu nebo borosilikátového skla
- Voskované ubrousky, látkové pytlíky – alternativa jednorázového balení svačin
- Biologicky rozložitelné příbory a talířky – skvělé na výlety nebo oslavy

5 KROK ZA KROKEM: JAK ZAČÍT EKOLOGICKY ŽÍT S DĚTMI

Nemusíte být dokonalí. Každá malá změna má smysl.

Začněte postupně:

1. Vyměňte jeden typ výrobku (např. čisticí prostředek) za eko variantu.
2. Sledujte, co opravdu spotřebováváte – a co jde nahradit trvale.
3. Učte děti už od malička – třídit, neplýtvat, vážit si přírody.
4. Nakupujte méně, ale kvalitně – lokálně a od výrobců, kterým věříte.

Jak poznat, že je výrobek skutečně ekologický?

Ne všechny „zelené obaly" jsou opravdu šetrné. Hledejte ověřené certifikace:

- ECOCERT
- EU Ecolabel
- Nature Care Product
- COSMOS (pro kosmetiku)
- GOTS (pro textil z biobavlny)

A čtěte složení – pokud mu nerozumíte, pravděpodobně tam nemá co dělat.

Šetrně k dětem i planetě

Volba ekologických výrobků není o dokonalosti, ale o zodpovědnosti. O tom, co vkládáme do rukou (a úst) svých dětí – a co po sobě zanecháme. Každý vědomý krok směrem k udržitelnějšímu životu je investicí do budoucnosti. A když se to spojí s pohodlím, krásou a zdravím? O důvod víc, proč začít právě dnes.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

INZERCE

CORD BLOOD CENTER

Dar pro vaše miminko na celý život

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

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

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Novinka v České republice

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

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

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

Bezplatná infolinka 800 900 138
zeptejse@cordcenter.cz
www.cordbloodcenter.cz
CordBloodCenterCZ

Střeva v pohodě

Zdraví střev je základem celkového zdraví našeho těla. Střeva mají klíčovou roli nejen v trávení potravy, ale i v imunitní odpovědi, produkci vitamínů, a dokonce v regulaci nálady. Pro správnou funkci střev je důležité dbát na zdravou stravu, dostatečný pitný režim, konzumaci zeleniny a probiotik. V tomto článku si podrobněji rozebereme, jaký vliv na naše střeva mají výživa a různé faktory životního stylu, a jakým způsobem můžeme podpořit zdraví střev.

1 JAK FUNGUJÍ NAŠE STŘEVA?

Lidský trávicí systém je složitý a jeho hlavním úkolem je zpracovávat potravu a absorbovat živiny. Většina trávení probíhá v tenkém střevě, zatímco v tlustém střevě se zpracovávají zbytky potravy a voda, která je zpětně vstřebávána, což vytváří pevné výkaly. Kromě trávení potravy mají střeva také důležitou roli v imunitním systému, protože až 70 % imunitních buněk těla se nachází právě v střevě.

Na zdraví střev má přímý vliv rovnováha střevní mikroflóry, tedy společenství bakterií, které žijí v našich střevech. Zdravá mikroflóra je klíčová pro optimální trávení a fungování imunitního systému. Naopak narušená rovnováha bakterií může vést k problémům, jako jsou trávicí potíže, nadýmání, zácpa, průjem, nebo dokonce k chronickým onemocněním, jako je syndrom dráždivého tračníku (IBS) či autoimunitní nemoci.

2 ZDRAVÁ STRAVA PRO ZDRAVÁ STŘEVA

Správná výživa je základem pro udržení zdraví střev. Strava bohatá na vlákninu, živiny, kvalitní bílkoviny a zdravé tuky podporuje trávení a zdraví střevní mikroflóry. Základními složkami stravy pro zdravá střeva jsou:

Vláknina

Vláknina je nezbytná pro správnou funkci střev. Její hlavní funkcí je zajišťovat pravidelnou peristaltiku, což znamená, že podporuje pohyb střevních stěn a pomáhá pohánět potravu směrem k vylučování. Existují dva druhy vlákniny: rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vláknina pomáhá regulovat hladinu cholesterolu a stabilizuje hladinu cukru v krvi, zatímco nerozpustná vláknina se podílí na prevenci zácpy.

Tipy na potraviny bohaté na vlákninu:

- Celozrnné produkty (celozrnné pečivo, ovesné vločky, hnědá rýže)
- Luštěniny (fazole, čočka, hrách)
- Ovoce a zelenina (jahody, hrušky, mrkev, brokolice)

Probiotika a prebiotika

Probiotika jsou živé mikroorganismy, které mají pozitivní vliv na naše zdraví, zejména na trávení. Prebiotika, naopak, jsou látky, které podporují růst zdravých bakterií v trávicím traktu. Spolu tvoří ideální kombinaci pro zdravá střeva.

Probiotika najdeme v potravinách jako:

- Kefír a jogurty (s živými kulturami)
- Kysané zelí
- Kimči
- Miso

Prebiotika se nacházejí v:

- Cibuli, česneku a pórku
- Celozrnných produktech
- Banánech

Kombinace probiotik a prebiotik ve stravě je klíčová pro vyváženou střevní mikroflóru.

Zdravé tuky

Kvalitní tuky jsou důležité pro zdraví střevní sliznice a podporují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Zdroje zdravých tuků zahrnují:

- Ořechy a semena
- Avokádo
- Rybí olej (zejména omega-3 mastné kyseliny)
- Olivový olej

3 PITNÝ REŽIM: PROČ JE DŮLEŽITÝ PRO ZDRAVÍ STŘEV?

Dostatečný pitný režim je nezbytný

INZERCE ▶

S námi péče začíná.

nominal.cz

pro správnou funkci trávicího systému. Voda je klíčová pro udržení hydratace těla, a pomáhá i při procesu trávení a vstřebávání živin. Voda rovněž podporuje správnou funkci střevních svalů a napomáhá pohybu potravy střevy, což zabraňuje zácpě.

Tipy na správný pitný režim:

- **Pijte pravidelně:** Snažte se pít vodu během celého dne, ideálně 1,5 až 2 litry denně, v závislosti na vaší aktivitě, hmotnosti a počasí.
- **Omezte sladké nápoje a kofein:** Tyto nápoje mohou mít dehydrataci a negativně ovlivnit střevní mikroflóru. Pokud pijete kávu, zvažte její umírněné množství.
- **Voda s citrónem:** Je to skvělý způsob, jak podpořit trávení a hydrataci. Citrónová šťáva pomáhá alkalizovat tělo a podporuje tvorbu žaludeční šťávy.

4 ZELENINA PRO ZDRAVÁ STŘEVA

Zelenina je jedním z nejlepších zdrojů vlákniny, vitamínů a minerálů, které podporují zdraví střev. Zelenina obsahuje také fytochemikálie, které mají protizánětlivý účinek a chrání střevní sliznici. Některé druhy zeleniny jsou obzvlášť prospěšné pro zdraví střev.

Nejlepší zelenina pro střeva:

- **Brokolice:** Bohatá na vlákninu, vitamín C a protizánětlivé látky, které podporují zdraví střevní mikroflóry.
- **Květák:** Obsahuje prebiotika, která podporují růst zdravých bakterií ve střevech.

- **Špenát:** Zelené listové rostliny jsou skvělé pro regulaci trávení a jsou bohaté na živiny.
- **Celer a mrkev:** Pomáhají stimulovat trávení a jsou dobrým zdrojem vlákniny.

Při přípravě zeleniny je nejlepší ji co nejméně tepelně upravovat, aby si zachovala co nejvíce živin a vlákniny.

5 JAK SE VYHNOUT PROBLÉMŮM SE STŘEVY?

I když strava a pitný režim mají velký vliv na zdraví střev, existují i další faktory, které mohou ovlivnit jejich funkci. Několik užitečných tipů pro zajištění zdraví střev:

Pravidelný pohyb

Fyzická aktivita podporuje pohyb střevních svalů a přispívá k pravidelnému trávení. I lehká procházka po jídle může pomoci předcházet zácpě.

Omezte stres

Chronický stres může negativně ovlivnit trávení a způsobit problémy jako nadýmání, průjem nebo zácpu. Praktikování relaxačních technik, jako je jóga nebo meditace, může pomoci udržet vaše střeva v pohodě.

Dostatečný spánek

Kvalitní spánek je důležitý nejen pro regeneraci těla, ale i pro zdraví střev. Nedostatek spánku může narušit rovnováhu střevní mikroflóry.

JAK UDRŽET STŘEVA V POHODĚ?

Zdraví střev je klíčem k dobrému trávení a celkovému zdraví těla. Správná strava bohatá na vlákninu, probiotika, zdravé tuky, pitný režim a zeleninu jsou základem pro optimální fungování střev. Kromě stravy je důležité věnovat se i zdravému životnímu stylu, který zahrnuje pravidelný pohyb, dostatek spánku a zvládání stresu. Pokud se u vás objevují trávicí potíže, neváhejte se poradit s odborníkem, který vám může pomoci nastavit optimální plán pro zdravá střeva.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

FOR KIDS

21. VELETRH HRAČEK, HER A POTŘEB PRO DĚTI

Součástí veletrhu budou:
• JARMARK HRAČEK | čeští výrobci hraček a her
• SPRÁVNÁ HRAČKA | ocenění udělované odborníky
• DESIGN HRAČKY | soutěž designérů se specializací na hračku

PVA EXPO PRAHA

www.forkids.cz

24.–26. 10. 2025

PARTNEŘI VELETRHU: Sdružení pro hračku a hru; design správné hračky
PARTNEŘI PVA EXPO PRAHA: shopex.cz; ABF CATERING
PARTNER PRO ENERGETIKU: pkv; Enmon
OFICIÁLNÍ VOZY: ŠKODA

INZERCE

Připravte lékárničku na podzim!

Nenechte se zaskočit ve škole ani na exotické dovolené!

Dejte průjmu sbohem!

LÉČBA PRŮJMU

REHYDRATACE

CE 0426

OD 2 LET

BEZ LEPKU

VANILKOVÁ PŘÍCHUŤ

Zdravotnický prostředek. Před použitím si přečtěte návod k použití.
Distributor v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o. Karla Engliše 6/3201, 150 00 Praha 5., Datum přípravy 28. 8. 2025. DIO_25_11_CZ

MagnaPharm
One Team. One Solution.

Táborový deník

Brandýský Harry Potter tábor 2025

Milý deníčku,
v Bonětících se letos odehrálo něco výjimečného. Kouzelníci a čarodějky z Brandýského klubu dětí se na celé dva týdny přenesli do Bradavic – školy čar a kouzel. V nádherném prostředí borového lesa a rybníka plného tajemství čekalo na mladé čaroděje 12 dní her, magie a přátelství.

1 DEN – PŘÍJEZD DO BRADAVIC

Děti dorazily odpoledne, nadšené, trochu nervózní, ale připravené na dobrodružství. Po vybalení se konal slavnostní ceremoniál, při kterém byli účastníci rozděleni do kolejí. Každý kouzelník našel na stole obálku s dopisem, ve které byl kouzelný klobouk. Když ho rozkousl viděl barvu své koleje. Kolejí bylo celkem sedm a každý obdržel svou „kouzelnickou identitu". Večer se nesl v duchu seznamovacích her a pokřiků kolejí.

2 DEN – TOVÁRNA NA HŮLKY A KOUZLA

Dopoledne se všichni ponořili do výroby hůlek a kouzelnických doplňků. Po obědě probíhaly první tréninky kouzel a týmové soutěže mezi kolejemi. Každý tým také převzal svoji mandragoru – magickou bytost, o kterou se bude celý rok pečlivě starat. Zalévání, krmení, láska i kouzelnická péče budou klíček k jejímu růstu. A první úkoly? V kouzelných zákoutích oddílové základny jsou ukryty kartičky, které přinesou body, nápovědy i další výzvy. Děti se učily první zaklínadla a večer zhlédly film z kouzelnického světa pod širým nebem.

3 DEN – LEKTVARY A FAMFRPÁL

Den začal výukou lektvarů – bubliny, barvy a kouř z kotlíků nadchly malé i velké čaroděje. Odpoledne se konal výlet k Černému jezeru – koupání v tom vedru všichni ocenili. Navíc jsme se utkali s profesorem Modrouvousem! Poté se konal první famfrpálový turnaj – míčky létaly, Zlatonka se třpytila a radost nebrala konce. Večer zakončila tematická diskotéka.

4 DEN – PO STOPÁCH PAVOUKŮ

Dnešní etapa nás zavedla do hlubokého lesa, kde jsme sledovali stopy záhadných pavouků Po návratu do tábora jsme v umývárkách našli deník Toma Raddlea. Deník plný tajemství, která možná měla zůstat zapomenuta. Dopoledne děti dostaly mapu a podle indicií putovaly lesem za skrytými artefakty. Jak jsme se postupně vraceli do

tábora, šli jsme rovnou na oběd. Tady musíme zmínit, že na táboře si užíváme spousty dobro také díky našim sponzorům, co ze je firma Alimpex Food, která nám jako tradičně poslala jogurty, šunku i sýry firma Maspex , která přispěla šťávou i džusy. Zapomenout nesmíme na výborné ovoce od firmy Bouquet, nebo dobroty od Tatra mléka. K večeři jsme dnes měli tortily od firmy Dej si Mexico a ty byly opravdu skvělé. Poděkovat musíme i firmám Lidl a Koufland, které nám dodaly dobroty k svačině.

5 DEN – BRADAVICKÝ EXPRES

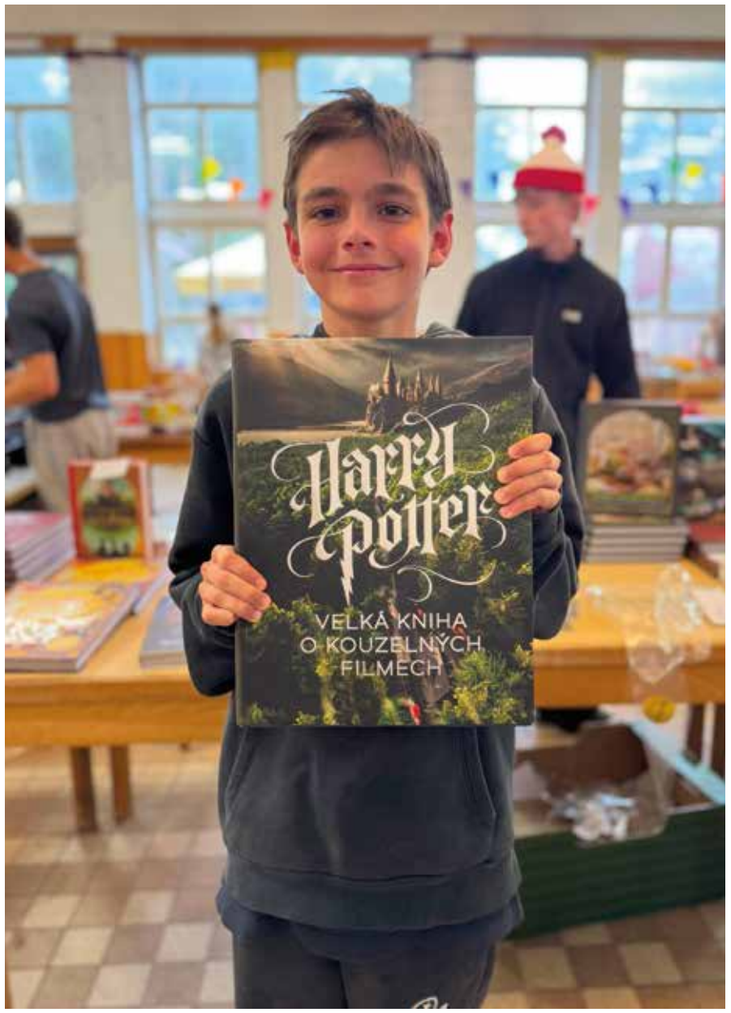
Dnešní den byl o týmové hře „Bradavický expres". Děti měly za úkol správně třídit a naložit „náklad" do kouzelného vlaku. Hra byla zábavná, pohybová a každý musel přemýšlet i jednat. Odpoledne jsme zdolávali překážkovou dráhu a večer nás čekal oheň s kytarami a společné zpívání.

6 DEN – HLEDÁNÍ VITEÁLŮ

Celý den probíhal jako velká pátrací hra po táboře i okolí – děti hledaly skryté viteály (tajemné předměty). Při plnění úkolů musely spolupracovat napříč kolejemi. Večer si zasloužily odměnu – karaoke noc plná smíchu.

7 DEN – KOUZELNICKÝ DEN

Dopoledne jsme vzhledem k počasí



dohráli souboj Moudrovoda na suchu. Pak jsme si odpočinuli během poledního klidu, kdy se chystalo to velké překvapení. Do tábora totiž přijel kouzelník Pavel Dolejška, aby nám tu zakouzlil. Všichni jsme se tedy sešli v jídelně, kde už bylo připravené pódium s kouzelným stolečkem. A pak začala show. Kouzelník Pavel si některé z nás vzal k sobě na pódium, abychom mu pomohli s některými kouzli a pak jsme byli všichni překvapení, když se kouzlo povedlo. Představení jsme si všichni moc užili a společně Pavlovi zatleskali, protože se nám vystoupení moc líbilo.

8 DEN – VÁNOCE V BRADAVICÍCH

Dnes nás čekaly Vánoce. Nejen řízek a salát, ale i dárky a samozřejmě, jako pod stromečkem Harryho Pottera ani u nás nesměl chybět svetr. Vzhledem k horšícímu se počasí si ho asi všichni ještě užijeme….

9 DEN – SOUBOJE KOUZELNÍKŮ

Zkoušky NKÚ -Prokazování znalosti kouzel. Dnes jsme nečarovali pro zábavu ale prokazovali znalost kouzel a jejich významů. Nad vším samozřejmě dozorovalo profesorka Umbrodgová – růžová a neúprosná...

10 DEN – CESTA ZA RELIKVIEMI SMRTI

Celodenní etapová hra. Děti podle indicií odhalovaly lokace tří relikvií a plnily morální i vědomostní úkoly. Museli najít tajremnou mapu, která ukrývala stopy k jejich umístění. Vyvrcholením byla slavnostní bitva „světla a tmy“ mezi kouzelnickými týmy. Vydali jsme se po stopách samotného Voldemorta a bojovali ze smrtijedy. Večer pak začal táborákem. Dali jsme si buřty i chleby a na závěr přiletěl drak a my se tmou museli dostat zpátky do tábora…

11 DEN – FINÁLE KOLEJÍ A KOUZELNICKÝ PLES

Poslední plný den. Ráno jsme si museli všichni najít snídani. Bylo to velmi dramatické a ne všichni se úplně skvěle najedli… Dopoledne poté proběhlo bodování a vyhlášení vítězné koleje.
Vedoucí a praktikanti mezitím připravovali závěrečný krámek. V pokladu jsme dostali kreditku, na které jsme měli převedené body z celotáborovky a šli jsme si krámek projít. V krámku celý jeden stůl zabíraly produkty s tématwm Harrycho Pottera. AT už to byly knihy z vydavatelství Albatros, Slovart, či další nádherné věci. Dál jsme si mohli koupit knížky s plyšáky od firmy Pexi, různé plyšáky, společenské hry, puzzle nebo sportovní hry na ven. Pro holky speciálně tam byl celý obrovský stojan s panenkami LOL Surpise včetně příslušenství nebo i větší od Zapf Creation. Pro kutily zde byly stavebnice – Lego, dřevěné i kovové. Zkrátka každý si vybral a všichni jsme si nakoupili spoustu krásných věcí. Po nákupu jsme si užívali s novými hračkami až do večeře, po které jsme si začali pomalu balit, abychom byli přichystáni na zítřek. A pak už nezbývalo nic jiného než se přesunout do jídelny na závěrečnou speciální prodlouženou diskotéku, na které jsme se s písní Tábor končí loučili se všemi zúčastněnými a budeme se těšit opět příští rok.

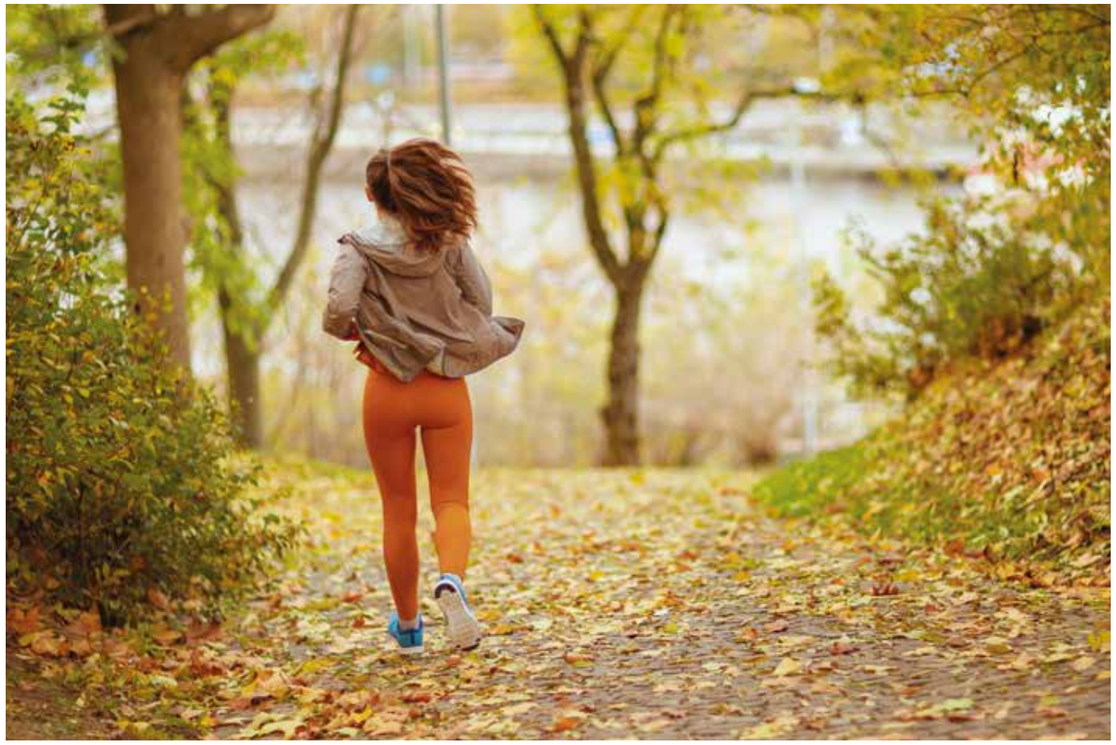
12 DEN – LOUČENÍ

Ráno balení, focení a poslední písně u ohniště. Rozloučení s kouzelnickým světem proběhlo v slzách i smíchu. Tábor končí, ale přátelství, zážitky a záhady zůstávají.
Tento Harry Potter tábor nebyl jen o hrách. Byl o přátelství, o odvaze být sám sebou, o magii každodenních chvil a o tom, že skutečné kouzlo tkví v radosti a dobrodružství.

Text: Iva Nováková,
foto: Tadeáš Varga

Aktivní podzim

Léto nenávratně za námi, zima ještě daleko. Co s podzimními měsíci? Jak je prožít naplno, radostně a ještě udělat něco pro své zdraví a kondici? Poradíme vám.



Máte tendenci se po letních měsících plných pohybových aktivit stáhnout do pohodlí domova? Přepadá vás lenivost a říkáte si, že si můžete zase na půl roku dát „oraz"? Plavky jste schovala do skříně, a tak nějaký špíček na břiše se schová? Omyl.

Využijte energii získanou o prázdninách, nenechte ji proklouznout mezi prsty a zůstaňte v pohybu i na podzim. Bude vám nakloněn. Právě teď je ideální čas vyrazit za sportem, a to nejen do uzavřených sportovišť, ale hlavně ven do přírody. Nesužuje nás letní horko, zároveň se ještě nebrodíme sněhem, a k tomu ta krásně zbarvená příroda... Nejlepší čas protáhnout své tělo. Když k tomu přidáte pestrou stravu a zdravou výživu, nebudete se před Vánocemi trápit, že musíte rychle zhubnout, abyste si mohla pod stromečkem dopřát porci cukroví. A navíc, když se udržíte v aktivitě, nebude vás následně trápit těžké „probouzení ze zimního spánku". Však to znáte, že vracet se do kondice někdy hodně bolí. Proto je lepší z ní vůbec nevypadnout.

POHYB JE ŽIVOT

Život je pohyb. Dokud se hýbeme, tak žijeme. Není to jen slovní hříčka. Pohyb hraje nezastupitelnou roli. Pomáhá budovat svalovou hmotu, má vliv na hezkou postavu, udržuje naše fyzické tělo i psychiku dobrém stavu. A ještě díky němu zhubneme. Dobrá zpráva pro každou ženu, která ráda mlsá, když se hýbeme, můžeme si dopřát i nějaký ten dortíček.

JAKÉ SPORTY VYBRAT

Tápete, co byste nyní ráda dělala? Nehledejte v tom žádnou vědu:

CHŮZE

Je nejpřirozenějším pohybem. Ideální pro každého jedince. I pro ty, kteří se musejí sportovní zátěži vyhýbat. Je na vás, jak rychle půjdete a kolik toho ujdete. Vše se odvíjí od vašeho zdravotního stavu. Vezmete-li si k tomu treckingové hole, zapojíte svaly celého těla, a tak si zajistíte opravdu komplexní trénink. Pokud je to možné, měla byste jít svižným tempem.

Vše vám pohlídá například některá z aplikací, které nabízejí řadu funkcí – krokoměr, počet ušlých kilometrů, spálenou energii… Nebaví vás chodit sama? Přizvěte kamarádku, nebo vezměte psa. Ten vás bude dokonale popohánět.

BĚH

Běhání vás nic nestojí – kromě kvalitní obuvi. Dnes je tento sport doslova trendem.
A kdo může, tak běhá. Můžete si dát cíl, že za pár měsíců natrénujete na nějaký závod. Nemusíte se hned vrhat po maratonu, ale konkrétní cíl vás bude motivovat.

Běhání posiluje kardiovaskulární systém, zpevňuje tělo, vyplavuje endorfiny, posiluje plíce a spaluje energii. Měla byste však šetřit své klouby. A to nejen vhodnou obuví, ale také povrchem, kde běháte. Raději se vyhýbejte tvrdému povrchu, asfaltu a trasám ve městě. Pokud to jde, vyběhněte do přírody.

KOLO

Nemůžete běhat? Máte potíže s klouby nebo větší nadváhu? Sedněte na kolo. Však se používá i v rámci rehabilitace. Cyklistika je báječným sportem v přírodě. Vytyčte se cíl, nemyslíme tím hospodu za rohem. Ale po zdolání vaší trasy, si klidně posezení v hospůdce dopřejte. Kolo je skvělým dopravním prostředkem. Můžete ho použít třeba i při cestě do práce.

Pharma Activ

PHARMA ACTIV
*silné kosti a svaly**

VITAMIN K2 MK 7 + D3 FORTE 125 tbl.

Forma vitamínu K2 MK-7 all-trans je přímo zapojena do klíčových biologických procesů. Podporují mimo jiné zdravé kosti a tepny skrze normálním srážlivost krve. Zdravé tepny a pevné kosti.

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

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

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

Doplněk stravy. www.pharmaactiv.cz

OSTEO MAX FORTE 90 tbl.

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

Doplněk stravy. www.pharmaactiv.cz

K2 MK7 + D3 FORTE D3, lipozomal 60 tob.

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

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

Doplněk stravy. www.pharmaactiv.cz

www.pharmaactiv.cz | +420 775 730 350 | info@pharmaactiv.cz

INZERCE ▶

Jízda na kole posiluje svaly na nohou, podporuje oběhový systém, spaluje kalorie a ještě vás „vynese" na místa, kam byste se jinak nedostala.

IN-LINE
Kolečkové brusle neschovávejte. Teď se vám bude jezdit jedna báseň. A potěšíte i své tělo. Krásně se vám vytvaruje zadeček, stehna i lýtka. Spálíte pořádnou dávku kalorií a věřte, že vás tento sport bude bavit.

Nikdy jste na in-linech nestála? Pak se poohlédněte po nějakém kurzu. Stojí to za to si zaplatit dvě hodinky, kdy se vám bude věnovat odborník. Určitě si ale pořiďte přilbu a chrániče.

PLAVÁNÍ
Jestli patříte mezi otužilce, klidně skočte do rybníka a zaplavejte si ve volné přírodě. Ostatním doporučujeme raději zvolit bazén. Plavání je skvělým sportem, který mohou provozovat i ti, kteří si musejí šetřit klouby. Voda nadnáší, a tak v bazénu zapomenete i na kila navíc.

Plavání je komplexním cvičením, které protáhne a posílí celé tělo. Podporuje srdeční činnost, plíce, zlepšuje proudění krve a co vás potěší, bojuje i s celulitidou.

A ZASE TA VÝŽIVA

Jestli to se sportem a zdravým životním stylem myslíte vážně, měla byste myslet i na správný jídelníček. Pro aktivního člověka a sportovce je vhodná strava velmi důležitá. Pamatujte na to, že stejně podstatné, jako je její složení, je i její načasování.

Chcete-li podávat dobré výkony, asi víte, že vám neprospěje svíčková se šesti. Jíst byste měla alespoň 5x denně v menších porcích. Zaměřte se na bílkoviny, které jsou stavební jednotkou svalů. Dopřejte si komplexní sacharidy, které vám dodají energii. Nepřehánějte to s tuky, ale zase se jim zcela nevyhýbejte. Ty zdravé poskytnou tělu palivo a mnoho vitamínů.

Proč jsou zásadní bílkoviny?

- Podporují nárůst svalové hmoty
- Pomáhají s regenerací organismu
- Díky nim rychleji tělo spaluje tuky
- Jsou důležité pro pevné kosti
- Měly by představovat až 20 procent přijaté energie

CO JÍST

Co by tedy nemělo chybě na vašem talíři?

- Bílkoviny získáte z libového masa, vajec, mléčných výrobků či luštěnin.
- Sacharidy nehledejte v čokoládě, ale v celozrnných výrobcích, pohance, rýži apod.
- Tuky vám poskytne olivový olej, avokádo, ořechy, semínka…
- Nezapomínejte na vitamíny v podobě ovoce a zeleniny.

PITNÝ REŽIM

Slýcháme to ze všech stran, pít, pít, pít. Ještě důležitější je to při sportu. A to nejen při samotném tréninku, ale po celý den. Nejlepší je čistá voda, do které můžete přidat citrón nebo okurku. Je velmi osvěžující.

KDY JÍST

Správné načasování stravy výrazně ovlivní váš výkon.

- Větší jídlo byste měla sníst minimálně dvě hodiny před sportovní aktivitou.
- Určitě nejezte nic těžkého a tučného.
- Máte-li před sportem hlad, dejte si jen kousek ovoce, který vám poskytne rychlou energii a nezatíží organismus.
- Po tréninku opět snězte ovoce, energii doplníte například banánem, který je plný sacharidů.
- Jídlo po cvičení by mělo být lehké a zdravé.
- Bílkoviny konzumujte až tak dvě hodiny po cvičení.

VITAMÍNY

Abyste zůstala i aktivní, nezapomínejte podpořit imunitu. Však to znáte, často nás přepadají podzimní nachlazení, virózy i špatná nálada. Vše podpoříte výše zmíněným, tedy sportem, zdravou stravou, ale přidejme k tomu i vitamíny. Imunitu podpoří vitamín C, přidejte ale i vitamíny D či E, beta karoten. Důležité jsou minerální látky, jako je zinek či selen.

Vitamín C – zásadní pro naši imunitu. Přidejte si porci ovoce a zeleniny (dobrý je rakytník, paprika, šípky…)

VITAMÍN D – posiluje psychiku, podporuje imunitu a zlepšuje stav kostí. Dopřejte si ryby, játra, mléko či vajíčka

VITAMÍN E – silný antioxidant, který ovlivňuje oxidační procesy. Naše buňky chrání před kyslíkovými radikály. Zaměřte se na ořechy, celozrnné potraviny, vejce, vnitřnosti….

Foto: Shutterstock.com

INZERCE ▶

Jodisol®

Váš ideální společník pro rodinná dobrodružství

Účinná dezinfekce vhodná k:

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

Perfektní společník pro venkovní aktivity vašich dětí.

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

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

SpofaDental
A Kerr Company

Péče o zuby nemusí být věda

Zuby jsou jakousi naší výstavní skříní. Jak se o ně dobře starat, aby nám dlouho sloužily? Poradíme vám.

Darovanému koni na zuby nekoukej, hlásí jedno přísloví. V případě lidí to však neplatí. Zuby jsou jednou z prvních věcí, kterých si na druhém všimneme. Mnohé o nás prozradí. Zkažené zuby a nedejbože dokonce i zápach z úst nám může podlomit nohy. Zhatí první dojem a může být i rozhodujícím faktorem třeba při pracovním pohovoru.

Hezký a zdravý chrup nám naopak může otevírat dveře. My sami se budeme cítit sebejistější. Správná ústní hygiena našim zubům prodlouží život a nám zajistí, že budeme moci i ve vyšším věku kousat vlastním chrupem a ne si lepit zuby umělé.

PRAVDY A MÝTY?

Co si představíte pod pojmeme správná ústní hygiena? Na první pohled se to zdá jasné, čistit si zuby každé ráno a večer je přeci automatické. Možná byste se ale divili, že to tak automatické není. Mnoho lidí si zuby nečistí prakticky vůbec. Jenomže i ti, kteří si zuby čistí pravidelně, kolikrát dělají chyby. Zvolí špatnou techniku, nevhodný čas po konzumaci některých potravin apod.

Zatímco jeden člověk se pyšní výstavním chrupem bez jediného kazu, přitom pro to téměř nic nemusel nikdy udělat, druhému se kazí a láme jeden zub za druhým, ačkoliv je velmi opatrný a péči nezanedbává. Hold někomu bylo dáno. S predispozicemi se narodíme. Zbytek ale můžeme ovlivnit sami.

KE ZDRAVÝM ZUBŮM NÁM POMŮŽE:

- Pravidelné čištění
- Správná technika
- Vhodná strava
- Preventivní péče u zubního lékaře
- Dentální hygiena

KARTÁČEK

Podívejte se na zubní kartáček, který používáte. Vzpomenete si, kdy jste ho naposledy měnili? Podle čeho vybírat, když jich je na trhu tolik, že se v tom těžko vyznáme? A raději mechanický nebo elektrický?

Podle odborníků je vhodnější měkký kartáček, který má menší plochu, hustá vlákna a je rovně střižený. Nedoporučují se výkroje ani příliš tvrdé štětiny. I když si třeba říkáte, že tvrdým kartáčkem dobře dostanete plak ze zubů, buďte opatrní, protože si můžete narušit sklovinu.

Pořiďte si také mezizubní kartáček, který se dostane tam, kam běžný nemá šanci. Máte-li křivé zuby, které se překrývají, případně mezi zuby jen minimální prostor, používejte zubní nit.

Tip:
Znáte sólo kartáček?
Říká se mu také jednosvazkový. Dostane se i na špatně přístupná místa, například na stoličky.

JAK VYBÍRAT KARTÁČEK

Manuální kartáčky jsou šetrné, pokud máte citlivé zuby, určitě je oceníte. Elektrické kartáčky udělají zase hodně práce za vás. Dělíme je na sonické a rotačně-oscilační kartáčky. To jsou dva základní typy, se kterými se na našem trhu setkáte. Obě tyto technologie pracují na trochu odlišném principu a každá je vhodná pro jiný typ zubní péče. Hlavice sonického kartáčku je většinou stejného tvaru, jako je tomu u manuálního, a nijak se neotáčí. Vlákna sonického kartáčku pouze vibrují (nerotují). Sonická technologie je vysoce efektivní a zároveň je šetrná. Proto je vhodná zejména pro osoby s citlivými zuby a dásněmi. Rotačně-oscilační kartáčky mají naopak kulatý tvar hlavice a fungují na principu půlrotačního pohybu – oscilace (stírání plaku) a dražší modely využívají i jemné pulzační pohyby (narušující plak), takže přispívají k péči o dásně. Oscilační pohyb v kombinaci

INZERCE ▶

Pohoda u oblíbených pořadů

za nejlepší cenu!

Televize má být radost, ne starost. Proto je tu Lepší.TV, se kterou vám už nikdy nic neuteče. Když se vám pořady kryjí nebo nestihnete začátek, **snadno si je pustíte zpětně** kdykoli se vám to hodí. Užívejte si televizní stanice, filmy i seriály **snadno a bez složitého nastavování**. V televizi z pohodlí domova, na tabletu na chalupě nebo na mobilu u bazénu. Stačí jen internetové připojení.

Za 1 Kč a bez závazku

Zkuste Lepší.TV a **jako dárek dostanete i balíček HBO**.
Pak může být vaše už za 139 Kč měsíčně.
Objednejte na **www.lepší.tv**

LEPŠÍ.TV

s pulzacemi velmi dobře odstraňuje odolný zubní plak a výrazně snižuje zabarvení zubů.. Každé tři měsíce byste však měli vyměnit hlavici. Totéž platí u manuálního kartáčku, který byste měli po třech měsících vyměnit.

JAK ČASTO A JAK DLOUHO

Většina z nás si čistí zuby dvakrát denně. Ale stopli jste si někdy, jak dlouho? Není to jen „fik fik" a hotovo? Měli bychom si je čistit alespoň dvě minuty. Ale ani čas není vypovídající. Správně bychom si měli čistit tak dlouho, než je důkladně vyčistíme.

Důležitá je správná technika. Rozhodně na zuby netlačte. Pracujte jemně a kartáčkem pohybujte od dásně po celé ploše zubu. Jako když je stíráte. Čistěte každý zub zvlášť. Hlavní je odstranit plak ze zubního povrchu. Jak to poznat? Jazykem. Projděte si všechny zubní plosky. Jakmile na některé z nich ucítíte nerovnost, pak ji ještě dočistěte.

Kdy si čistit zuby? Obvykle to děláme ráno a večer. Někteří lidé i po obědě a jsou i tací, kteří si čistí chrup po každém jídle. To není nutné, dokonce se to ani nedoporučuje. Zbytečně byste si drásali sklovinu. Správně bychom si měli čistit zuby ráno po snídani a večer před ulehnutím.

Věděli jste, že....?

Zuby bychom si neměli čistit ihned po konzumaci kyselého jídla, jako jsou citrusy nebo třeba cola. Mohli bychom si poškodit sklovinu. Proto raději půl hodiny počkejte, až se v ústech neutralizuje Ph.

ZUBNÍ PASTA

Existují dohady, zda výběr zubní pasty ovlivní účinek. Nejdůležitější je samotný kartáček a technika čištění. Pasta však může pomoci posílit zubní tkáň, bránit zubnímu kazu a kameni nebo ulevit při citlivosti. Je dobré také pastu střídat.

Tip:

Máte citlivé zuby?

Pak si vybírejte pasty k tomu určené. Obsahují látky, které snižují citlivost a některé dokáží vytvořit jakýsi mikro povlak, který obnovuje celistvost skloviny.

DO ORDINACE

Dvakrát ročně byste měli zamířit do zubní ordinace v rámci prevence. Jednou za rok preventivní prohlídku hradí pojišťovna. Ale po půl roce vás lékař může prohlédnout v rámci pravidelné prohlídky. I tu hradí pojišťovna. Dvakrát ročně byste měli zajít také na zubní hygienu, kde vám odstraní zubní kámen, zuby hloubkově vyčistí a naučí vás správné technice čištění.

Věděli jste, že těhotné ženy mají nárok na preventivní zubní prohlídku dvakrát ročně?

DĚTI

Děti mívají hrůzu z návštěvy zubní ordinace. Proto se doporučuje začít k němu docházet, jakmile se prořeže první zoubek. Dítko si tak na prostředí zvykne, seznámí se s panem doktorem a pochopí, že se tam nic tak hrozného neděje. A vy budete mít jistotu, že vše děláte správně.

Omezte příjem cukrů

Prevence zubních kazů u dětí začíná jednu základní věcí: omezení pokrmů a nápojů, ve kterých se vyskytují cukry. Ty jsou živnou půdou pro bakterie, které svým působením zapříčiňují vznik zubního kazu. Omezte proto u dětí

INZERCE

LÉKÁRNY ipc

AŽ 100% SLEVA Z VAŠICH DOPLATKŮ

JIŽ 30 LET S VÁMI • TRADICE | VSTŘÍCNOST | ZKUŠENOST • ipc 30 LET

Pro celou rodinu!
SLEVY AŽ 100 %
z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.

INZULIN
Všechny inzulíny bez doplatku

ERECEPT
EPOUKAZ
Rezervace eReceptu/ePoukazu
online na rezervace.ipcgroup.cz

SBÍREJTE BODY
ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!
Bližší informace naleznete na www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard.

Vše pro zdraví...
Odkaz v QR kódu nebo https://rezervace.ipcgroup.cz/
www.ipcgroup.cz

sladkosti, slazené nápoje, bílé pečivo a další pochutiny, které cukry obsahují.

Za čištění zoubků dítěte je odpovědný rodič

Druhou důležitou prevencí kazů zoubků je jejich vyčištění. To u nejmenších batolat probíhá setřením plaku ze zoubků. To může být děťátku nepříjemné, ale lze z toho udělat hru, důležité je co nejdříve vytvořit návyk, že zuby se prostě čistí. Dnes existují např. prstové kartáčky, které naučí děťátko, že mu na zuby saháme a pak se lépe učí vlastní čištění zubů v pozdějším věku.

Do druhého roku věku přichází chvíle, kdy by se měl začít používat zubní kartáček. Můžeme děťátko nechat si s ním v ústech hrát, ale to není čištění. Malé dítě nemůže mít schopnost si správně vyčistit zuby.

Za správné odstranění plaku na dětských zubech jsme odpovědní my, rodiče, a to až do věku asi 10 let dítěte. Do té doby není reálné očekávat, že dítě bude dostatečně schopné, aby si vyčistilo zuby kvalitně. Postupně s věkem dítěte se čištění mění na dočišťování a to na „pouhou" kontrolu, ale každý rodič by měl při čistění zubů dítěte být přítomen a zuby mu případně dočišťovat. Není to zatím zcela běžná praxe, ale stále více rodičů se dočišťování věnuje. Stejně tak stále více rodičů používá pro sebe i pro děti mezizubní kartáčky.

Nezapomeňte zvolit správný zubní kartáček s menší hlavou, díky kterému se dostanete na všechna potřebná místa. Kartáček by zároveň měl mít ultra-jemná vlákna, aby efektivně čistil zoubky a zároveň nedráždil citlivou dětskou dáseň. Ideální jsou opět sonické kartáčky, které dítěti čištění usnadní.

Bubliny zuby nečistí

Zubní pasta je příjemným doplňkem čištění. Někteří rodiče kupují dětem pasty ochucené, oslazené, aby jim chutnaly a používaly je. Stejně tak kupují pasty s pěnidly v přesvědčení, že pokud pasta začala pěnit, zoubky jsou čisté. Oboje je daleko od vhodné praxe. Raději zvolte variantu čistit zoubky bez pasty, pokud dítěti nechutná, a pomalu jej na ni zvykejte, než abyste volili pastu s umělou příchutí. To samé platí o pěnidlech – je dobré se naučit,

že zubní plak se odstraní díky trpělivosti, ne díky tomu, že se mi v ústech vytvoří bubliny – jakkoli je to zábavné. Často se řeší obsah fluoridu v pastách, ale věžte, že pokud vaše dítě nespořádá celou tubu pasty jako pochoutku, tak mu množství fluoridu z dětské pasty nemůže při objemu pasty velikosti hrášku jakkoli ublížit. Může ale pomoci. Ionty fluoru dokážou proniknout do povrchu skloviny a zpevní ji. Odolná sklovina je lépe chráněna před působením kyselin, které způsobují zubní kaz. V dětských pastách je množství fluoridu navíc sníženo na zhruba polovinu dávky oproti pastě pro dospělé.

Proč se starat o mléčné zuby, když stejně vypadnou?

Kolik z nás má plomby na prvních stoličkách? Většina, protože to je první stálý zub smíšeného chrupu, který se vyklube a často je hned nakažen, infikován, zkaženými mléčnými zuby. Ano, zubní kaz je infekční onemocnění. Takže věnujte péči již mléčným zoubkům. Nejen se tak vyhnete problémům i s druhými zuby, ale hlavně včas naučíte dítě správným návykům péče o chrup.

KMENOVÉ BUŇKY ZE ZUBŮ: NADĚJE MODERNÍ MEDICÍNY

Možná vás nikdy nenapadlo, že zuby vašeho dítěte mohou mít zásadní význam pro budoucí medicínu. Vědecký výzkum posledních let totiž ukazuje, že právě zubní kmenové buňky představují mimořádně slibný zdroj pro léčbu řady vážných onemocnění – zatím sice převážně v experimentální fázi, ale s velkým potenciálem do budoucna.

Proč právě zuby?

Velkou výhodou je, že získávání zubních kmenových buněk je šetrné a bezpečné. U dětí lze využít většinu mléčných zubů, které přirozeně vypadávají mezi 5. a 12. rokem věku. To rodičům i odborníkům poskytuje dostatek času na rozhodnutí o jejich uchování. Vhodné jsou i trvalé zuby, které je nutné z různých důvodů vytrhnout, například při nasazování rovnátek nebo kvůli malému prostoru v ústech.

Správným postupem se ze zubu získává zubní dřeň bohatá na kmenové buňky. Ty mají schopnost měnit se v různé typy tkání – od kosti a chrupavky až po oční rohovku, kůži nebo tukovou tkáň. Umí regenerovat poškozené tkáně, podporují obnovu orgánů a stimulují vznik nových cév, které jsou nezbytné pro jejich správnou funkci.

Silnější než jiné zdroje buněk

Oproti kmenovým buňkám z pupečníku, tukové tkáně či kostní dřeně jsou zubní kmenové buňky odolnější vůči buněčné smrti a mají vyšší aktivitu genů pro tzv. pluripotenci – schopnost proměnit se v široké spektrum buněčných typů.

Foto: Shutterstock.com

Biobanka dětské zubní dřeně

– budoucnost pro uchování kmenových buněk vašeho dítěte

Léčba kmenovými buňkami je na vzestupu. Již nyní pomáhají s léčbou řady závažných onemocnění. Co vše s nimi dokážeme?

www.detskyzoubek.cz

Bioinova

Podzimní nálada bez deprese

Podzim je plný barev, vůně čerstvě spadaného listí i svěžího vzduchu. Společně s ním se ale taky zkracují dny, ubývá slunečního svitu, a tak nás mnohdy převálcuje melancholie, únava a někdy i začínající deprese. Poradíme vám, jak si letošní podzim užít s dobrou náladou.

Někdo podzimní měsíce nese těžce. Vnímá jen jeho negativa. Letní dovolená za námi, Vánoce a sníh zatím v nedohlednu, venku plískanice, šero, vlezlo a samé povinnosti. Jde ale jen o pohled na věc a o nastavení mysli, jak budete prožívat toto období. Kromě pozitivního nastavení mysli si můžeme pomoci i dalšími "vychytávkami".

SVĚTLO

Jak jsme se už zmínili, s příchodem podzimu se dny výrazně zkracují. „Zkracuje " se i náš optimismus. Všímáme si, jak nám ubývá energie, padá na nás splín, snižuje se motivace. Právě světlo nám v tom může hodně pomoci.

Lidské tělo reaguje na světlo mnohem citlivěji, než si často uvědomujeme. Přirozené denní světlo ovlivňuje náš život naprosto zásadně, například má vliv na produkci hormonů, jako je melatonin a serotonin, ale i na celkovou psychickou pohodu. Když je světla málo, tělo produkuje více melatoninu (hormonu spánku) a méně serotoninu (hormonu štěstí), pak se není co divit, ze jsme unavení, ospalí, podráždění a bez nálady.

Pusťte tedy do života světlo. Však se na to specializuje světelná terapie. Fototerapie je metoda, při které se používá speciální lampa, která vydává jasné bílé světlo (obvykle 10 000 luxů). Běžně se používá ráno po probuzení, ideálně 20–30 minut denně. Toto intenzivní světlo napodobuje sluneční svit a pomáhá tělu „resetovat" vnitřní hodiny, snížit produkci melatoninu a podpořit tvorbu serotoninu.

Ale pomůžou i jemné úpravy životního stylu:

- Choďte co nejčastěji ven. I zamračený den má venku víc světla než osvětlený interiér.
- Otevřete žaluzie a zrcadla. Vneste do interiéru maximum přirozeného světla. Pomůže to i v zamračených dnech.
- Používejte teplé žárovky s vyšším jasem, které navozují přirozenější atmosféru.
- Zvažte světelný budík, který simuluje východ slunce a pomůže tělu s přirozenějším probouzením.

POHYB

Máte pocit, že se vám s příchodem podzimu nechce hýbat? Nejraději byste si zalezli do nory a vylezli zase s jarními paprsky? Přemozte se. Pomůže vám to. Přestože se příroda ukládá ke spánku, zůstaňte aktivní. Fyzická aktivita prospěje tělu i psychice:

- **Posiluje imunitu**

Pravidelná fyzická aktivita podporuje obranyschopnost organismu, což je obzvlášť důležité v období nachlazení a chřipek. Pohyb pomáhá tělu lépe reagovat na změny počasí a přechody teplot.

- **Udržuje psychickou pohodu**

Při pohybu se v těle uvolňují endorfiny, které napomáhají lepší náladě a odbourávají stres. A to i době podzimních splínů.

- **Předchází přibírání**

V chladnějším počasí máme tendenci více posedávat doma a dopřávat si vydatnější jídla. Pohyb pomáhá udržet rovnováhu a předejít zbytečnému nabírání kil před zimou.

- **Vzduch osvěží**

I když je venku chladněji, nevzdávejte se pobytu venku. Krátká procházka, běh nebo jízda na kole vám pomůže načerpat denní světlo a okysličit organismus.

Jak se hýbat na podzim?

V každém ročním období a prakticky v každém počasí jsou skvělé procházky. Užijte si barevnou přírodu. Udělejte si z procházek rituál – ať už po práci, o víkendu v lese nebo ráno před začátkem dne. Když je venku nevlídno, neznamená to, že nemůžete cvičit doma. I kdyby to byla klidná jóga, která má blahodárný vliv na celý organismus. Případně se alespoň protáhněte, vezměte činky nebo gumu a zaposilujte si. To můžete i s vlastní vahou. Jestli se nedokážete sami vybičovat, jděte na skupinové lekce. Zkuste si na podzim zapsat pravidelný kurz, najděte si trenéra nebo nějakého parťáka. Posilovna, tanec, lezecká stěna nebo bazén vám dodají energii a pomůžou udržet motivaci. Skvělým parťákem je pes. Ten vás donutí k pohybu opravdu za každého počasí.

Náš tip

Naplánujte pohybový režim na týden dopředu. Zvyšuje to šanci, že se do toho opravdu pustíte. A víkendy využijte aktivně, vyrazte na výlet, na houby, nebo pracujte na zahradě. To vše se počítá. Uvidíte, že budete spokojenější a bude se vám krásně spát.

PODZIMNÍ RITUÁLY

Rituály nám dávají pocit bezpečí. Tak si vytvořte ty podzimní, svoje vlastní. Právě teď, kdy po hektickém létě přichází období barevných listů, chladnějších rán, teplých nápojů a zpomalení, máme příležitost obrátit pozornost k sobě, svému domovu a malým rado-

MONIN®

Podzimní drinky jsou konečně tady

Lidé milují na podzimu spoustu věcí - huňaté svetry, barevné listy na stromech, klidné večery pod dekou a především návrat hřejivých drinků s podzimními příchutěmi. Protože kdo by odolal lahodné chuti **dýně, jablečného koláče nebo skořicové rolky** v kávě a jiných nápojích? My rozhodně ne! A díky produktům MONIN si je nyní můžete vytvořit v pohodlí (a teple) vašeho domova.

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

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

stem každodenního života. Když si vytvoříte vlastní rituály, které vám dělají radost a na které se můžete těšit, hned vám bude lépe na světě. Přispějete k vnitřní pohodě a zkrátíte jinak sychravé dny.

Záleží na vás, co preferujete, my nabízíme inspiraci. Začněte den pomalu a vědomě. Uvařte si šálek horkého čaje, voňavé kávy a užijte si chvilku ticha před začátkem dne. Pokud to počasí dovolí, oblečte si teplý svetr a vychutnejte si nápoj na balkoně nebo u otevřeného okna. Případně si zameditujte, projděte se po zahradě. Vědomý začátek dne má velký vliv na naši náladu.

O procházkách jsme už hovořili, ale znovu si je připomeneme. Podzimní příroda má jedinečnou atmosféru. Udělejte si pravidelný rituál – třeba každou neděli – vyrazit na procházku do lesa nebo parku. Všímejte si barev, vůní a zvuků. Mobil nechte doma – jde o to být přítomní.

Máte-li tvůrčího ducha, tvořte. Zkuste si domov zútulnit pomocí přírodních dekorací. Věnce z barevného listí, sušené květy, šišky, svíčky se skořicí nebo vlastnoručně malované dýně vnesou do bytu hřejivou atmosféru. Tvoření navíc uklidňuje a stimuluje kreativitu. A buďte kreativní i při vaření. Využijte toho, co nám teď nabízí příroda, je tady sezóna dýní, jablek, hrušek, ořechů a koření. Udělejte si z vaření rituál – každý týden nový recept. Jablečný štrúdl, dýňová polévka, pečené kaštany nebo domácí mošt potěší nejen chuťové buňky, ale i duši.

S kratšími dny přichází ideální čas na čtení. Vyberte si knihu, která vás zahřeje u srdce, a udělejte si útulný si čtecí kout – s dekou, lampičkou a šálkem čaje. A když už večer budete zachumlaní do deky odpočívat, zapište si myšlenky, pocity a vděčnost, kterou jste pocítili během dne. To vše vám pomůže udržet si duševní pohodu.

Když už jsme u toho úklidu duše, ukliďte si i domov, podzim je skvělý čas na úklid. Udělejte si rituál úklidu šatníku, vytřiďte oblečení a zbavte se starého a nepotřebného. Ulevíte si fyzicky i psychicky.

STRAVA

Jaký může mít strava vliv na psychiku? Velmi výrazný. Na podzim klesá hladina serotoninu a melatoninu, ubývá vitamín D a tělo jede ze zásob, které se významně krátí. Zaměřte se na „antidepresivní" stravu. Co by v ní nemělo chybět?

- **Tryptofan** - aminokyselina, která je základní surovinou pro tvorbu serotoninu, hormonu dobré nálady. Najdete ho ve vejcích, sýru, krůtím mase, banánech, ořeších (zejména kešu a mandle) nebo luštěninách. Abyste ještě podpořili jeho vstřebávání, kombinujte potraviny bohaté na tryptofan s komplexními sacharidy (např. ovesné vločky).

- **Omega-3 mastné kyseliny** – tyto zdravé tuky snižují zánět v těle a zlepšují mozkové funkce. Pomáhají také při léčbě mírných forem deprese. Zaměřte se na tučné ryby (losos, makrela, sardinky) lněná a chia semínka nebo vlašské ořechy.

- **Vitamín D** – říká se mu také sluneční vitamín, protože ho nejvíce získáváme právě ze slunce. Na podzim a v zimě často trpíme jeho nedostatkem. Vitamín D ovlivňuje nejen kosti, ale i náladu, imunitu a mozkové funkce. Kromě tučných ryb a vajec doporučujeme také mléčné výrobky obohacené o tento vitamín, případně kvalitní doplňky stravy. Není od věci test hladiny vitamínu D. Lékař vám pak může předepsat potřebnou suplementaci.

- **Hořčík** – to je takový antistresový minerál. Hořčík uklidňuje nervy, podporuje kvalitní spánek a pomáhá proti únavě. Obsahuje ho listová zelenina (špenát, kapusta), celozrnné obiloviny, luštěniny, hořká čokoláda (min. 70 %).

- **Komplexní sacharidy** - zajistí stabilní energii a náladu. Na rozdíl od jednoduchých cukrů uvolňují energii pomalu a stabilizují hladinu cukru v krvi. To pomáhá předcházet výkyvům nálady. Najdete je v batátech, celozrnném pečivu, pohance, quinoy, ovesných vločkách...

- **Fermentované potraviny** – zdravá střeva, zdravá mysl. Střevní mikrobiom ovlivňuje produkci neurotransmiterů (včetně serotoninu). Zařaďte do jídelníčku kysané zelí, kefír, jogurt s živými kulturami, kombuchu, kimchi… Naložte si vlastní zeleniny, vždyť právě teď je začíná období krouhání zelí. I to může být příjemný rituál.

NÁŠ TIP:
Jak si vytvořit jídelníček proti podzimnímu splínu?
Snídaně: Ovesná kaše s banánem, chia semínky a ořechy + zelený čaj
Svačina: Jogurt s lněnými semínky, hruškou a medem

Oběd: Dýňová polévka, pečený losos s batáty a dušeným špenátem
Svačina: Čerstvý sýr a hrst ořechů
Večeře: Cizrnový salát s grilovanou zeleninou a kysaným zelím

Hlavně jezte sezónně. Dýně, jablka, hrušky, ořechy – podzimní kuchyně je bohatá a pestrá. Spíše se vyhýbejte sladkostem „na náladu“, ale dejte si kvalitní komplexní jídla, která vám tu náladu udrží dlouhodobě.

PŘÁTELÉ

Přátelé mají v našich životech nezastupitelné místo a hrají v nich zásadní roli. I když
samota může být do jisté míry léčivá, dlouhodobá izolace škodí. Přátelé jsou takové naše emocionální vitamíny. Poskytují nám emocionální oporu, když procházíme těžkým obdobím. Mluvit s někým, kdo nás chápe, pomůže zmírnit stres, úzkost a pocit osamělosti.

Trávit čas s přáteli znamená smích, sdílené zážitky a příjemné rozhovory. Tyto momenty uvolňují hormony štěstí – endorfiny, které zlepšují naši náladu. Pocit, že někam patříme, je pro nás zásadní. Přátelé nám dávají najevo, že máme svou hodnotu, že nás přijímají takové, jací jsme. Což zvyšuje naše sebevědomí a dává smysl života. I výzkumy ukazují, že kdo má kvalitní přátelské vztahy, má i nižší riziko depresí, úzkostí a dokonce má našlápnuto i na delší život.

ZPOMALENÍ

Sice vás pořád vybízíme k aktivitě, ale měli bychom se umět také zastavit. Příroda si to žádá. Podzim znamená přechod do klidnější části roku. Dovolte si odpočívat bez výčitek. Upravte své tempo. Není třeba být neustále produktivní. Najděte si čas i na ty výše zmíněné přátele a zábavu. Pak zvládnete podzimní období se svěží myslí.

7 kroků ke klidnějším dnům

Podzim přináší krásné barvy, voňavý čaj a příležitost k zklidnění – ale také únavu, úbytek světla, horší náladu a tlak na výkon, ať už doma nebo v práci. Právě v tomto období je obzvláště vysoké riziko stresu a syndromu vyhoření. Tělo se přizpůsobuje kratším dnům, imunitní systém je oslabený a duševní pohoda snadno kolísá. Jak tedy v tomto čase zpomalit a neztratit sám sebe?

1. Uvědomte si signály včas

Syndrom vyhoření se neobjeví ze dne na den. Postupně se zvyšuje únava, mizí motivace, přichází vnitřní neklid, poruchy spánku a pocit, že "už nemůžete". Dlouhodobé přehlížení těchto signálů může vést až ke kolapsu. Důležité je nečekat, až „to přejde“, ale včas reagovat.

2. Zpomalte – alespoň trochu

Na podzim se příroda zklidňuje – a my bychom měli taky. Není ostudou říct „ne“ dalšímu úkolu, zpomalit tempo nebo si udělat víkend bez plánů. I krátký odpočinek obnovuje vnitřní rovnováhu a pomáhá předejít chronickému stresu.

3. Pečujte o spánek

Spánek je nejúčinnější regenerací pro mozek i tělo. Na podzim se kvalita spánku často zhoršuje kvůli přechodu na kratší dny. Pomůže večerní rutina bez mobilu, tlumené světlo, bylinkový čaj (meduňka, levandule) a pravidelný režim. Ideálních je 7–8 hodin spánku denně.

4. Dýchejte, hýbejte se, buďte venku

Pohyb, ideálně na čerstvém vzduchu, je přirozený lék na napětí. Nemusíte běhat maraton – stačí svižná procházka, jóga nebo lehké pro tažení doma. Přirozené denní světlo podporuje tvorbu vitamínu D a pozitivně ovlivňuje náladu.

5. Zdravá strava = lepší nálada

Podzimní jídelníček by měl být výživný, teplý a barevný. Zařaďte dostatek sezónní zeleniny (dýně, mrkev, červená řepa), luštěniny, zdravé tuky a fermentované potraviny pro podporu střev a imunity. Doplnit můžete i hořčík (na nervy), vitamíny B, D a omega-3 mastné kyseliny.

6. Řekněte si o pomoc

Mít horší období je lidské. Pokud cítíte, že už to nezvládáte sami, svěřte se – blízkému, terapeutovi nebo lékaři. Syndrom vyhoření je dnes častější, než se zdá, a neznamená slabost, ale přehlcení. Mluvit o tom je první krok k uzdravení.

7. Dělejte každý den něco malého pro sebe

Často se vyčerpáváme péčí o ostatní – a zapomínáme na sebe. Udělejte si každý den malou radost: čtěte, pište, tvořte, pečujte o rostliny nebo jen chvíli tiše buďte. I deset minut denně může zlepšit vnímání sebe sama a budovat vnitřní odolnost.

Buďte na sebe laskaví

Podzim nemusí být jen o únavě a tlaku – může být i o vnitřním usebrání, zpomalení a klidném tempu. Poslouchejte své tělo, reagujte na signály stresu včas a pamatujte, že není třeba zvládnout všechno. Někdy stačí jen zastavit se, zhluboka se nadechnout – a dovolit si žít obyčejně a s respektem k sobě.
Pokud si přejete, mohu připravit i jednoduchý podzimní antistresový plán na každý den.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

INZERCE

Péče o pleť a vlasy na podzim ochrana, výživa i relax

Podzim s sebou přináší nejen barevné listí a útulné večery, ale také nové výzvy pro naši pleť a vlasy. Chladnější vzduch, vítr, déšť i topení v interiérech pokožku vysušují a narušují její přirozenou bariéru. Vlasy zase ztrácí lesk, jsou lámavější a častěji vypadávají. Pokud si chcete i v sychravých měsících udržet svěží vzhled a zdravou hřívu, je třeba zaměřit se na intenzivnější péči a dopřát tělu i mysli dostatek výživy a odpočinku.

variantou než mechanický.

Zajímavost: Na podzim vlivem nižší vlhkosti vzduchu pleť ztrácí až o 25 % více vody než v létě. Zvlhčovač vzduchu v ložnici či kanceláři dokáže viditelně zmírnit její vysušování.

VLASY: VÝŽIVA PROTI LÁMÁNÍ A VYPADÁVÁNÍ

Vlasy jsou po létě často unavené a suché. Podzimní počasí jim dává další zabrat – déšť a vítr je cuchají, suchý vzduch z topení je elektrizuje. Navíc je přirozené, že právě na podzim vypadává více vlasů než jindy – jde o biologický cyklus, kdy se tělo zbavuje „letní hřívy".

Jak posílit vlasy na podzim:

- Pravidelný střih: zastřihněte konečky, abyste předešli třepení a lámání.
- Vyživující masky: dopřejte vlasům 1–2× týdně masku s oleji (arganový, kokosový, jojobový) nebo proteiny.
- Olejová péče: do konečků aplikujte pár kapek oleje – zabrání vysušování a uhladí krepatění.
- Mytí vlažnou vodou: horká voda vysušuje pokožku hlavy, proto volte spíš vlažnou.
- Omezte teplo: fén a žehličku používejte méně a vždy s termo-ochranou.
- Masáž pokožky hlavy: jemná masáž prsty při mytí stimuluje prokrvení a podporuje růst nových vlasů.

Zajímavost: Podle výzkumů vypadne člověku denně přibližně 50–100 vlasů. Na podzim se toto číslo může krátkodobě zvýšit až o třetinu – jde o přirozený proces, nikoliv o známku onemocnění.

PLEŤ POTŘEBUJE NA PODZIM EXTRA HYDRATACI

Po létě bývá pleť často oslabená. Dlouhodobé vystavování slunci, mořské soli nebo chlóru ji zbavuje vlhkosti a narušuje její ochranný film. Na podzim se k tomu přidává střídání teplot – venku chlad, uvnitř suchý teplý vzduch. Výsledkem je suchost, pnutí, zarudnutí nebo zvýšená citlivost.

Jak pleť chránit a vyživovat:

- Změňte krém: lehké letní gely odložte a sáhněte po hutnějších hydratačních krémech s kyselinou hyaluronovou, ceramidy nebo bambuckým máslem.
- Nezapomeňte na SPF: i v říjnu a listopadu na pleť působí UVA paprsky, které urychlují stárnutí. Denní krém s SPF 15–30 by měl zůstat samozřejmostí.
- Čištění pleti: volte jemné čisticí mléko nebo olejové přípravky, které neodstraňují ochranný maz. Pěnivé gely mohou být příliš agresivní.
- Masky a séra: jednou až dvakrát týdně dopřejte pleti hydratační nebo výživnou masku. Séra s vitamínem C pleť projasní, s kyselinou hyaluronovou ji vyplní hydratací.
- Peeling: pravidelně, ale šetrně – enzymatický peeling je šetrnější

KRÁSA ZEVNITŘ: VITAMÍNY A MINERÁLY

Ani ta nejlepší kosmetika nezvládne zázraky, pokud tělu chybí potřebné živiny. Podzimní jídelníček by měl být bohatý na sezónní zeleninu, ovoce a kvalitní bílkoviny.

- Vitamín A – podporuje obnovu buněk a zdraví pokožky. Najdete ho v mrkvi, sladkých bramborách, špenátu.
- Vitamín C – důležitý pro tvorbu

INZERCE ▶

CHEVEUX ET ONGLES
FORCAPIL®

Unikátní značka
na trhu od Arkopharma

Inteligence přírody pro vaše zdraví a krásu.

Volba #1 pro vaše vlasy.

Od svého vzniku se farmaceutická laboratoř a výzkumníci společnosti Arkopharma zaměřují na hledání přírodních řešení pro zdraví. Kombinují vědu, kreativitu a bezpečnost a velký důraz kladou na ochranu životního prostředí.

Zaměřuje se na efektivní péči, která respektuje tělo a jeho rovnováhu. Věří, že příroda je mimořádně inteligentní a že spojením této inteligence s moderní farmaceutickou vědou lze dosáhnout ještě lepších výsledků.

Forcapil je značka #1 na francouzském trhu.

Arkopharma
Je farmaceutická společnost, která od roku 1980 reprezentuje přírodní medicínu.

Vysoká koncentrace methioninu a cysteinu

Výrobky této značky obsahují mimořádně vysoké koncentrace methioninu a cysteinu, což z nich činí unikátní produkty na trhu.

Komplexní receptura pro nehty a vlasy

Objevte sílu synergického přístupu k péči o vaše vlasy s Forcapil! Naše **inovativní řešení** spojuje péči zevnitř i zvenčí, abyste dosáhli maximálního potenciálu **krásných a zdravých vlasů.** S Forcapil máte na výběr z několika forem doplňků stravy: tablety, tobolky nebo želatinky. Každá z nich je navržena s ohledem na vaše potřeby a představuje **jedinečnou kombinaci** účinných látek pro podporu růstu vlasů a zachování jejich vitality.

Co ještě Forcapil odlišuje?

Vybrané varianty doplňků stravy jsou **bezpečné** i pro **těhotné a kojící ženy,** což vám poskytuje klid a jistotu v každém období života.

Přestaňte snít o krásných vlasech a začněte s Forcapil již dnes. Vaše vlasy si zaslouží tu **nejlepší péči,** a my vám s tím rádi pomůžeme!

Vysoká koncentrace methioninu a cysteinu

Vlasy jsou tvořeny především keratinem, který jim dodává pružnost, sílu a lesk. Tento protein je syntetizován ze sirných aminokyselin, cysteinu a methioninu, spolupůsobením zinku a vitaminů B. Keratin je také hlavní složkou nehtu.

Zakoupíte na **www.forcapil.cz** a ve vašich lékárnách.

Naskenujte QR kód a dozvíte se více.

kolagenu a pevnost cév. Nejvíce ho obsahují šípky, rakytník, kiwi, paprika.

- Vitamín D – v zimě často chybí, proto je vhodné doplnit ho z ryb, vajec nebo formou doplňků stravy.
- Vitamín E a omega-3 mastné kyseliny – pomáhají proti vysušování, podporují pružnost pokožky i vlasů.
- Zinek a železo – nedostatek může způsobovat lámavost nehtů a vypadávání vlasů. Najdete je v červeném mase, luštěninách a semínkách.
- Kolagen – doplňky s hydrolyzovaným kolagenem posilují vlasy, pleť i klouby.

Zajímavost: Lidská pokožka se kompletně obnoví zhruba každých 28 dní. Pokud tedy začnete s pravidelnou péčí a zdravou výživou, první výsledky uvidíte již po měsíci.

PODZIMNÍ RITUÁLY PRO KRÁSU I DUŠI

Krása není jen o kosmetice, ale i o tom, jak se cítíme. Podzim je skvělým obdobím, kdy zpomalit a věnovat čas sobě.

- Domácí wellness večery: napusťte si teplou vanu s esenciálními oleji (levandule, eukalyptus), dopřejte si peeling, masku a šálek bylinkového čaje.
- Sauna a páry: pomáhají prokrvit pokožku, podpořit detoxikaci a posílit imunitu.
- Relaxace a spánek: kvalitní spánek je základ – pokožka se regeneruje hlavně v noci.
- Pohyb na čerstvém vzduchu: pravidelné procházky podzimní přírodou prospívají nejen kondici, ale i psychice.

Zajímavost: Studie ukazují, že stres přímo ovlivňuje kvalitu vlasů a pleti – může vést k jejich rychlejšímu stárnutí. Relaxační techniky jako jóga, meditace nebo dechová cvičení pomáhají udržet zdravý vzhled.

Podzimní péče o pleť a vlasy stojí na třech pilířích: hydratace, výživa a ochrana. Kombinací kvalitní kosmetiky, pestré stravy bohaté na vitamíny a pravidelných relaxačních rituálů si udržíte zdravý a svěží vzhled i v sychravých dnech. Pamatujte, že krása není jen o vnější péči, ale i o duševní pohodě – a podzim je ideální čas se o sebe postarat komplexně.

OCHRANA PŘED POČASÍM: ŠÁLA I KRÉM DO KABELKY

Podzimní vítr a chladné kapky deště dávají pleti i vlasům pořádně zabrat. Nebojte se proto využívat mechanickou ochranu – kvalitní šálu nebo čepici, která chrání nejen před prochladnutím, ale i před vysušováním pokožky obličeje a hlavy. Do kabelky se vyplatí přibalit malý hydratační krém na ruce i balzám na rty. Rty totiž patří k nejvíce ohroženým partiím a bez ochrany snadno popraskají.

Podzimní barvy a péče v jednom

Podzim je také obdobím, kdy se mění trendy v líčení a barvách vlasů. Pokud se rozhodnete pro barvení, pamatujte, že chemické zásahy vlasy zatěžují. Proto vždy doplňujte barvení regeneračními maskami a kúrami. V make-upu můžete využít výživné BB krémy nebo tónovací krémy s hydratační složkou – nejenže pleť sjednotí, ale zároveň ji chrání. A bonus? Přirozený look v teplých odstínech, který k podzimu dokonale ladí.

Podzimní péče o pleť a vlasy stojí na třech pilířích: hydratace, výživa a ochrana. Kombinací kvalitní kosmetiky, pestré stravy bohaté na vitamíny a pravidelných relaxačních rituálů si udržíte zdravý a svěží vzhled i v sychravých dnech. Pamatujte, že krása není jen o vnější péči, ale i o duševní pohodě – a podzim je ideální čas se o sebe postarat komplexně.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

INZERCE ▶

Aby byli spokojení…

Téměř každý má doma nějakého chlupatého kamaráda. Ať už je to pejsek, kočička, nebo třeba morče, či zakrslý králík. Všichni potřebují kvalitní krmení, a kvalitní péči, aby s námi strávili, co nejdelší čas…

Pojďme se tedy nejprve podívat, co bychom měli těm našim chlupáčům připravit

DOBROTY PRO PEJSKA

Pes má relativně krátké zažívací ústrojí, v průměru je trávicí trakt 5 - 6 x delší než délka těla. Díky tomu je průchod krmiva poměrně rychlý. Trávení krmiva je možné pouze díky trávícím šťávám a mikroflóře ve střevech. Ty se vytváří přirozeně a podle skladby krmiva, adaptace trvá ale cca dva týdny. Obecně tedy můžeme říci, že po změně krmiva jej dokáže pes naplno využít až po přibližně dvou týdnech. To ale platí pouze v případě, že podáváme jen a pouze jedno a to samé krmivo.
Pokud složky a poměry krmiva nejsou stálé, nebo krmíte každý den něčím jiným, nemůže se trávení správně nastartovat a přizpůsobit. Tím u psa dochází k potřebě vyššího objemu krmiva, snížení obranyschopnosti a dalším problémům. S tím souvisí i narušený, nevyvážený a nadměrný přísun minerálních látek, což se odráží zejména v kvalitě srsti a množství a konzistenci stolice. Proto je velmi důležité, zvolit správné krmivo, co nejdříve a nejlépe.

Druhy krmiv

Na trhu nalezneme nepřeberné množství krmiv. Vždy bychom měli vybrat krmivo takové, které odpovídá věku a váhové kategorii psa, i když výběr je podstatně širší.

- **krmiva pro štěňata**
- **krmiva pro dospělé psy**
- **krmiva pro staré psy**

Granule určené štěňatům bývají menší a obsahují více bílkovin, fosforu, vápníku i tuku. Krmiva pro staré psy vynikají vysokou stravitelností živin při nižším energetickém obsahu. Díky upravené koncentraci sodíku a draslíku podporují činnost srdce a ledvin. O prevenci poškození kostí či kloubů se naopak postará zvýšený obsah vápníku a fosforu.

- **krmiva se zvýšeným obsahem energie**
- **krmiva se sníženým obsahem energie**

Psi se zvýšenou zátěží (např. březí fenky) potřebují vyšší příjem energie. Ten bývá dán obsahem přes 30 % bílkovin. Pro obézní psy potřebující naopak méně energie jsou k dispozici krmiva se sníženým obsahem tuků.

- **hypoalergenní krmiva**
- **vegetariánská krmiva**
- **holistická krmiva**
- **organická krmiva**

Trpí-li pejsek alergií, pořiďte mu hypoalergenní krmivo. Tato krmiva mohou řešit některé lehčí formy potravní alergie a nesnášenlivosti. Obsahují složky menšího obsahu alergenů a neobsahují suroviny jako je pšenice, vejce, kvasnice, mléčné výrobky či hovězí maso aj. Hlavním zdrojem bílkovin ve vegetariánských krmivech je sója, kukuřice, rýže či oves. Organická a holistická krmiva jsou zase produktem ekologického zemědělství.

Jak číst složení na etiketách

- **Maso**

Masožravci potřebují maso. Proto by krmná směs pro psa měla na prvním místě etikety obsahovat údaj o masu v sušině (dehydrované maso) nebo masovou moučku. Maso by tedy mělo tvořit hlavní složku krmiva. Pokud je masa v sušině pod 10 %, měli bychom zbystřit. Nejedná se o kvalitní směs!
Je-li procentní zastoupení masa uváděno v čerstvém, tj. nevysušeném stavu, ideálně by měla být připojena informace také o procentním obsahu masa v sušině. A to z jednoho prostého důvodu. Čerstvé maso obsahuje až 80 % vody, proto objem masa ve vysušeném stavu bude logicky nižší. Je-li tedy čerstvé maso uvedeno na etiketě na prvním místě, následovat by měl údaj o masové moučce.

- **Bílkoviny**

Již víme, že optimální množství bílkovin v psí stravě vede ke správné činnosti vnitřních orgánů a obnově organismu na buněčné úrovni. Bílkoviny jsou tedy důležité.

- **Obilniny**

Obilniny bývají pro psy hůře stravitelné. V psích slinách není obsažen dostatek enzymu amylázy, který napomáhá k jejich trávení. Proto by na nás krmiva s vysokým obsahem obilnin měla působit varovně. Navíc právě obilniny bývají příčinou nesnášenlivosti určitých potravin.

LAHŮDKY PRO KOČKU

Kočka není pes a proto pravidla, která platí v případě krmení psů, nemůžeme u koček použít. Jedno však zůstává stejné. Strava kočky, stejně jako psa, má být vyvážená. Jak tedy kočku správně krmit?
Zdravou kočku od nemocné je často možné rozeznat pouhým pohledem nebo čichem. Chybí jí lesklá srst, má zakalený zrak, její výkaly zapáchají a pohyb není zrovna ladný. Nechcete-li, aby se vaše domestikovaná šelma dostala do takového stavu, zaměřte se na její stravu. Volbou vhodného krmení lze mnoha zdravotním problémům totiž předejít.

Přirozená strava koček

Kočka je masožravec. Její přirozenou potravou jsou části těl ulovených zvířat – svalovina, vnitřnosti, chrupavky aj. Do kočičího jídelníčku ale nikdy nepatřily tvrdé kosti. Ty mohou kočičí zažívání pěkně potrápit. Jedná se o nestravitelnou část potravy, která může stěnu střeva vážně poškodit nebo v něm způ-

INZERCE ▶

sobit zánět. Kosti však mohou zapříčinit i velmi nepříjemnou zácpu.

Krmit jen syrovým masem? Jen pro odvážné

Asi není třeba diskutovat o tom, že volně žijící kočky se dožívají nižšího věku než ty chované doma. Příčin je několik, ale mezi ty nejčastější patří onemocnění plynoucí z nekvalitní syrové stravy. Syrové maso může obsahovat nejrůznější parazity, bakterie salmonely, listerie či jiné bakteriální infekce, které se požitím přenesou do těla kočky. A právě to se může stát nejen kočkám divokým, ale i těm domácím, jsou-li často krmené syrovým masem.

Vyvážená strava kočky

Ať již krmíte jakoukoli stravou, stejně jako u psů i u koček platí, že by měla být vyvážená. Co to ale znamená? Kromě vody by měla v odpovídajícím množství obsahovat všechny potřebné složky:

bílkoviny a aminokyseliny
tuky
minerální látky a vitaminy

Základní složka zdravé kočičí potravy

Tou jsou především bílkoviny. Tyto organické sloučeniny, sestávající ze základních stavebních jednotek aminokyselin, sehrávají v našem, ale i kočičím těle celou řadu klíčových úloh. Podílejí se na procesu trávení, hojení, rozmnožování nebo na produkci krevních buněk. Jinými slovy – zajišťují obnovu organismu na buněčné úrovni. Aby tento proces správně fungoval, musí být bílkovin ve stravě dostatek.

Aminokyseliny

Jedním ze základních stavebních prvků bílkovin (proteinů) je aminokyselina taurin, která je velmi důležitá zejména pro kočky. Ty si taurin neumí samy vyrobit a musí jej přijímat potravou. Jeho nedostatek vede u koček k poruchám zraku, konkrétně k postupné degeneraci sítnice, anebo k poruchám činnosti srdce. Taurin lze nalézt ve speciálních krmných směsích. Zajímavostí je, že jej obsahují i energy drinky pro nás lidi – podporuje činnost nervové soustavy a měl by zlepšovat naši psychickou i fyzickou výkonnost.

Tolik potřebná energie

Podíl tuků, těchto nejefektivnějších zdrojů energie, by v krmné dávce dospělé kočky neměl dle odborníků přesáhnout 25 %. Jejich dlouhodobý optimální přísun má vliv nejen na zdravou srst kočky, ale také na celkovou vitalitu organismu. Tuky jsou díky esenciálním mastným kyselinám také důležité pro vstřebávání některých druhů vitaminů.

Minerální látky, stopové prvky, vitaminy

Podávaná strava by měla obsahovat dlouhodobě správně vyvážený poměr mezi vápníkem a fosforem. Převis fosforu nad vápníkem vede k nebezpečnému řídnutí kostí a dalších zdravotních neduhů, proto by mělo být v krmných směsích více vápníku. Ten je zodpovědný za správný vývoj nejen kostí, ale také zubů. Zapomínat bychom neměli ani na stopové prvky a vitaminy, které napomáhají k látkové výměně.

MORČE NEBO KRÁLÍK?

Pokud máte doma morče, nebo králíčka, určitě je také velmi důležité, čím krmíte. Krmiv je dnes na trhu nepřeberné množství a stává se velice často, že zákazník stojí před regálem, dívá se na tu spoustu značek a neví, co by měl vybrat. Pokud si opravdu nejste jistí, je dobré řídit se tím, že čím je na obalu méně hlodavců a krmivo je zaměřené na konkrétní druh, tím je kvalitnější. Některé značky nabízejí kromě klasických směsí i granulované krmivo. Určitě se toho nebojte, tento způsob krmení má své výhody. V každé granulce je naprosto všechno, co zvířátko potřebuje, takže si nemůže vybírat a nestane se, že půlku nespotřebovaného krmiva vyhodíte. Dalším způsobem krmení je namíchat si vlastní krmnou směs, pokud už víte, co všechno vaše zvířátko potřebuje. Na trhu je dostupné vše, co potřebujete. Prodává se samostatná slunečnice, kukuřice, oves i ostatní zrniny. Dobré je v takovém případě ke krmivu přidávat i důležité vitamíny.

U hlodavců kromě krmen hraje velkou roli i podestýlka. Na trhu jsou funkční podestýlky, které vydrží i více než dva týdny, stejně jako antialergení, které budou jistě volit chovatelé s alergií na seno.

Čistota mazlíčků

Tak jako nám péči o hlodavce velmi usnadní funkční podestýlka, u koček je velkou předností, pokud jsme schopni v koupelně instalovat kočičí toaletu. Již i v Čechách je na trhu kočičí záchod s automatickým splachováním a vymýváním, který uspokojí potřebu vaší kočky hrabat, ale místo steliva na jedno použití poskytuje pohodlné a biologicky rozložitelné omyvatelné granule. Kočičí toaleta funguje zcela samostatně a automaticky, dopřeje pohodlí vám i vaší kočce.

Zdroj: spokojenypes. cz, mujmazlik.cz,
foto: Shutterstock.com

Tipy na podzimní výlety s dětmi

Podzim je kouzelný. Barevné listí, jemné slunce, voňavý vzduch a šustění pod nohama – ideální kulisy pro rodinné výlety. Dny se sice krátí a počasí bývá proměnlivé, ale právě to dává podzimu jeho jedinečné kouzlo. Pro děti je to čas sbírání kaštanů, běhání po listí, pozorování mlhy nebo prvních studených deštů. A pro rodiče příležitost zpomalit, užít si přítomnost – a vytvořit vzpomínky, které zůstanou.

Přinášíme vám inspiraci na podzimní výlety, které potěší malé i velké – a k tomu i pár praktických rad, co si s sebou nezapomenout přibalit.

KAM VYRAZIT, KDYŽ SE STROMY ZBARVÍ DO ZLATA

Les jako dobrodružná učebna

Podzimní les je jako pohádkový svět. Zvířata se chystají na zimu, houby vyrůstají skoro z ničeho, pod nohama šustí listí a sem tam zahlédnete srnku nebo veverku. Děti se mohou učit poznávat stromy, sbírat přírodniny, stavět domečky z klacíků nebo stopovat zvířata podle otisků.

Skvělým cílem je chráněná oblast, naučná stezka nebo arboretum, kde se můžete nejen projít, ale i něco nového dozvědět. Zapojit můžete i jednoduchou hru – například podzimní bingo (kdo první najde kaštan, šišku, červený list, houbu…).

Výlet k vodě - i na podzim má své kouzlo

Řeky, potoky, přehrady nebo rybníky jsou krásné i mimo sezónu. V podzimním tichu působí uklidňujícím dojmem. Pokud máte děti, které rády házejí kamínky do vody nebo obdivují lodě a mosty, nevynechejte třeba výlet kolem Vltavy, Sázavy nebo Orlické přehrady. Na mnoha místech jsou vybudované dřevěné stezky, vyhlídky a mostky, které dodají procházce na atraktivitě.

Rozhledny a výšlapy

Děti rády šplhají – a pokud nahoře čeká odměna v podobě výhledu na barevné koruny stromů, bude to stát za to. Vyberte nenáročnou trasu s cílem u rozhledny nebo skalního útvaru, kde si dáte svačinu a pokocháte se. Mezi oblíbené a přístupné rozhledny patří například:

- Rozhledna na Velkém Blaníku (Středočeský kraj)
- Dymník u Rumburku
- Rozhledna Bára u Chrudimi
- Cvilín u Krnova

TIPY NA PODZIMNÍ RODINNÉ VÝLETY

- **ZOO Jihlava**

Menší, ale o to kouzelnější zoo, kde se děti setkají se zvířaty opravdu zblízka. Najdete tu pavilony inspirované kontinenty, dětské hřiště a kontaktní farmu, kde si malí návštěvníci mohou zvířata pohladit. Ideální na klidnější rodinný výlet.

- **AQUAPARK Babylon, Liberec**

Když je venku pošmourno, voda je sázka na jistotu. Liberecký aquapark nabízí tobogány, divokou řeku, vodní atrakce i wellness zónu pro rodiče. Perfektní místo, kde se vyřádí celá rodina.

- **iQLANDIA, Liberec**

Jen pár kroků od aquaparku najdete fascinující science centrum iQLANDIA. Děti i dospělí tu mohou objevovat svět prostřednictvím více než 400 interaktivních exponátů – od vesmíru přes přírodní živly až po tajemství lidského těla. Nechybí ani moderní planetárium, které vás vtáhne do hlubin vesmíru, a iQPARK, speciální část pro

nejmenší objevitele. Ideální výlet, který spojuje zábavu, vědu a dobrodružství.

- **Karlovy Vary – lázeňské město i pro děti**

Lázeňské kolonády nejsou jen pro dospělé. Pro děti je tu spousta atrakcí – třeba motýlí dům Papilonia, Muzeum Jana Bechera (s programem přizpůsobeným rodinám) nebo výlet lanovkou na rozhlednu Diana, kde je mini zoo a dětské hřiště.

Tahle kombinace výletů – zvířata, voda, věda a lázně – vám zaručí, že podzim nebude nuda a děti budou mít na co vzpomínat.

JAK VÝLET ZPESTŘIT, ABY SE DĚTI NENUDILY

Podzim přeje nejen přírodě, ale i fantazii. Někdy není potřeba složitý cíl – stačí dát výletu téma.

- Lov barev – dejte dětem úkol najít co nejvíc odstínů listů.
- Podzimní herbář – sbírejte listy různých tvarů a doma je vylisujte.
- Výprava za skřítky a vílami – vymyslete příběh o lesních bytostech a nechte děti stavět jejich domečky z mechu a větviček.
- Stopovačka – připravte jednoduché úkoly po cestě (např. „oběhni strom“, „najdi šišku“, „nakresli do písku obličej“).

CO ZABALIT S SEBOU – VÝBAVA NA PODZIMNÍ VÝLET

Podzim je krásný, ale záludný. Ráno bývá mlhavo a chladno, v poledne vysvitne slunce, a odpoledne může začít pršet. Proto platí pravidlo: raději sbalit o jednu vrstvu navíc než méně.

Oblečení

- Vrstvení: funkční prádlo, mikina, softshellka nebo lehká bunda.
- Nepromokavá bunda nebo pláštěnka
- Náhradní ponožky – bláto a kaluže jsou neodolatelné.
- Čepice, šátek, tenké rukavice – i v říjnu může být nečekaná zima.

Do batohu

- Dostatek vody a svačina – ideální jsou housky, nakrájené ovoce, oříšky nebo domácí sušenky.
- Termoska s čajem nebo kakaem – skvělý povzbudivý moment na cestě.
- Skládací deka nebo igelit – na posezení nebo přebalení.
- Ubrousky, kapesníky, malý pytlík na odpadky
- Malá lékárnička (náplasti, dezinfekce, kapky do nosu)
- Lupa, dalekohled, karty do přírody nebo malý notýsek – pro zvídavé děti.

NA CO NEZAPOMENOUT?

- Délku výletu přizpůsobte věku a náladě dítěte. Není důležité dojít až do cíle, ale užít si cestu.
- Nechte děti objevovat svým tempem. Zastavujte, když chtějí, dejte prostor fantazii.
- Nechte děti pomoct s plánováním. Už jen výběr trasy v mapě je dobrodružství.
- Nepodceňujte počasí. I krátký déšť bez pláštěnky dokáže výlet změnit na noční můru.

Nejde o kilometry, ale o zážitky

Podzimní výlety s dětmi nejsou o výkonu, ale o společném bytí. O čase mimo obrazovky, mimo školní a pracovní stres. O tom, že společně dýcháte čerstvý vzduch, smějete se a poznáváte svět. Ať už sbíráte listy, hledáte houby, lezete na rozhlednu nebo jen jdete „někam ven“, děláte pro své děti (a sami pro sebe) něco velmi cenného.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

PODZIMNÍ DOBRODRUŽSTVÍ,

KTERÉ VÁS VTÁHNE DO SVĚTA ZVÍŘAT A PŘÍRODY

ZOO JIHLAVA

Zoo Jihlava je jedinečným místem pro všechny, kteří hledají zážitky plné dobrodružství, poznání a zábavy. V centru města Jihlavy na necelých 10 ha se vydáte na výpravu celým světem. Více než 250 druhů zvířat a přes 1500 jedinců vytváří unikátní svět, kde si na své přijdou malí i velcí.

Koho potkáte?

- tři nové **žirafy núbijské** (do zoo dorazily v červenci)
- drápkaté opičky — NEJVĚTŠÍ KOLEKCE V ČR
- loňské mládě hrošíka liberijského
- Tropický pavilon plný ještěrů, hadů a krokodýlů
- babirusy sulaweské — UNIKÁT MEZI ČESKÝMI ZOO

A mnohem více!

Proč právě teď?

Podzimní měsíce mají v zoo své kouzlo. Je klidnější než v létě, zahrada ožívá novými barvami a procházku mezi zvířaty si užijete bez spěchu. Navíc si děti mohou vyzkoušet **únikovou venkovní hru**, díky které se z návštěvy stane opravdové rodinné dobrodružství.

Zoo „v kapse“

Objevujte Zoo Jihlava v telefonu! **Aplikace zoo** – sledujte novinky ze života zvířat, nejrůznější zajímavosti a můžete podpořit Vaše zvířecí oblíbence. A když dorazíte do zoo, snadno se zorientujte s interaktivní mapou.

sledujte nás

www.zoojihlava.cz

GET IT ON Google Play

Available on the App Store

INZERCE

LÉČEBNÉ LÁZNĚ LÁZNĚ KYNŽVART

PROSLUNĚNÁ LÁZEŇSKÁ CENTRA NA SVAZÍCH SLAVKOVSKÉHO LESA

Mánes lázně Karlovy Vary

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

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

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

Alpa **Gel po bodnutí hmyzem** je přípravek k lokálnímu ošetření pokožky s obsahem extraktu z boswellie. Právě boswellové kyseliny jsou díky svým silným protizánětlivým účinkům nejdůležitější složkou. Má mírně znecitlivující účinky a snižuje pocit pálení a svědění po bodnutí. Lze jej použít také k uklidnění pokožky například po spálení kopřivami.

www.alpa.cz

ZDRAVÉ VAŘENÍ S POLOTUČNÝM TVAROHEM OD TATRY

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

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

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

OSLABENÁ IMUNITA? CHŘIPKA? VIRÓZA A NACHLAZENÍ?

Chcete posílit imunitní systém přírodní cestou? Vyzkoušejte lék Engystol – tablety se užívají od 1. příznaků i preventivně, pro děti od narození i dospělé. Více na www.engystol.cz.

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

HERBAFT – BYLINNÁ TINKTURA OD HERBADENTU

První útěchou pro všechny, kteří na afty trpí je fakt, že tyto menší vřídky většinou do dvou týdnů samovolně zmizí a nenechávají po sobě žádné jizvy. Druhou, mnohem povzbudivější dobrou zprávou je, že s touto bolestí lze bojovat – HERBADENT nyní přichází na pomoc s bylinnou tinkturou ze sedmi léčivých rostlin HERBAFT.

Pomocí vatových tyčinek si jednoduše nanesete tinkturu na postižené místo a necháte působit sílu bylin.

www.herbadent.cz

EAU THERMALE Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Bez škrábání již po 5 dnech*

KŮŽE SE SKLONEM K ATOPII

Patentovaná aktivní látka proti svědění
Vyživuje a obnovuje kožní bariéru
0 % konzervačních látek

Eau Thermale Avène zdravá pleť, zdravé sebevědomí.

*Průměrný čas vymizení svědění. Studie realizovaná na 5910 pacientech. U 78,6 % pacientů používajících XeraCalm A.D 1-2x denně po dobu 7 dní.

SLADKÉ SNY, BROUČKU

HALLOHEBAMME Baby masážní olej (89,90 Kč / 200 ml) je ideálním pomocníkem pro večerní zklidnění miminka. Díky jemné levandulové vůni navozuje příjemnou atmosféru před spaním a je vhodný již od narození. Olej pokožku vyživuje, zanechává ji sametově hebkou a jeho složení je 100% přírodního původu.

Zakoupíte ho v prodejnách dm, v online shopu dm.cz. nebo v aplikaci Moje dm.

LEDOVÝ, SVĚŽÍ, LETNÍ

Černý čaj nemusí být jen pro anglickou snídani. Vychlazený s ledem a kapkou citronu se rázem promění v osvěžující nápoj, který vás povzbudí i v tom největším letním horku. Lipton černý čaj má plnou chuť, jemné aroma a je složený ze 100 % přírodních surovin, bez zbytečností a bez umělých sladidel.

Lipton černý čaj si skvěle rozumí s citrusy, bylinkami a ovocem. Přidat do něj můžete např. i vychlazené mléko, mix koření a připravit si ledové chai latte. Černý čaj výborně chutná jako základ domácích letních drinků, limonád, ledových čajů a mocktailů. Lipton navíc nebalí své čajové krabičky do zbytečného plastu a používá rostlinné, kompostovatelné čajové sáčky. Na rozdíl od jiných značek má každý čaj své specifické zabarvení odpovídající jeho příchuti a je tvořen z přírodních surovin.

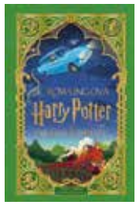
K dostání v supermarketech za cenu 57,90/29,90 Kč

KNIŽNÍ NOVINKY

MADYNKA ZACHRÁNKYNĚ (AUDIOKNIHA PRO DĚTI)

Přidejte se k Madynce a jejím dobrodružstvím!
Trochu nezkrotnou a velmi podnikavou holčičku už možná znáte z první stejnojmenné knížky. Madynka vás opět nezklame - stále sršší nápady a hned je uskutečňuje za horlivé asistence mladší sestřičky Lízy. A protože má dobré srdce i smysl pro spravedlnost, zachraňuje své blízké a přátele, pokud se octnou v nesnázích. S vervou sobě vlastní se jí to daří, a aniž čeká na díky, běží vstříc dalším dobrodružstvím... Přidejte se k ní!

HARRY POTTER A TAJEMNÁ KOMNATA - MINALIMA



Druhý díl slavné fantasy série v ohromujícím podání grafického studia MinaLima
Prožijte s Harrym Potterem jeho druhý rok ve Škole čar a kouzel v Bradavicích tak, jako nikdy předtím! V tomto okouzlujícím vydání najdete nejen kompletní původní text z pera J.K. Rowlingové, ale také přes 150 barevných ilustrací a 8 nápaditých interaktivních prvků: prohlédnete si všechny místnosti Weasleyovic Doupěte, střetnete se s Vrbou mlátičkou, utkáte se s baziliškem v Tajemné komnatě a zažijete ještě mnohem víc. Naprostá povinnost pro sběratele i všechny fanoušky mladého kouzelníka s jizvou na čele!

POTTEROVSKÝ PRŮVODCE: RON WEASLEY

Seznamte se s Ronem Weasleym, nejlepším přítelem Harryho Pottera a členem početné kouzelnické rodiny. Prožijte jeho dobrodružství s létajícím autem, nebezpečnou šachovou partií a pavouky, kteří ho děsí víc než běsnící troll na školních záchodcích. Ilustrace Olie Muzy zachycují laskavého i vtipného Rona v úžasně zpracovaném průvodci pro všechny, kteří chtějí nahlédnout do života tohoto odvážného člena nebelvírské koleje.

ALBATROS

POTTEROVSKÝ PRŮVODCE: HARRY POTTER

Ponořte se do života Harryho Pottera, sirotka, který o svých jedenáctých narozeninách zjistil, že je čaroděj. Sledujte jeho cestu z přístěnku pod schody až do Bradavic, kde nachází přátele a čelí temným silám. Prožijte vzrušení z famfrpálu, první setkání s Hagridem a odhalte tajemství Kamene mudrců. Ilustrace Natalie Smillie oživují Harryho dobrodružství v úžasně zpracovaném průvodci pro mladé čtenáře i dlouholeté fanoušky.

POTTEROVSKÝ PRŮVODCE: HERMIONA GRANGEROVÁ

Poznejte Hermionu Grangerovou, bystrou studentku, která má odpověď na každou otázku (a často i na ty, které teprve zazní). Sledujte její cestu od prvního kouzla až po odvážné činy, díky kterým nejednou zachrání své přátele i celý kouzelnický svět. Ilustrace Laury Proietti zachycují Hermionin intelekt, odhodlání i přátelskou povahu v úžasně zpracovaném průvodci pro všechny, kteří si cení důvtipu stejně jako odvahy.

HARRY POTTER A PROKLETÉ DÍTĚ - DEFINITIVNÍ VERZE

Definitivní vydání scénáře divadelní hry se zapracovanými změnami z inscenace
Harry Potter to nikdy neměl snadné a teď, jako otec, manžel a přepracovaný zaměstnanec Ministerstva kouzel, to má ještě těžší. Potýká se s minulostí, která nechce zůstat tam, kam patří, a jeho nejmladší syn Albus se musí prát s tíhou rodinného dědictví, o které nikdy nestál. Minulost a současnost se čím dál hrozivěji prolínají a otec i syn zjišťují nepříjemnou pravdu: temnota někdy vyvěrá z nečekaných míst.

ALICANDO

BING - POHÁDKY PŘED USNUTÍM

Usínat u milého příběhu... to je Bingův svět!
Tři milé příběhy o Bingových každodenních příhodách plných zajímavých novinek a událostí ukolébají vaše dítě ke spánku. Společné čtení dodá rituálu před spaním výjimečnou atmosféru!

MARVEL - SPIDER-MAN - ČTI A HRAJ SI S NÁMI

Zažijte úžasné superhrdinské dobrodružství s knížkou a figurkami!
Spider-Man sviští do akce v parádní knížce s velkým překvapením! V boxu najdete obrázkovou knížku, 10 skvělých figurek a podložku na hraní. Přečtěte si o oblíbených postavách, hrajte si a vymýšlejte vlastní dobrodružství s neohroženým pavoučím superhrdinou v hlavní roli.

GÁBININ KOUZELNÝ DOMEK - ČTI A HRAJ SI S NÁMI 2

Zažij veselé Vánoce s Gábi a super knížkou s 10 figurkami!
Gábi je tu s novou parádní knížkou s velkým překvapením! V boxu najdete pěknou knížku o tom, jak Gábi s Pandym pomohli kočičímu Santovi zachránit Vánoce. Knížku doplní 10 roztomilých figurek a podložka na hraní. Čtěte si, hrajte si a vymýšlejte vlastní vánoční dobrodružství s oblíbenými postavičkami.

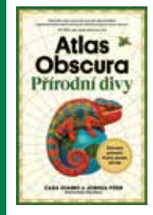
MOTTO

VANILKOVÝ POLIBEK

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

CPRESS

ATLAS OBSCURA – PŘÍRODNÍ DIVY



Úchvatný průvodce zázraky přírody napříč všemi kontinenty
Naše planeta je plná fascinujících jevů, organismů a neuvěřitelných stvoření. Poznejte je v této monumentální publikaci, která obsahuje více než 500 výjimečných rostlin, živočichů a přírodních divů, doplněných o ilustrace a fotografie. Čeká vás cesta od nehostinných antarktických pouští přes bujné džungle až do oceánských hlubin i do srdce nejrušnějších měst. Ať už se vydáváte na dobrodružství z pohodlí domova, nebo plánujete vlastní expedici, atlas vám ukáže svět ve všech jeho barvách.

HLAS

VĚCI, O KTERÝCH SE NEMLUVÍ

Když mateřství není samozřejmost, ale boj. Román nominovaný na cenu Premio Strega.
Antonella se na mateřství dlouhé roky necítí. Když pak touha po dětech konečně přijde, její tělo odmítne spolupracovat. A tak se roztáčí kolotoč posedlosti, umanutosti a nekonečného přívalu medikamentů. Syrový příběh pro všechny ženy, které si v různých fázích života položily otázky: Chci dítě? Kdy je ten správný čas? Budu se muset vzdát svých ambicí? A proč všechny hned otěhotní, jen já ne?

Rodina je moje kotva

Může se zdát, že její život připomíná pozlátko – krásná, úspěšná. Ovšem už ve svém mladém věku měla také pořádně naloženo. Linda Górecká, Miss ČR 2025, dokázala náročné období proměnit v osvětu.

to něco, co člověk vyzařuje – takový vnitřní klid, sebevědomí, laskavost a radost. Krásná může být i paní v šedesáti, když se usměje a je z ní cítit, že miluje život. Je to spíš energie, kterou dáváme. Když potká muž na pohled nádhernou ženu, která ale bude negativní, bude třeba zlá, nebo arogantní, spíš ho odradí než velmi milá, živelná žena, která třeba jinak nevyčnívá z davu.

Kdy jste si uvědomila, že jste krásná?
Upřímně? Asi až dost pozdě. V pubertě jsem se spíš cítila jako „ta jiná“. Ve škole mě šikanovali, takže i když mi to třeba maminka doma říkala, nevěřila jsem jí. A někdy mám dny i dnes, kdy se necítím dost krásná, ale to je normální. Každý se tak někdy cítí. Není špatné uvědomovat si svou realitu nebo si říct, že jsme krásní, a není špatné ani sejít občas z cesty a cítit se pod psa.

Takže může i krásná žena jako vy o sobě pochybovat?
Určitě ano. Mám dny, kdy si říkám „jo, dneska to jde“ a pak ráno, kdy si připadám hrozně. Nelíbí se mi vlasy, nelíbí se mi postava nebo make-up. Je to normální. I ty nejsebevědomější ženy občas znejistí. Sociální sítě tomu moc nepomáhají – vidíte jen filtry, ne realitu.

Krásu lidé obvykle závidí. Přesto, byla vám někdy i komplikací?
Určitě. Hlavně ve chvílích, kdy člověk chce, aby ho někdo bral vážně a neviděl jen obal. Někdy máte pocit, že vás lidé automaticky škatulkují – že jste „ta hezká“ a tím to hasne. A pak se snažíte víc, abyste ukázala, že umíte i přemýšlet, máte názory, empatii, schopnosti. A občas vám někdo závidí něco, co vůbec nevnímáte jako výhodu.

Co se ve vás dělo, když na vyhlášení MISS ozvalo vaše jméno?
Totální šok. Takový ten moment, kdy vteřina trvá pět minut. Hlava prázdná a zároveň plná emocí - cítila jsem úplně všechno a přitom, když se dívám na záznam z toho dne, vypadá to, jako bych snad žádné emoce uvnitř neměla. Tělo to asi nestihlo všechno v tu chvíli zpracovat. A pak hromady lidí, kteří se mě na něco ptali, mířili na mě kamerami a mikrofony a fotili se se mnou a já hledala v davu rodinu a vlastně ani nevím, jak se mi povedlo na vše odpovědět.

Napadlo vás, co by bylo, kdybyste se nepřihlásila?
Napadlo. A víte co? Jsem ráda, že jsem to riskla. I když jsem si tehdy říkala „co když to nebude stačit“, chtěla jsem si to aspoň zkusit. A to by mě mrzelo víc – vědomí, že jsem to ani nezkusila. Protože už jen ta cesta soutěží byla úžasná zkušenost. Naučila jsem se strašně moc věcí, potkala strašně moc super lidí a zažila věci, které bych asi jinak nikdy nezažila.

Vy jste si v té době i procházela náročným obdobím, že? Netajíte se tím, že vaší mamince diagnostikovali rakovinu. A pak i babičce. Jak jste tohle všechno zvládala?
Bylo to jako jízda na té nejšílenější horské dráze. Dny, kdy jsem brečela v koupelně a pak se usmívala před kamerou. Tak strašně moc jsem chtěla být silná pro mamku i babičku, ale bylo to těžké. Člověk si uvědomí, jak rychle se může všechno změnit a jak vlastně nic není jisté. Jeden den máte zdravou maminku a druhý den se všechno hroutí. Jeden den máte babičku, která je zdravá přiměřeně věku a druhý den ji vezete na pohotovost a zjistíte, že je ve velmi pokročilém stadiu a že to ze strachu evidentně dost dlouho tajila. Tak dlouho, až to utajit prostě nešlo. A bratr se ten rok navíc ženil. To bylo tak strašně těžké.

Co vám nejvíc pomáhalo?
Rodina. A taky obyčejné věci – procházka, přátelé, pes. A hudba. Vypnout svět, nasadit sluchátka a být chvíli sama se sebou. Mamka mi taky byla paradoxně oporou – její síla mě vždycky tak nějak nakopla.

Změnilo vám to nějak pohled na život?
Rozhodně. Přestala jsem odkládat věci. Lidem, na kterých mi záleží, to dávám co nejvíce a co nejčastěji najevo. Více si vážím přítomnosti, zdraví, obyčejného dne. A naučilo mě to, že opravdu nikdy nevíte, čím si ten druhý prochází. Na babičce nešlo do poslední chvíle absolutně nic poznat a na mojí mamince byste taky nic nepoznali.

Dnes se o této chorobě snažíte šířit osvětu, že?
Ano, chci, aby se o rakovině mluvilo otevřeně. Aby se lidé nebáli chodit na preventivní kontroly a věděli, že v tom nejsou sami. A že opravdu je nutná prevence a že hrdinství nic nezachrání. Pokud cítíte, že něco není v pořádku, prosím, opravdu o tom mluvte a řešte to, než bude pozdě zachránit vám život. A pokud si myslíte, že tím někoho obtě-

žujete, tak věřte, že mnohem horší pro vaše blízké je, když vás vidí trpět a nemůžou vám pomoct.

Co pro vás znamená rodina?
Všechno. Je to moje kotva. Bezpečné místo, kam se můžu vrátit, i když se všechno ostatní hroutí. Láska bez podmínek.

Z jaké rodiny pocházíte?
Z úplně obyčejné a naprosto úžasné. Máma, táta, starší brácha. Zázemí plné lásky, smíchu a podpory. Mamka mě naučila být dámou, táta bojovnicí a brácha mě naučil dělat si ze všeho a ze všech srandu.

Jaká jste byla jako dítě?
Jako malá jsem měla staršího bráchu, a protože jsem v něm viděla velký vzor, chtěla jsem být jako on – spíš takový jeho mladší brácha než ségra. Lozila jsem po stromech, měla věčně rozbitá kolena a byla jsem spíš takový malý raubíř. Ale pak nastal zlom – najednou jsem objevila kouzlo princezen, šatiček, korálků a všech těch holčičích věcí. Z raubíře se stala malá princezna, která milovala být načančaná a hrát si na pohádkové bytosti.

A jakou rodinu byste ráda sama vytvořila?
Nic bych neměnila ani ve své rodině. Chci, aby moje děti vyrůstaly s vědomím, že je někdo bezpodmínečně miluje, jak to ukázali rodiče mně. A že domov je místo, kde se můžou vždycky schovat. To, jak velká moje rodina bude, je mi jedno. Jestli jedno dítě nebo tři, hlavně ať mají takové dětství, jaké jsem měla i já.

Pořád dokola se hovoří, že jste další obětí missí nemoci. Jak tohle vnímáte?
Jak to vnímám? Neřeším to. Podle mě neexistuje nic jako missí nemoc. Je přece normální, že jsou lidé, kterým vyhovuje vztah na dálku, klidně i přes půl světa, a pak jsou lidé, kteří potřebují mít partnera po svém boku. A na druhou stranu si říkám, že se kolem toho strhla taková hladina hejtu, ale byla bych lepší člověk, kdybych sobecky urvala život, který si můj, teď už ex přítel, buduje vlastní pílí v Ostravě a dovlekla ho do Prahy, jen proto, aby si někdo nepomyslel, že je mi kluk z Ostravy málo? Láska přece není o tom, člověka za každou cenu držet u sebe, ale chtít pro sebe vzájemně to nejlepší ne? Už mě unavují komentáře typu "ta si najde kopačku, hokejku nebo miliardáře". V tuto chvíli nikoho nehledám, se svým ex přítelem jsem prostě za dobře, zajímáme se o to, jestli se má ten druhý dobře, přejeme si to nejlepší pro toho druhého a tak to je. Jsme přátelé. O tom je láska. Ne o penězích, jak si někteří myslí.

Co je pro vás při hledání partnera nejdůležitější?
Až jednou někoho budu hledat, pokud vůbec, tak se budu dívat hlavně na to, abychom pro sebe byli vzájemným bezpečím. Oporou. Abych věděla, že se o něj můžu opřít a on o mě taky. Abychom se spolu dokázali smát, měli jsme se fakt rádi. Tak jako to mají mí rodiče, kteří spolu prožili doslova dobré i zlé a i tak táta na mamku kouká jako na svatý obrázek a jsou spolu nádherní. To je to, co chci. Ať už to bude s kýmkoliv.

Jaká budete máma?
Nevím. Upřímně nevím. Ale chci být určitě nejlepší mámou, jakou bude moje dítě potřebovat. Jestli to bude znamenat nejlepší kamarádku, přísnou učitelku nebo milující náruč...

Jakožto Miss hodně cestujete. Kam všude jste se už podívala?
První zahraniční cesta v rámci Miss Czech Republic byla do Bahrajnu, ten mě mile překvapil. Byl jako malá Dubaj. Pak jsem byla modelkou v Monaku, na přehlídce v Canes, na menší dovolené v Řecku a Chorvatsku a vlastně také podpořit Míšu Macháčkovou na finále Miss Supranational v Polsku a Adélku Štroffekovou na Miss World v Indii.

Kde se vám líbilo nejvíc?
Nejvíc se mi líbilo pracovně v Monaku. Má neuvěřitelné kouzlo. A na druhém místě bych řekla ten Bahrajn. Ten byl opravdu nádherný.

Jak prožíváte takové cesty? Ochutnáváte všemi smysly?
Ano! Já si vše fotím, píšu rodině své dojmy, ochutnávám, pozoruju lidi, nasávám atmosféru. Každé místo mi něco dalo.

A co místní kuchyně? Ochutnáváte ji?
Jasně. I když jsem opatrná, ráda zkouším nové chutě. Miluju čerstvé ovoce, ryby a taky místní street food.

Jak potom vaříte doma? Umíte vařit?
Vařím ráda! A prý i dobře. Nejvíc mě baví pečení. Hlavně dortů.

Prý jste se účastnila pořadu Prostřeno? Jaké to bylo? Povyprávějte...
Ano, ale byla to sranda! Vzala jsem to s nadhledem a jako takovou zajímavou zkušenost. Ale upřímně obdivuju všechny soutěžící. Je to na jednu stranu vážně fuška. Myslím, že se na podzim budete mít na co těšit, protože i holky byly úžasné.

Co je takové vaše top?
Z pečení jsou to určitě ty dorty a nebo cukroví a z běžných jídel bych řekla, že asi svíčková a česká klasika. Ale dorty jsou moje top. Nejradši mám mechový dort s jahodami, nebo klasicky vanilkový korpus s mascarpone krémem a jakýmkoliv ovocem.

A jíte je? Můžete si to jako modelka dovolit? Nebo je to jen výjimka a omezujete se?
A ano, jím je a to velmi ráda. :) Jinak se snažím jíst vyváženě, ale rozhodně se neomezuju. Miluju pizzu, zmrzlinu a čokoládu. Ale s mírou. Jídlo je radost, ne diktát.

Co vás čeká v nejbližší době?
V nejbližší době mě čeká opravdu důležitá a výjimečná etapa mého života. Na začátku příštího roku se zúčastním světové soutěže Miss World, což je pro mě obrovská čest, ale i zodpovědnost. Chci se na tuto kapitolu připravit co nejlépe – nejen po fyzické a mentální stránce, ale i v tom, co Miss World skutečně reprezentuje: sílu, hodnoty a pomoc druhým. Proto také zakládám svůj vlastní nadační fond na podporu žen, kterým byla diagnostikována rakovina prsu. Jak už jsem několikrát říkala, je to pro mě velmi osobní a citlivé téma. Chci skrze tento projekt nabídnout ženám oporu, pomoc a naději – a využít platformu, kterou teď jako vítězka Miss Czech Republic 2025 mám, k tomu, abych skutečně něco změnila. Mým cílem není jen reprezentovat Česko na světové scéně, ale také za sebou zanechat něco smysluplného – něco, co bude dál pomáhat tam, kde je to nejvíce potřeba.

Michala Jendruchová

PŘEDPLATNÉ

MOJE rodina a já

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

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A P ŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

E-MAI L: ..... TELEFON: .....

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Čtěte nás online zdarma

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

DĚTSKÁ VÝŽIVA

ZÁŘÍ 2025

MOJE rodina a já

20. ročník

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

Vitamínové, multivatimínové, 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

Babydream

A péče o děti je snadnější

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

ROSSMANN