

MOJEL- rodina *a já*

18. ročník
ZÁŘÍ 2023
ZDARMA

JANA DOLEŽELOVÁ

Jsem vděčná za pestrý život



swaddler
zavinovačka

DÁREK

Při zakoupení nosítka Ergobaby, získáte zavinovačku jako DÁREK.

www.crystalbaby.cz / ig.ergobaby.cz_sk

Obsah



Editorial

Milé čtenářky,
máme tu nový školní rok a pro většinu z nás to znamená konec prázdninového lenošení a nástup do role taxikářů. Je přece zapotřebí všechno stihnout, sladit nový rozvrh s hodinami klavíru, výukou angličtiny a nejlépe ještě fotbalový tréninkem...

Pravda, mohli bychom se rovnou na něco vykašlat, protože, co si budeme povídat, s tím hudebním talentem to není zrovna nic moc, angličtina hošička stejně moc nebaví a vlastně jedině, co má úspěch, je ten fotbal, když my ale vždycky s počátkem něčeho nového máme pocit, že bychom to měli vzít tak nějak lépe a zodpovědněji... Takže, co na chvíli zvolit, zbytečně se nestresovat a namísto běhání od zápisu k zápisu si přečíst nějaký pěkný článek? Výběr je jako vždy pestrý. Popovídáme si o tom, jak vybrat kosmetiku pro děti, jak je vybavit do školy, nebo třeba, co dobrého dětem nachystat k snídani, aby jim chutnalo. Zároveň samozřejmě nakousneme i téma podzimních neduhů, protože, co si budeme povídat, za chvíli jsou tu mlhavá podzimní rána a s nimi nachlazení, chřipky, rýmy anebo pro změnu alergie. Tak si držme place, ať je společně dobře zvládneme.

Takže krásné počtení a příští měsíc na shledanou

- 4** Aby bylo miminko zdravé
- 10** Pomocníci v péči o miminko
- 16** Také vaše děti trápí nachlazení?
- 22** Bolesti břicha
- 28** Péče o dětské zoubky
- 34** Kosmetika pro děti
- 40** Hurá (zpátky) do školy! Čas na nákup výbavy je tu
- 44** Posilujeme imunitu na podzim
- 50** Aktivní podzim
- 56** Atopický ekzém a jak na něj
- 64** Péče o oči
- 76** Zdravá snídaneň
- 82** Podzimní výlety s dětmi

Rozhovor

- 92** Jana Doleželová
Jsem vděčná za pestrý život

Iva Nováková

Titulní foto: Tomáš Beran

Aby bylo miminko zdravé

Snem každé těhotné ženy je přivést na svět zdravého potomka. Co vše pro to můžete udělat sama a s čím vám pomohou odborníci?



Jakmile se objeví dvě čárky na těhotenském testu, zaplaví ženu vlna radosti následovaná obavami, aby děťátko bylo zdravé. Chcete-li udělat opravdu vše, měla byste na to myslet už před plánovaným těhotenstvím.

ZDRAVÝ ŽIVOT

Abyste nadcházejících devět měsíců zvládla bez úhony a zajistila svému potomkovi vše potřebné, měla byste dodržovat zdravý životní styl. Zásady jsou omílané ze všech stran, tedy stačí pamatovat:

- **Váha v normě** – těhotenství neprospívají žádné extrémy, tedy ani větší nadváha, ale ani výrazná podváha.
- **Bez cigaret** – jestli jste kuřačka, snažte se s kouřením přestat. Není to jednoduché, ale vašemu miminku rozhodně neprospívá. A to je teď na prvním místě.
- **Stop alkoholu** – něco jiného je, cucnout si šampaňského při přípitku. Ale jinak se alkoholu obloukem vyhybejte. A už vůbec nepomyslete na ten tvrdý.
- **Sport** – základem zdravého života je pohyb na čerstvém vzduchu. Má vliv na naše tělo i psychiku. A i ta bude muset být v následující životní etapě hodně odolná.
- **Strava** – pestrý jídelníček je stěžejní. Měl by obsahovat všechny potřebné složky – komplexní sacharidy, bílkoviny a zdravé tuky. Dopřejte si vitamíny v podobě porce ovoce a zeleniny.

ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ

A v tom všem byste měla pokračovat i v době, až otěhotníte. K tomu ale přidejte další položky:

- **Stop dietám** – samozřejmě pokud vám konkrétní dietu nenařídil lékař. Teď byste se ale měla vyhnout jakýmkoliv jídelním extrémům. Žádné přísné diety. Ty nejsou vhodné nikdy, ale v těhotenství jsou doslova hazardem. Na hubnutí jste měla myslet dříve.
- **Pohyb** – o pohybu jsme se již zmínili, ale i teď se k němu vrátíme. Protože mnoho nastávajících maminek se bojí sportovat. Pokud jste

dosud byla zvyklá pravidelně cvičit a nemáte od lékaře nařazené nějaké omezení, můžete ve svém oblíbeném sportu pokračovat. Pokud ovšem není příliš rizikový. Poslouchejte ale své tělo. Jakmile řekne dost, nepřemáhejte se. Nejděte za hranice. Netahejte ve fitku velké váhy a vyhýbejte se extrémním sportům. Neuděláte však chybu pravidelnými procházkami. Chůze je ten nejpřirozenější pohyb, a tak si ji směle dopřávejte.

- **Kyselina listová** – ta pro vás nyní bude klíčová, protože zajišťuje zdravý vývoj miminka. Pomáhá s krvetvorbou, má vliv na imunitní systém. Bude pro vás zásadní v průběhu celého těhotenství. Je to ten nejdůležitější vitamín. Co se týče potravin, v nichž se vyskytuje přirozeně, pak ji najdete v listové zelenině, avokádu či chřestu. Jenomže v těhotenství se výrazně zvyšuje její potřeba, a tak se doporučuje užívat ji v potravinových doplncích. Měla byste ji zvýšit už cca měsíc před otěhotněním.
- **Vitamíny pro těhotné** – V prvním trimestru byste měla myslet na vitamíny B, D, ale také minerální látky, jako je jód. Zajistí vaše fyzické i psychické zdraví a také zdravý vývoj miminka. V lékárnách seženete přímo doplňky určené těhotným ženám, které obsahují vše potřebné. V prvních týdnech vás mohou postihnout nevolnosti, a tak je možné, že si je dostatečně nezajistíte ve stravě. Proto sáhněte po přípravcích určených těhotným.

Ruku v ruce s tím, jak roste miminko, tak v druhém a třetím trimestru se stále zvyšuje potřeba vitamínů i minerálních látek. Dodejte si dostatek železa. Mnoho nastávajících maminek trpí jeho nedostatkem, a tak jsou unavené a chudokrevné. Navýšit byste měla vápník, který tvoří kosti, zuby a svalovou hmotu. Navýšte také hořčík, který stojí za křečemi a tvrdnutím břicha. Má vliv také na nervovou soustavu a snižuje únavu. Nezapomínejte na omega – 3 nenasycené mastné kyseliny. Dopřejte si tedy také mořské ryby.

PRENATÁLNÍ DIAGNOSTIKA

Pokud se budete držet zdravého rozumu a těchto zásad, můžete si být jistá, že jste pro své miminko udělala vše. I tak se ale může stát, že se někde něco zadrhne. Proto je tu prenatální diagnostika, která dokáže zavčasu odhalit vrozené vady a hlavně hledat jejich úspěšné řešení.

Podle statistik riziko, že plod bude mít nějakou vrozenou vadu či genetické onemocnění, existuje asi ve čtyřech procentech. A to nejen v případě párů, které nesou nějakou genetickou zátěž, ale i u zdravých rodičů. Aby se potíží předcházelo, je tady prenatální screening, který odhalí zvýšené riziko některých vrozených vad. A hlavně, může maminku důkladně sledovat a zavčasu zakročit.

Čeká to každou těhotnou ženu. Prenatální screening se provádí u všech nastávajících maminek. Monitoruje život plodu po celou dobu těhotenství. Převážná většina je zdarma, hradí ji zdravotní pojišťovny. Pouze za nadstandard si připlatíte.

Co vás čeká? Každý trimestr s sebou přináší jiná vyšetření.

1. TRIMESTR

• Screening

Znáte ho zřejmě pod označením triple test. Obvykle se provádí mezi 12. až 14. týdnem těhotenství. Není to nic obtížného, lékař vám odebere krev a následně udělá ultrazvuk. Tento screening určí mimo jiné, jak dlouho jste těhotná. Počítá se od data poslední menstruace. Dále se k tomu měří plod od kostrče až k temeni hlavy. Z těchto údajů je možné předběžně spočítat, kdy budete rodit.

A nejen to. Pozná se, zda se plod vyvíjí normálně, zjišťuje se, jak by mělo probíhat samotné těhotenství a jestli hrozí předčasný porod, nebo zda nejste ohrožena těhotenskými komplikacemi typu preeklampsie. Je možné zjistit, jak se plod vyvíjí a roste. Toto vyšetření také odhalí, zda hrozí genetická onemocnění, jako je tolik obávaný Downův syndrom. Méně známý je také Edwardsonův či Patauův syndrom.

PÉČE O TO
NEJCENNĚJŠÍ,
CO MÁME



Bát se o zdraví svých blízkých je lidské.
Zvláště když na pomoc sami nestačíme.

Proto je tu zdravotní pojišťovna OZP.



Patauův syndrom

– je genetické onemocnění, které stojí za nízkou porodní hmotností novorozence. Dítě se narodí s malou hlavou, malými očima (dokonce oči mohou chybět úplně), miminka mívají více prstů, srdeční vady, ale i rozštěp patra a rtu.

Edwardsův syndrom

- také Edwardsův syndrom patří mezi genetické poruchy, za kterým stojí trisomie, což je odchylka chromozomů. I tato miminka se rodí se závažnými odchylkami orgánů. Často umírají v průběhu prvního roku života. Bohužel onemocnění je neléčitelné. Na každých 6 tisíc zdravých novorozenců připadá cca jeden s Edwardsovým syndromem.

Věděla jste, že...

Můžete požádat o důkladný kontingenční test? Na rozdíl od běžného kombinovaného testu je detailnější a tedy i přesnější.

2. TRIMESTR

Pak si na pár týdnů můžete vydechnout, abyste následovala ve 20. až 22. týdnu velký ultrazvuk. Ten nabízí důkladné prozkoumání plodu, cílem je zjistit, v jakém stavu jsou vnitřní orgány. Nejvíce cílí na mozek a srdce. Právě tento ultrazvuk dokáže odhalit až 90 procent srdečních vad a lékař může nabídnout vhodné řešení již v průběhu samotného těhotenství.

Další, na co se lékař zaměří, je velikost plodu, zda správně roste, jak je dlouhá pupeční šňůra, jak je uložena placenta atd. Změří děložní hrdlo a díky tomu zjistí, zda vám hrozí předčasný porod. Pokud ano, doporučí preventivní opatření, abyste děťátko v pořádku donosila.

3. TRIMESTR

Další prenatalní vyšetření přichází na řadu ve 30. až 32. týdnu těhotenství. V této době by už mělo být miminko otočené hlavou dolů. Kontroluje se i jeho velikost, struktura a vývoj vnitřních orgánů. Lékaře bude zajímat, zda placenta není příliš nízká a kolik máte plodové vody.

Tato vyšetření čekají každou z vás. Jsou

to neinvazivní zákroky. V případě nesrovnalostí lékař navrhne vyšetření invazivní, která mají potvrdit či vyvrátit zjištěné odchylky.

AMNIOCENTÉZA

- nebo-li odběr plodové vody je nejvyužívanější invazivní metodou. Při vyšetření se odebere malé množství tekutiny obsahující buňky. Odebírá se v průběhu 15. až 16. týdne těhotenství. Lékař v případě podezření na vývojové vady vám toto vyšetření doporučí, ale zda ho skutečně podstoupíte, je na vašem rozhodnutí. Navrhuje se také v případě vyššího věku rodičky, tedy nad 35 let. Dále se provádí, pokud se ve vaší rodině vyskytují dědičná onemocnění, nebo pokud jste prodělala opakované potraty.

ODBĚR CHORIOVÝCH KLKŮ

- při tomto vyšetření se v 10. až 13. týdnu těhotenství jehlou pod ultrazvukem odebírají choriové klky, které tvoří tkáň placenty. Do dvou dnů byste pak měla znát výsledek.

KORDONCENTÉZA

- toto slovo znamená punkci pupečníku. Provádí se od 18. týdne. I v tomto případě jsou výsledky k dispozici do dvou až tří dnů. Mimo jiné také může určit krevní skupinu, infekce plodu, dědičné choroby atd.

Zní vám to všechno šíleně? Opravdu není potřeba být předem vystresovaná. Lékař nedělá nic, co by nepovažoval za důležité. Je pravda, že prohlídek budete mít celou řadu. V prvním trimestru budete navštěvovat gynekologa cca jednou měsíčně, v druhém pak jednou za tři týdny a ke konci těhotenství - od 33. do 36. týdne pak jednou za čtrnáct dní a v samotném závěru, tedy mezi 37. a 40. týdnem pak budete přicházet do ordinace gynekologa každý týden. Při každé prohlídce vás zvaží, změří pulz a tlak, z moči zjistí hladinu cukru a bílkovin.

Věřte tedy svému lékaři. Můžete tak včasnou diagnostikou předejít fatálním následkům. Při odhalení závažných potíží vás k porodu odešle do specializovaného zařízení, kde na vás budou dostatečně připraveni a o vás i miminko se postarají na špičkové úrovni.

IN UTREO TERAPIE

Díky prenatalní diagnostice lze také léčit plod už v samotné děloze. Tyto zákroky označujeme jako in utero terapie. Je to doslova revoluce v možnostech léčby. Používá se ale pouze při závažných onemocněních, protože jsou vysoce invazivní a může způsobit potrat či předčasný porod. Na druhou stranu ale může zachránit miminko bez trvalých následků.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



BABA
born®

NOVINKA

MINIS

Znáte
z TV



Svět BABY born, který se vejde do každé kapsy

Vyměnitelný
doplňek



Změna
barvy



 babyborn_czsk
 babybornczsk

www.baby-born.cz

**Zapp
Creation®**



Pomocníci v péči o miminko

Pro naše nejmenší to nejlepší. Ušetřete si námahu moderními i tradicí prověřenými vymoženostmi, které vám usnadní práci.



Péče o miminko je náročná. Mnohdy se nám zdá, že je nad naše síly. Jak jen to ta naše maminka nebo babička dělala, honí se nám často hlavou. Moderní doba nás tlačí dopředu, klade na nás velké nároky a čím dál častěji musíme nebo chceme na mateřské dovolené také pracovat.

Naštěstí dnes existuje řada vychytávek a pomocníků, o kterých se ženám v minulosti mohlo jen zdát. Tak proč si práci neusnadnit? Díky tomu budete v pohodě vy i vaše děťátko, uspoříte čas i energii a tomu svému nejdražšímu pokladu zajistíte bezpečí.

Klasickou výbavičku máte, oblečení, kočárek, postýlku... Pak jsou ale věcičky, bez kterých se naše babičky musely obejít. Vy ale nemusíte. Máte-li tu možnost, dopřejte si trochu luxusu. Nemáte-li ji, pak si pořídte alespoň pár základních pomocníků.

ODSÁVAČKA

Kojení je velké téma. Jak dlouho kojit, kde kojit a kojit vůbec? Pocity selhání, když se nám nedaří. Odsávačka vám v tom může dost pomoci. Pravidelné odsávání totiž podporuje mléčné žlázy, aby „pracovaly“, a tak zvyšuje laktaci. Ale oceníte ji i v případě, že máte mléka velké množství.

Odsáváním ulevíte prsům. Hodit se vám bude, když budete muset miminko na nějaký čas opustit. Třeba vás čeká pracovní odpoledne, delší cesta nebo nedej bože pobyt v nemocnici. Ne vždy je možné mít miminko s sebou na pokoji. Pak odsáté mateřské mléko poskytnete děťátku dávku potravy po dobu vaší nepřítomnosti.

Věděla jste, že je možné si odsávačku také pronajmout?

Jak zacházet s odsátým mlékem?

Mléko je mléko, i když mateřské. A tak stejně jako jiné mléko se může zkažit. Proto ho nenechávejte jen tak v pokojové teplotě. Jestliže plánujete, že ho spotřebujete brzy, pak ho můžete cca 3 až 5 dnů skladovat v lednici. Chcete-li ho uschovat dlouhodobě, dejte ho do mrazničky, kde by mělo, podle toho, jak hluboce mrazí, vydržet 6 až 12 měsíců. Rozmrazené mléko nikdy znovu nezmrazujte.

KOJICÍ POLŠTÁŘ

Zpočátku můžete kojit podstatnou část dne. Kojení je intimní záležitost, kdy jste se svým miminkem nejbližší propojená. A tak si tyto chvíle užijte. Zajistěte vám oběma pohodlí. Díky tomu si z kojení uděláte příjemný rituál.

Kojicí polštář ale můžete využít už

v těhotenství, kdy vám poskytnete komfort ve spánku. Při kojení vám umožní se opřít, uložit, posadit. Nebudete se kroutit, ulevíte páteři. Pomůže vám i v případech, že se bojíte, abyste děťátko dobře uchopila.

Při výběru dbejte na to, aby vám dokonale pasoval. Vybírat lze i z různých výplní. Některé seženete s náhradním obalem.

Věděla jste, že určité kojící polštáře proplácí zdravotní pojišťovna? Poptejte se u té své.

KOJENECKÁ VÁHA

Tak jakpak nám roste? Sledujete s napětím u pediatra, jak vaše miminko prospívá? Nemusíte čekat na další kontrolu. Děťátko můžete vážit doma. Digitální kojenecké váhy jsou přesné a nabízejí i vícero funkcí než jen samotné vážení. Umí odpočítat oblečení nebo plenky, pamatují si poslední měření, jsou schopny dovažovat atd.

Kojenecká váha vám umožní nejen kdykoliv měřit hmotnost a zjistit, zda dobře přibývá na váze, ale také vám ukáže, jestli miminko přijímá dostatečné množství mléka.

CHŮVIČKA

Patří už mezi standardní vybavení. Vy-

suavinēx

Colour essen- ce.

LÁHEV SE SILIKONOVOU EXTRA MĚKKOU SAVIČKOU

MĚKKÁ
& FLEXIBILNÍ



FOTO-OXIDAČNÍ
ÚPRAVA



BEZ KONTAKTU
K PLASTU



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



240ml

NEW

Nová silikonová řada



platí se si ji zakoupit, může miminku i zachránit život. Díky ní můžete uložit dětátko do postýlky a nechat ho v klidu spát, zatímco vy si budete třeba v kuchyni dělat práci, kterou potřebujete. Chůvička ho bude střežit za vás. Zachytí jakýkoliv zvuk, pláč a některé nabízejí i videozáznam. Budete-li chtít, můžete prostřednictvím mikrofону na miminko promluvit.

Zkrátka chůvičky už nabízejí spoustu zajímavých funkcí, za které si sice připlatíte, ale stojí za úvahu. Než se pro některou variantu rozhodnete, ujasněte si, co od ní očekáváte. Chůvičky mohou mít dosah až 1000m. Počítejte ale s tím, že vzdálenost zkrátí například zeď nebo jiná překážka.

MONITOR DECHU

Nejednomu dítěti zachránil život. Miminku i vám zajistí klidné spaní. Už se nemusíte neustále strachovat, jestli dýchá. Kdyby se mu náhle zastavil dech, okamžitě se spustí alarm. Jak funguje? Má speciální senzor, kterým snímá frekvenci nádechů a výdechů. Kdyby se nic nedělo déle než 20 sekund, nebo když se počet nádechů sníží na deset za minutu a méně, hned vás upozorní, že něco není v pořádku. Většinou se monitor napájí tužkovými bateriemi. Některé mají světelnou kontrolku, jiné fungují na bázi chytrých aplikací, a tak je možné miminko kontrolovat skrz mobilní telefon atd.

Věděla jste, že některé pojišťovny přispívají na monitor dechu?

BEZPEČNOSTNÍ KŠÍRY

Mít dětátko na vodítku? Zní to trochu

šíleně, ale až se vám začne ten váš raubíř zvedat, ještě ráda mu zajistíte bezpečí pomocí kšírů. Využijete je nejen v kočárku, ale i na židličce, stanou se vašim pomocníkem, když se začne dítě učit chodit. Ochráníte tak dítě před zbytečnými a často i bolestivými pády a zraněními.

PŘEBALOVACÍ PULT

Říkáte si, že vám stačí k přebalování kousek místa na gauči? Není to zrovna pohodlné ani pro vás, ani pro miminko. Vy se budete hrbít, dítě bude ležet na nerovné ploše. Některé maminky proto přebalují na stole. Ale představa, že utíráte zadeček v místě, kde za chvíli hodláte obědvat, není zrovna ideální.

Takový přebalovací pult k tomu určený je dobrou variantou. Mate-li na něj doma místo, vyplatí se do něj investovat. Nabízejí se celé komody se šuplíky, poličkami a odkládacími plochami. Jestli váš byt nenabízí patřičné prostory, třeba vás zaujme alespoň přebalovací podložka, kterou přesunete, kam potřebujete.

KOŠ NA PLENY

Tak tuhle obyčejnou věc mnohokrát oceníte. Těch plenek, které se vám budou denně kupit. Nemá smysl jimi zaplňovat koš na odpadky, nebo je vkládat do nevzhledných pytlů. Plenkový koš je decentním řešením. Už žádný zápach nebo bakterie. Takhle udržíte prostředí, v němž budete miminko přebalovat, v naprosté čistotě.

KOLÉBKKA

V minulosti se hojně používala. Dnes se k ní mnoho maminek vrací. Nejenže ke

krásným designovým prvkem, zároveň má praktický účel. Je to prostě klasika, která nikdy nevyjde z módy. Skvělé řešení pro malá miminka, která by se ještě ve větší postýlce „ztratila“. Využijete ji cca do půl roku věku dítěte. Šetří místo a mamince umožní mít drobečka stále u sebe.

CESTOVNÍ POSTÝLKA

Jestli rádi cestujete, určitě se vám bude hodit. Na výletech zajistí miminku komfort. Hodit se vám bude třeba při návštěvách nebo kdekoli bude potřeba zajistit miminku soukromí a dopřát mu spánek. Je přenosná, dá se složit a dítě je stále ve svém známém prostředí.

Jak ji vybírat? Neměla by být příliš velká a těžká. Obvykle se její rozměry pohybují kolem 120 x 60 cm o hmotnosti od 1 do 14 kg. Ano, k dostání je i jednokolová minipostýlka. Při výběru si všimněte, zda se dá jednoduše složit a rozložit. Abyste k tomu nepotřebovali celou rodinu. Určitě je dobré mít k ní tašku s popruhy, aby se vám dobře přenášela.

ZAVINOVAČKY

Chcete miminku zajistit při spánku pocit bezpečí? V zavinovačce se bude cítit jako ve vašem bříšku. Vám zase usnadní manipulaci, lehce dětátko přenesete třeba do kočárku. V létě se bude hodit lehká zavinovačka z jemných materiálů, bavlny, na zimu se poohlédněte po zateplených variantách.

CLONA NA KOČÁREK

Jak nepříjemné je, když miminku svítí sluníčko do kočárku. Clona ho však uchrání nejen před slunečními paprsky, ale i před škodlivým UV zářením. A nejen to. Zajistí, aby na miminko nefoukalo a zvládne o lehký deštík.

RUKÁVNÍK

V zimě se stane vašim důvěrným kamarádem. Nemusíte stále hledat rukavice, oblékat je a zase sundávat, když budete potřebovat manipulovat s miminkem. Rukávník připevněný na madlo je perfektním řešením. Vyberete si vlněný? Nebo kožešinový? Vyrábějí se z různých materiálů.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



BUDETE ŽASNOUT

150 stanic a 4000 filmů jen za 1 Kč

Sledujte své oblíbené pořady a filmy **kdykoli máte chuť**. Doma, na chatě nebo při cestování a klidně **až 100 dní zpětně**. Navíc s balíčkem **HBO jako dárek**.



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO **jen za 1 Kč**. Poté ji můžete mít už **za 119 Kč měsíčně**. Objednávejte na www.lepši.tv

LEPŠÍ.TV



Také vaše děti trápí nachlazení?

*S novým školním rokem přicházejí klasické
dětské neduhy. Větší kolektiv, uzavřené míst-
nosti, bacily... Ruku v ruce s tím jdou virózy.
Jak jim předcházet a jak se jich zbavit?*





Typický obrázek. Skončily prázdniny a z vašeho zdravého dítěte se stal marod. Už předem se hrozíte toho, že zase bude každou chvíli trávit v posteli, zatímco vy budete řešit, jak zajistit hlídání, ošetřovné, práci, vaření a také aby se nenakazili ostatní členové rodiny? Nejste v tom sama.

NIC NEPODCENIT

Na první pohled to vypadá, že se dětem nechce do školy, a tak simulují, aby se vyhnuly pracovním povinnostem. Jak je možné, že celé léto jim nich nescházelo a sotva se přehoupl měsíc, už chrchlají, kašlou, teče jim z nosu? Stěžují si, že je bolí hlava, v krku a jsou strašně unavené... Možná máte tendenci jim nevěřit. Ale věřte, nastává čas nachlazení a viróz. Může za to kromě výše zmíněného kolektivu také počasí. Podzim se hlásí o slovo.

V tomto období se virům daří. Statistiky ukazují, že se dítě nachladí cca jednou měsíčně. Dospělého dostihne nachlazení přibližně třikrát ročně. Proč tak markantní rozdíl? Děti ještě nemají dokonale vyvinutou imunitu. Čím menší dítě, tím náchylnější k virózám.

A tak není divu, že největší nápor na jejich organismus zaznamenáváme v době, kdy nastupují do školky. Je běžným obrázkem, že tráví týden ve školce a další dva týdny marodí doma. Postupně se jejich tělo aklimatizuje a zvyká si na viry, s kterými se seznamuje.



CO JE NACHLAZENÍ?

Není to jen fakt, že si dítě zapomělo nasadit čepici, zmoklo nebo ofouklo. Nachlazení, jedna z nejčastějších nemocí, je virového původu. Předchází mu, je vcelku obtížné, protože je mnoho typů virů, které ho způsobují. Když nás jeden vir napadne, naše tělo si proti němu vytvoří protilátky. Jenomže příště na nás zaútočí jiný typ viru a my onemocníme znovu.

Příznaky

Mezi typické příznaky nachlazení patří:

- Bolest v krku
- Bolest hlavy
- Únava
- Rýma
- Kašel
- Bolesti svalů a kloubů
- Zvýšená teplota, může se přidat i horečka
- Nateklé uzliny

Nachlazení přichází pozvolna. Když horní cesty dýchací napadnou viry, začneme kýchat, postupně se přidá rýma, která se z vodnaté následně změní v hustou. Přidá se bolest v krku, hlavy, únava. V prvních dnech je nachlazení dost nakažlivé. Obvykle odezní během týdne až deseti dnů.

NEPLEŤTE SI S CHŘÍPKOU

Oproti tomu chřipka, která se jeví podobně, má rychlý nástup.

Příznaky

- Vysoká teplota
- Zimnice
- Velká únava
- Silné bolesti kloubů a svalů
- Intenzivní rýma a kašel
- Rychlý nástup

Jestliže nás postihne nachlazení, nevyplácí se ho přecházet. Což my dospělí obvykle děláme. Přeci neulehneme jen s rýmičkou. Lékaři však nabádají, abychom ulehli. V případě dětí pak sto procentně. Základem léčby je klidový režim a dostatek vitamínů. Co se léků týče, užívají se preparáty, které zmírní projevy nemoci. Důležitou roli v tom hrají vitamíny, minerály, přípravky ulevující od rýmy či kašle. Případně léky na snížení teploty či na bolesti.

Ačkoliv toto zvládneme aplikovat sami, v některých případech je potřeba navštívit lékaře. Například těhotné ženy, miminka

Jak mu předejít?

Vybudovat si dobrou imunitu. Prevence a zase ta prevence.

- Dodržujte hygienické návyky (mytí rukou, mytí ovoce a zeleniny)
- Vyhýbejte se místům, kde je mnoho lidí
- Často větrejte
- Eliminujte kontakt s nemocným
- Pokud to nejde jinak, vezměte si roušku
- Posilujte tělo spánkem
- Snažte se vyhýbat stresu
- Dopřávejte si pohyb na čerstvém vzduchu
- Jezte zdravě
- Omezte kouření a alkohol
- Nepodceňujte příznaky
- Kupujte si v lékárně vitamínové doplňky
- Otužujte se
- Pravidelně chodte do sauny

Kvalitní imunitu nám pomůže vybudovat kvalitní strava. Měla by být pestrá, plnohodnotná a plná vitamínů. Obsahovat by měla komplexní sacharidy, bílkoviny i zdravé tuky. Vhodné jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, libové maso, zakysané mléčné výrobky, semínka, ořechy.



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsontoto.com

tel: 603 425 605

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

Protože imunita sídlí v našich střevech, měli bychom si je dát do pořádku. Střeva osidlují kolonie střevních bakterií, které můžete znát jako střevní mikroflóru. Pokud jich máme dostatek, dokáží nás ochránit před mnoha neduhy. Podpořit je můžeme fermentovanými potravinami typu kombucha, kysané zelí, kimči, tempeh, ale také kysanými mléčnými výrobky.

Neměli bychom zapomínat na stěžejní vitamíny, těmi jsou hlavně vitamín C a D. Céčko najdeme nejen v citrusech, ale například i v zelené paprice. S Děčkem bývá problém. Zvláště v měsících menšího slunečního svitu. Vitamín D totiž získáváme nejvíce právě ze slunce. Pokud se nám ho nedostává, musíme si ho dodat pestrou stravou. Bohatě na něj jsou mořské ryby, vejce, játra...

Imunitě nesvědčí kouření, alkohol ani příliš mnoho kávy a cukru. Omezte také různá dochucovadla, sycené nápoje, slané pochutiny... Dejte si raději nápoj s rakytníkem, což je přímo vitamínová bomba.

Otužujte se

Dnes je to velký trend a kdo se neotužuje, pomalu jako by nebyl. Nemusíte hned skákat do ledového rybníka. To se ani nedoporučuje. Naopak stačí si obléci o jednu vrstvu méně, sprchovat se vlažnou vodou a postupně ubírat na teplotě. Vhodná je také sauna.

Dostatečně spěte v dobře vyvětrané místnosti. Spát bychom měli minimálně 7 hodin. V případě dětí je to ještě důležitější, těm zajistěte alespoň 9 hodin. Žádné sledování televize v pokojíčku nebo hraní her na počítači. Dvě hodiny před ulehnutím už by se neměly ničím rozptylovat. Raději si s nimi přečtete pohádku.

JAK KDO PROŽÍVÁ NACHLAZENÍ?

MIMINKA

Ani jim se nevyhýbá. A to i v případě, že novorozeně chráníte, jak nejlépe umíte. Čerstvě narozené děti nemají vyvinutou imunitu. Proto jsou náchylné ke kojenecké rýmě. V případě kojenců to zas taková banalita, jak se na první po-



hled zdá, není. Takové miminko špatně jí, špatně spí, je nespokojené, plačtivé, unavené. Může se přidat kašel i teplota. Pro svůj klid se poradte s pediatrem. Pokud ale teplota stoupá a kašel nabere na intenzitě, případně se rýma zbarví, měla byste vyrazit k lékaři.

Jako prevence se doporučuje kojení. Mateřské mléko je silným pomocníkem v podpoře imunity. Při nachlazení pak miminku můžete ulevit zvlhčováním vzduchu, pokládáním do vyvýšený polohy. A kamarádkou se vám stane odsávačka. Lékař vám může doporučit vhodné sirupy či kapky, případně čípky na snížení teploty.

BATOLATA

Než vaše dítě oslaví druhé narozeniny, můžete u něj napočítat až deset nachlazení. V této době jsou na něj totiž nejnáchylnější. Vodnatá rýma, která se postupně zbarvuje a zhušťuje, kýčání, teploty, bolest v krku, kašel, nechutenství a únava. Typické projevy.

Počítejte s tím, že se s nachlazením

bude potýkat týden až deset dní. Kdyby trvalo déle nebo se přidala horečka, vypravte se k lékaři. Jinak se svého potomka snažte udržet v klidu, dbát na to, aby přijímal dostatek tekutin. Ulevit mu mohou opět sirupy nebo kapky na kašel.

PŘEDŠKOLÁCI a ŠKOLÁCI

Další velký nápor virů čeká na děti v kolektivu. Nejčastěji bývají nemocné při přechodu do školkovské péče. V kolektivu je virů mnoho a děti stále ještě nemají dobře vyvinutou imunitu. Navíc tráví hodně času v uzavřených prostorech.

Nachlazení jedno za druhým, s tím musíte počítat až do puberty. Klidně se s ním dítě bude vyrovnávat i sedmkrát ročně. I zde platí odpočinek, případně léky na snížení teploty, kapky na kašel či do nosu. A hlavně, zachovejte chladnou hlavu.

Michala Jendruchová
Foto: Shutterstock.com

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz

INZERCE

Přírodní produkt | Doplněk stravy



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek

babycalm.cz

Bolesti břicha

Nevyhýbá se dětem ani dospělým. Dovede pořádně potrápít. Zvláště ty nejmenší, kteří ještě nedokážou sdělit, co je trápí, jinak než pláčem. Za „břichabolem“ může stát kolika, zácpa, průjemy, ale také alergie.







Urputný pláč, tělíčko prohnuté jako v křeči, rudý obličej a nad ním zoufalá maminka, která se snaží miminko utiшит. Nic nepomáhá. Snad každá žena na mateřské dovolené tohle zažila. A mnohé i opakovaně. Bolesti břicha jsou téměř standardním společníkem novorozenců. Postupně, jak dítě roste a začne se hýbat, i bolesti ustupují.

KOLIKA

Asi nejčastější příčinou bolestí břicha u miminek je kolika. Projevuje se nárazovým, dlouhotrvajícím pláčem, který nemůžete utiшит. Nejednou trvá i několik hodin. Potíže se opakují přibližně ve stejnou dobu. Děťátko rudne v obličejí, prohýbá tělíčko, přitahuje nožičky, šponuje se.

Za vším hledejme „prdíky“, které postihují až pětinu miminek. Může za to z velké části trávicí soustava, která ještě není zcela vyvinutá. Navíc novorozeně si zvyká na jinou potravu, než přijímalo dosud. Malé miminko se také téměř nehýbe, a tak se nemůže dostatečně posouvat strava ve střevěch. Důsledkem toho je hromadění plynů, které nemohou odejít. Bříško pak tvrdne a bolí. Často je provází i zácpa.

Novorozenec má citlivý žaludek, který ještě nedokáže vyprodukovat dostatek trávicích kyselin, které by si s potravou poradily. Někdy ale za koliku může sama maminka, která děťátko kojí, svým dietním přešlapem. Například nadýmavými potravinami.

Kolika je velmi vyčerpávající jak pro miminko, tak pro celou rodinu. Obvykle přichází pozdě odpoledne, večer nebo v noci. A tak často probdíte až do rána. Snad vás uklidní, že nic netrvá věčně. Postupem času, jak děťátko roste a začne se více hýbat, i koliky ztrácejí na síle i četnosti.

Co způsobuje koliku

- V první řadě nevyvinutá trávicí soustava
- Hltání
- Polykání vzduchu při pití mléka
- Dietní přešlapy maminky

Jak ulevit

- Pohyb
Protože prdíky způsobuje málo pohybu, snažte se miminko rozpoehybovat střeva. Zkuste s ním pohupovat v náručí. Je potřeba dostat ho do vertikální polohy.

Můžete si pomoci nošením v šátku či v ergonomickém nosítku. Díky tomu může potrava odcházet dolů do střev a zároveň vytlačovat plyny.

- Teplo

Účinné je také teplo. Zkuste mu na břicho přiložit nahřátou plenku. Jen ale dejte pozor, aby nebyla příliš horká. Případně využijte teplo vody. Dejte do nádoby teplou vodu a opatrně jí polévejte břicho miminka. Službu vám učiní i termoláhev nebo polštářky plněné pohankou, které necháte nahřát třeba v mirkovlnce.

- Masáže

Úlevu poskytnou také jemné masáže břicha. Buďte ale obzvláště citlivá. Na masírování je vhodný dětský olej. Abyste mu ulevila, zahřejte si ruce, jinak byste ho akorát rozlístostnila. Masírujte opatrně, jemně, po směru hodinových ručiček. Rozhodně však nemasírujte hned po jídle. Počkejte minimálně půl hodiny.

- Cvičení

Jak cvičit s miminkem? Pokrčte mu nožičky a jemně tlače k břišku. Nechte asi pět sekund a poté je jemně natáhněte. Svou práci vykoná i změna polohy. Otočte ho na břicho, položte si ho na předloktí

RECEPT NA ZDRAVÍ OLIVOVA DĚTSKÁ LÉČEBNA

Popl.	Diagnóza	Sk.	Kód	Započ. dopl.	Úhrada
-------	----------	-----	-----	--------------	--------




- **léčba obezity**, dýchacího a pohybového ústrojí
- péče o děti s refluxem jícnu a atopickým ekzémem
- návrh na pobyt vystaví dětský lékař
- 4 - 5 týdenní léčebné pobyty
- pobyt plně hrazený pojišťovnou
- základní škola je přímo v léčebně
- pestrý volnočasový program

Připravil:

Vydal:



Olivova dětská léčebna, o.p.s., Olivova 224, 251 01 Říčany u Prahy

 www.olivovna.cz  Olivova dětská léčebna  323 619 111, 734 852 663

REZERVACE: přijímací kancelář 323 619 103/105, mobil: 736 754 332



INZERCE

NOVOROZENECKÁ KOLIKA?

BaloniX[®]
med

Nabízíme jemné
a účinné řešení!

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



www.balonix.cz

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



a pohupujte s ním.

- **Kapky**

Jakmile vaše miminko dosáhne měsíce života, můžete mu podat i probiotické kapky. Poradte se s pediatrem, které zvolit. Tyto kapky pomáhají snížit obsah vzduchu ve střevech, ulevují od tlaku v bříšku a bojují s nadýmáním. Účinnou látkou může být simetikon, je to látka, která reguluje přílišnou plynatost. K dostání jsou i kapky obsahující silice máty, fenýklu nebo anýzu. Je možné je užívat od ukončeného prvního měsíce, ale důsledně se řiďte návodem.

- **Probiotika**

Už v těhotenství se miminko setkává s bakteriemi, ale při porodu je jejich nápor velmi intenzivní. Probiotika máme ve střevech, pokožce, v ústech i v pohlavních orgánech. Laktobacily miminku dodáváme mateřským mlékem. V případě umělé výživy bývají kojenecká mléka o probiotika obohacena. Probiotika poslouží i vám, ale vždy vybírejte ta, která jsou vhodná pro kojící ženy.

- **Odríhnutí**

Správné odríhnutí má velký vliv na dobré trávení. Po krmení miminko noste ve vzpřímené poloze, pohupujte s ním a vyčkejte, až si odříhne. Teprve pak ho položte.

- **Čaj**

Od nadýmání uleví speciální bylinné čaje. Skvělou bylinkou je fenýkl, pomáhá také kmínový čaj. V lékárně jsou pak k dostání speciální směsi čajů pro kojící ženy. Pijte je ale výhradně vy, rozhodně je nepodávejte miminku.

- **Rourka**

Rektální rourka je dobrým pomocníkem, ale musíte s ní zacházet opatrně a ne příliš často. Vsune se jemně do konečníku a uvolní plyny.

- **Protikolikové lahve**

Slyšela jste o nich? Jsou to speciální lahvičky, které savičku udrží v průběhu celého krmení plnou mléka. Díky tomu tak miminko nepolyká vzduchové bubliny. Pokud plně kojíte, je důležité správné uchopení bradavky. Dbejte na to, aby miminko příliš nehlalo. Může pomoci kojit vleže.

Věděla jste, že...?

O koliku se jedná, pokud splní pravidlo tří. Pokud miminko pláče alespoň tři hodiny, minimálně třikrát týdně a déle než tři týdny, pak máte co do činění s kolikou.

MLÉKO A ZASE MLÉKO

Dokud kojíte, je to jasné. Ale pokud přecházíte na umělou výživu, nabízí se široké spektrum výběru mlék od různých výrobců. Ne každé mu však může vyhovovat. I z mléka miminko může bolet bříško.

Čím to? Některá miminka jsou citlivá na laktózu nebo kravskou bílkovinu. Jaký je mezi tím rozdíl? Intoleranci laktózy způsobuje chybějící trávicí enzym. Za alergií na mléko pak stojí přehnaná reakce imunitního systému.

Jak se s tím vypořádat? Určitě vše proberte s pediatrem. Ten vám doporučí vhodné kojenecké mléko. I ta jsou k dostání ve variantách pro miminka se zdravotními potížemi. Pokud miminko trpí na průjemy, koliky a nadýmání, mohlo by pomoci bezlaktózové mléko. Jestliže si často ublinkává, objevuje se reflux, zkus-



te antirefluxní mléko, které se zahušťuje bramborovým nebo rýžovým škrobem. V případě, že vaše dítě trpí alergií na mléčnou bílkovinu, zajímejte se o hypoalergenní mléko s označením HA.

POTRAVINY

Pokud kojíte, pak vše, co sníte, předáváte svému miminku. A tak dbejte na vhodnou stravu. Vyřadte vše, co nadýmá. Vyhněte se nadýmavé zelenině i luštěninám. Možná jste ale netušila, že potíže může způsobit i čokoláda. Snažte se upravit svůj jídelníček. Musíte dítěti dodat všechny živiny. Tady je seznam toho, co byste si prozatím měla odpuštit:

- **Čerstvé pečivo**
- **Sycené nápoje**
- **Nadýmavá zelenina**
- **Luštěniny**
- **Kynuté těsto**
- **Kakao**
- **Čokoláda**
- **Cibule**

Co jíst při kojení?

- **Kysané mléčné výrobky**
- **Tvrký sýr**
- **Libové maso**
- **Ryby (jen pozor na žraloka, makrelu, tuňáka či mečouna)**
- **Olivový olej**
- **Cereálie bohaté na vlákninu**
- **Nenadýmavou zeleninu (cuketa, mrkev)**




- **Nealergizující ovoce (banány, hrušky, švestky...)**
- **Mandle a ořechy**

Text: Michala Jendruchová

Foto: Shutterstock.com

Jediné kojenecké mléko
s **kyselinou listovou**
v naštěpené formě,
v jaké ji miminko dosud získávalo jen
z mateřského mléka.



-  Víte, že kyselina listová je účinná, jen pokud ji tělo umí správně přeměnit?
-  Již naštěpenou kyselinou listovou dokáže každé miminko snadno využít.
-  Kyselina listová je totiž důležitá nejen v těhotenství, ale i v prvních letech vývoje miminka.

Nic není blíže mateřskému mléku.

Důležité upozornění: Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, použití a další info na obalech a combiotik.cz. Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravina pro zvláštní výživu. Metafolin® je registrovaná ochranná známka společnosti Merck KGaA, Darmstadt, Německo. HiPP je jediné pokračovací mléko s bioaktivním folátem Metafolin®. * Jako všechna pokračovací mléka obsahuje vitamíny C a D přispívající ke správné funkci imunitního systému. PROBIOTIK®: Mléčné kultury L. fermentum vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury - v individuální variabilitě a množství. PRAEBIOTIK®: Galaktooligosacharidy GOS s BIO laktózy.

Péče o dětské zoubky

Abychom jako dospělí měli krásné a zdravé zuby je zapotřebí o dětské zuby pečovat už od dětství.





U většiny dětí dochází mezi šestým a devátým měsícem k prořezávání prvních zoubků. Úplný mléčný chrup má 20 zubů. Pořadí, v jakém se zoubky prořezávají, bývá ve většině případů shodné. Jako první se prořezávají dolní střední řezáky (jedničky), po nich následují horní jedničky a horní vnější řezáky (dvojky). Téměř shodně přicházejí na řadu i dolní dvojky. Postupně se dětský chrup doplní prořezáním horních a dolních prvních stoliček (čtyřky), očních řezáků (trojky) a nakonec vyrostou druhé dolní a horní stoličky (pětky).

Zoubek, který se právě prořezává, se jeví jako malý hrbolek na dásni. Pokud je prořezávání příliš rychlé, může se na dásni objevit i malá modřinka nebo podlitina, která je bolestivá. Vzniká z důvodu hromadění malého množství krve kolem zoubku, který se tlačí ven. Pokud je otok bolestivý, dítě pláče, hodně sliní a objeví se zvýšená teplota, doporučuje se zajít za stomatologem, který dutinku propíchne a miminku se tak uleví od bolesti.

Problémy spojené s růstem zoubků mnohdy úplně odstranit nelze, ale můžete je alespoň zmírnit. Výborným pomocníkem je tzv. kousátko, které se na pár minut vloží do lednice a pak se jím ochlazují a masírují podrážděné dásně. Je však důležité, aby toto dětské kousátko bylo vyrobeno ze zdravotně nezávadného materiálu (plastu).

Je-li bolest silná a přidá se i zvýšená teplota, lze v lékárně koupit přípravky na potírání dásní. Používání různých gelů na znecitlivění rozbolavělých dásní při prořezávání zubů může však také znecitlivět i zadní část hltanu. Pro dítě tak vzniká nebezpečí, že by mohlo vdechnout jídlo. Je proto nutné, aby dítě jedlo v tomto případě vsedě, v klidu pod dozorem dospělé osoby!

Při prořezávání zoubků se sice může objevit zvýšená teplota, ale nikdy ne horečka. Pokud má vaše miminko horečky vysoké, které dokonce provází křeče, průjem, dítě nepřijímá stravu a zvrací, nemají s tím zuby většinou nic společného. V tomto případě je nutné vyhledat dětského lékaře, který určí diagnózu.

ČASOVÝ PŘEHLED PROŘEZÁVÁNÍ DOČASNÝCH ZUBŮ

TYPY ZUBŮ	DOBA PŘOŘEZÁVÁNÍ	DRUH ČELISTI
PRVNÍ ŘEZÁKY (JEDNIČKY)	6-9 MĚSÍC	DOLNÍ
PRVNÍ ŘEZÁKY (JEDNIČKY)	8-11 MĚSÍC	HORNÍ
DRUHÉ ŘEZÁKY (DVOJKY)	9-12 MĚSÍC	DOLNÍ I HORNÍ
PRVNÍ STOLIČKY (ČTYŘKY)	12-18 MĚSÍC	DOLNÍ I HORNÍ
OČNÍ (TROJKY)	17-22 MĚSÍC	DOLNÍ I HORNÍ
DRUHÉ STOLIČKY (PĚTKY)	20-30 MĚSÍC	DOLNÍ I HORNÍ



PÉČE O DĚTSKÉ ZOUBKY OD NAROZENÍ

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

Hygiena dutiny ústní však nespočívá jen v rutinním čištění zubů kartáčkem 2x denně jak jsme zvyklí, ale zahrnuje celou řadu činností, které vedou k odstranění zubního mikrobiálního plaku. Ten ohrožuje zoubky bohužel i u těch nejmenších kojenců. Vydátným zdrojem výživy pro ústní mikroorganismy jsou totiž i zbytky mateřského mléka. Rizikový faktor pro vznik kazu v čas-

ném dětství představuje například opakované noční kojení po jednom roce věku. Je to z toho důvodu, že v noci se v puse tvoří méně slin, které brání patogenním bakteriím k tvorbě zubního plaku.

Bakterie způsobující kazy se mohou přenášet z rodičů na děti při sdílení jídla a nádobí. Chcete-li snížit riziko, že se u vašeho dítěte vyvinou kazy v mléčných zubech, dejte si pozor na olizování dudlíku či lžičky při krmení.

SPRÁVNÁ PÉČE O DĚTSKÉ ZUBY

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

HERBADENT

KIDS & JUNIOR

PŘÍRODNÍ ZUBNÍ PASTY, KTERÉ CHUTNAJÍ I POMÁHAJÍ.

BYLINNÁ ZUBNÍ PASTA JABLKO



BYLINNÁ ZUBNÍ PASTA SPEARMINT



V nabídce také
Správné kartáčky
KIDS & JUNIOR



Účinná
a šetrná péče



Zcela přírodní
složení



Extrakt ze
sedmi bylin



Xylitol proti
bakteriím



Vhodné
pro vegany



Optimální
obsah fluoridů

HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN

Děti 6 – 24 měsíců

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

Děti 2 – 3 roky

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

Děti 3 – 6 roků

Děti v tomto věku by se měly již učit samostatnému čištění svých zoubků. Zpočátku si zoubky čistí malými krouživými pohyby (tzv. metoda dle Fone-



ústní hygienu. Nezapomeňte na zubní kartáček vhodný pro daný věk.

Děti 6 – 10 roků

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

Děti 10 let a starší

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

Foto: Shutterstock.com



ho), pokud je dítě šikovné, naučte ho důkladnější tzv. roll metodu - čištění spočívá v přiložení štěteček kartáčku na spodní stranu zoubku v místě dásně pod úhlem 45 stupňů a pomalým pohybem se posouvá směrem ke žvýkací plošce zubu. Žvýkací plošky se čistí

drobnými horizontálními nebo krouživými pohyby. V tomto věku je velmi důležitý názorný příklad rodičů. Vždy dítěti zkontrolujte vyčištěné zoubky a vždy důsledně přečistěte. Dbejte na to, aby čištění bylo pravidelné, alespoň dvakrát denně. Jedině tímto způsobem vypěstujete u dětí správný návyk na



Dar pro vaše miminko na celý život – pupečnicková krev

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

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

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

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Proč Cord Blood Center?

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

Kosmetika pro děti

Každý rodič chce pro své dítě to nejlepší. Kupujeme krásné oblečení i hračky, přemýšlíme nad zdravou stravou a mimo jiné se snažíme najít tu nejvhodnější kosmetiku. Co by ale taková dětská kosmetika měla splňovat? A jak ji správně vybrat?







NA CO DÁVAT NEJVĚTŠÍ POZOR

Děti, obzvláště do jednoho roku věku, mají velmi jemnou a citlivou pokožku, která se snadno podráždí. Právě proto bychom jim měli vybírat takovou kosmetiku, která neobsahuje parfemaci, konzervanty a další dráždivé látky. Dětská pokožka se navíc obnovuje pomaleji, je o dost slabší než u nás dospělých a zejména v oblasti pod plenkami je náchylná ke vzniku opruzenin.

KDY POŘÍDIT PRVNÍ KOSMETIKU

S používáním kosmetiky pro děti je vhodné začít co nejdříve, tedy ihned po narození. A to i v případě, že se u miminka nevyskytují žádné potíže jako ekzém či novorozenecké akné. Novorozenci mají velmi tenkou, jemnou pokožku, která by měla být dobře hydratovaná, měkká a sametově jemná na dotek. V prvních týdnech však není výjimkou, že se lehce olupuje – jde o zcela přirozený jev. Tady můžete sáhnout po slunečnicovém oleji v lékopisné kvalitě o pokožku jím po každém umytí promazávat.

KDYŽ MÁ DÍTĚ ALERGIÍ...

V dnešní době není výjimkou, že s u kojenice objeví nějaká ta alergická reakce, protože ještě nemá dokonale vyvinutý ochranný kožní film ani imunitní systém. V takovém případě nepoužívejte příliš často pěny do koupele ani další mycí prostředky, protože právě ty mohou obsahovat různé dráždivé či vysušující složky. Volte naopak šetrné produkty, a to nejlépe takové, které jsou určeny přímo pro citlivou pokožku.

POZOR NA VÝKYVY POČASÍ

Děti do tří let bychom měli důsledně chránit před přímým slunečním zářením. U dětí starších jednoho roku nezapomínáme na vhodné oblečení, pokrývku hlavy a krém s vysokým UV filtrem, malá miminka pak slunci nevystavujeme vůbec. Opatrní bychom ale měli být i při velmi nízkých teplotách. Přes zimu je vhodné používat krémy, které chrání pokožku před povětrnostními vlivy, a jsou-li teploty nižší než -7 °C, pak bychom s miminkem měli zůstat raději doma.

KOSMETIKA PRO NOVOROZENCE

V prvních týdnech života vsaďte na minimalismus a miminko myjte pouze čistou vodou. Po porodu totiž na pokožce zůstávají zbytky mázku, které slouží jako ochrana před bakteriemi. Při nákupu pečující kosmetiky se pak zbytečně neunáhleně a nepodlehnete líbivému marketingu. Váš malý poklad si na zatím zcela vystačí s krémem na opruzeniny a jemným tělovým olejíčkem. Každý nový produkt zároveň zavádějte postupně a v rozumném množství, abyste byli případně schopni vystopovat negativní reakci v podobě vyrážky apod.

Dbejte na správné složení

Kupujte pouze kosmetiku určenou speciálně pro novorozence, a to ideálně takovou, která obsahuje přírodní ingredience a co nejméně potenciálních alergenů – umělé parfemace, konzervantů či barviv. Vhodné jsou naopak produkty, které mají ve složení bam-

bucké máslo, mandlový či kokosový olej, které jsou vhodné i pro problematickou pokožku, vyživují ji a zanechávají jí na dotek jemnou.

Péče po přebalování

Opruzeniny nejsou u malých miminek žádnou výjimkou, ať už používáte látkové, nebo jednorázové pleny. Jako prevence je vhodné nechat pokožku dostatečně větrat a hned po sundání použité plenky miminko neoblékat. Jste-li zrovna doma, zkuste zadeček omývat pouze čistou vodou, případně použijte jemné dětské mýdlo. Na cestách vám zase přijdou vhod vlhčené ubrousky, které pokožku nejen čistí, ale i hydratují. Úplně na závěr pak použijte krém proti opruzeninám – skvělé jsou produkty na přírodní bázi s obsahem měsíčkového macerátu, včelího či zinku.

Koupání a mytí vlásků

Stejně jako u veškeré další kosmetiky, také při výběru mýdel či koupacích olejů pamatujte na to, aby byly určeny přímo pro jemnou dětskou pokožku. Úplně malá miminka není vhodné koupat každý den. Zcela postačí, když je vykoupete cca. dvakrát do týdne. Ve zbylé dny se pak zaměřte na kožní záhyby a jemně je očistěte žínkou či vatovým tamponem navlhčeným jemným olejem. Vlasy pak stačí mýt jednou týdně, a to za pomoci dětského šampónu, který vám usnadní jejich následné rozčesávání.

Čas na pečující olejíček

Jakmile miminko vyndáte z vaničky, pečlivě jej osušte. Vyhněte se ale hrubému tření pokožky, aby zbytečně nedošlo k podráždění. Použijte ideálně tetra osušku nebo měkký ručník a miminko pouze jemně otřete. Poté můžete sáhnout po pečujícím olejíčku či tělovém másle. Tyto produkty promněte v dlaních a nanášejte na ještě vlhkou pokožku, aby se opravdu dobře vsákly.

Pro kvalitnější spánek

Určitě už jste někdy slyšeli o éterických olejích. Tušili jste ale, že je u nich prokázáno, že navozují klidnější spánek? Vyzkoušet můžete jak hotové směsi (např. od Nobilis Tilia), tak jednoduché olejíčky – levanduli, eukalyptus či borovici. Můžete je například nakapat

CICALFATE +

OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KRÉM

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



Odřeniny, popáleniny

Praskliny, jizvy, opruzeniny

Atopická dermatitida

Suchá podráždění kůže



Účinek již po 1. aplikaci

Obnova již po 48h²

Bez parfemace

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



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

do misky s vodou či difuzéru, ale určitě to nepřeženěte s jejich množstvím. Na lžičku vody bohatě stačí jedna kapka éterického oleje.

KOSMETIKA PRO VĚTŠÍ DĚTI

Jakmile je dětem více než jeden rok, zpravidla už nemají tak citlivou pokožku jako novorozenci. I tak ale bude ještě pár let trvat, než svojí strukturou bude odpovídat pokožce dospělých. Proto i nyní volte šetrné produkty určené speciálně pro děti, které respektují ochrannou kožní bariéru a nijak je nenarušují.

Zábava s pěnou do koupele

Udělejte z obyčejného koupání zábavný rituál, přidejte do vany kromě pár hraček i trochu pěny do koupele a uvidíte, že bude mít dítě o zábavu postaráno. Při výběru vhodného produktu opět pamatujte na jeho složení. Nejvhodnější je certifikovaná přírodní kosmetika obohacená o aktivní látky, jako je šťáva z aloe vera, panthenol či výtažek z měsíčku, které o dětskou pokožku zároveň pečují a chrání ji před podrážděním.

Pečující tělové mléko

Záleží na vás, zda zvolíte hydratační tělové mléko, krém, nebo čistý přírodní olej (např. mandlový). Po koupeli je každopádně potřeba pokožku děťátko ještě trochu opečovat. Vhodné jsou hydratační produkty s optimálním pH (5,5), které v pokožce uzamkávají potřebnou vlhkost a podporují obnovu ochranného kožního filmu. Při jejich použití se řiďte tím, zda zvolíte mléko/krém, nebo olej. Zatímco mléka a krémy jsou určeny k aplikaci na suchou pokožku, oleje je naopak vhodné nanášet na ještě vlhkou pokožku, aby nedošlo k jejímu vysušení.

Jak a čím mýt vlásy

Aby dětské vlásy zůstávaly krásně jemné a šly dobře rozčesávat, určitě se neobejdete bez kvalitního šampónu a kondicionéru, který může být i ve spreji pro snadné použití. Pamatujte na to, že méně je více, a šampón nanášejte pouze v malém množství. Cca jednu čajovou lžičku smíchejte v dlaních s trochou vody, teprve poté naneste na

vlásy (zaměřte se na pokožku hlavy) a následně pečlivě opláchněte čistou vodou.

Kondicionér je nezbytný zejména u dlouhovlasých princezen. Ideální je ten ve formě spreje, který se snadno používá a dá se aplikovat i na suché vlasy mezi mytím. Pomůže vám rozčesat vlásy bez nepříjemného tahání, předejde jejich zacuchávání a postará se o to, aby jednotlivá vlasová vlákna zůstala hydratovaná, pružná a na dotek hebká.

Vybíráme zubní pastu

Zoubky byste měli dítěti čistit už od narození, kdy se začínají prořezávat. Do věku tří let si sice vystačíte s navlhčeným kartáčkem, ale určitě nic nezkazíte tím, když kromě něj pořídíte i zubní pastu bez fluoridů. V předškolním věku už by dítě mělo pastu používat při každém čištění zubů (nejlépe ráno a večer), a je-li starší sedmi let, určitě se vyplatí koupit pastu s větším obsahem fluoridů (1000–1450 ppm). Ty totiž pomáhají posilovat zubní sklovinu, a předchází tak vzniku kazu, což je v období, kdy dochází k výměně mléčných zubů za stálé, mimořádně důležité. Dejte však pozor, ale pasta neobsahovala látky jako parabeny, SLS nebo SLES, které mohou zbytečně dráždit sliznici úst.

Než vyrazíte na sluníčko

Děti starší jednoho roku už sice mohou pobývat na sluníčku, nicméně i tak buďte obezřetní a vyhněte se přímým paprskům mezi 11. a 15 hodinou. Kro-

mě pokrývky hlavy a volného, vzdušného oblečení pamatujte také na opalovací krém, který by neměl obsahovat parabeny, konzervanty či parfemaci. Dávejte přednost kosmetice s minerálními filtry a SPF 50, nanášejte je na pokožku v dostatečné vrstvě a pečlivě namažte i partie jako ušní lalůčky, nos nebo nártý.

Opalovací krém či mléko nanášejte alespoň 30 minut před pobytem na sluníčku a opakujte každé dvě hodiny, po koupání a otření ručníkem. Po návratu domů je vhodné myslet také na péči po opalování, k níž můžete kromě přípravků s obsahem panthenolu či aloe vera použít i čistý kokosový olej nebo bambucké máslo. Pokožku zklidní, zbaví ji zarudnutí a uzamknou v ní potřebnou vlhkost.

Do boje s otravným hmyzem

Čím je teplejší počasí, tím více času trávíme venku. A protože příroda je plná nejen komárů, ale i klíšťat a dalšího obtížného hmyzu, je na místě pořídit vhodný repelent, který děti udrží v bezpečí. Většinou obsahuje látky jako DEET nebo picaridin, ovšem v dnešní době už bez problému seženete i čistě přírodní produkty s obsahem éterických olejů z máty peprné či eukalyptu citronového. Pokud už přeci jen dojde ke štípnutí hmyzem, je dobré mít po ruce 100% Tea Tree olej, který má nejen zklidňující, ale i dezinfekční a hojivé účinky.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com



99 S láskou k dětem i k přírodě66



babylove
nature
přebalovací podložky
10 ks

74⁹⁰
Kč

7,49 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 74,90 Kč
01.08.2022 79,90 Kč



vhodný k masážím
dětátka

VEGAN



babylove
nature
mandlový olej
250 ml

89⁹⁰
Kč

35,96 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 89,90 Kč
08.04.2022 99 Kč



alverde
Baby
mycí emulze & šampon
s bio měsíčkem
250 ml

79⁹⁰
Kč

31,96 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 14.04.2023 79,90 Kč



certifikovaná
přírodní kosmetika

VEGAN

babylove
nature
plenky velikost 4
34 ks

179
Kč

5,26 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 179 Kč
21.07.2022 189 Kč



babylove
nature
plenkové kalhotky
velikost 4
20 ks

149
Kč

7,45 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 149 Kč
23.11.2021 159 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

*Hurá (zpátky) do školy!
Čas na nákup nové výbavy je tu*



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 příjemnit, je pořízování 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 dítě 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 vypořstovaná 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 poříďte 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 to-

tiž 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 ořezávkou. 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 smazákem. Kromě psacích potřeb by pouzdro mělo obsahovat také bezpečné nůžky, pravítko a později také kružítko. Doplnkovým 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 kuřřík na jejich uchování. Jedná se většinou o vodové barvy, štětce, lepidlo a barevné papíry.

TĚLOCVIK

Nezbytné bude určitě vhodné oblečení na tělocvik. Důraz kladte hlavně na obuv, měla by být kvalitní, netlačít 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



Herkules[®]

**Ahoj děti, škola volá.
Spolu si uijeme spousty legrace :)**

Už se na vás těší nejen kamarádi ve školních lavicích, ale také ti, které si přinesete v batohu:

Herkules Kutílek nejen lepí, ale také z něj vytvoříte skvělý sliz.

Hekules Neon nabízíme ve čtyřech barvách.

Herkules s vůní lepí a voní!

Uvidíme se nejen ve škole, ale také v televizi!

www.herkules.cz





Posilujeme imunitu na podzim

Máte slovo podzim spojené nejen se sychravým počasím, ale i strachem z toho, že si na vás opět „zasedne“ chřipka či nachlazení? Zkuste se letos zaměřit spíše na prevenci – začněte včas posilovat svou imunitu –, a uvidíte, že si na vás nějaký ten bacil hned tak nepřijde.



CO JE TO VLASTNĚ TA IMUNITA?

Imunitní systém si můžete představit jako neviditelný ochranný plášť, který naše tělo nepřetržitě po 24 hodin chrání před útoky nepřátelských virů či bakterií. To, v jakém je stavu, se odvíjí zejména od našeho životního stylu. Značný vliv na jeho činnost tedy má to, jak se stravujeme, jak spíme, zda jsme vystaveni stresu nebo jestli pravidelně sportujeme.

Imunita se přitom dělí na dvě základní formy – vrozenou a získanou. Vrozenou neboli přirozenou imunitu si neseme zakódovanou ve svém DNA už od narození. Na veškeré patogeny útočí vždy stejným mechanismem, jako při prvním setkání s nimi. Získaná imunita pak vzniká po předchozím setkání s cizorodou látkou. Opakovaným setkáním s ní se může posilovat, a díky tomu pak dokáže rychleji a účinněji reagovat.

VIRY JSOU NYNÍ VE SVÉM ŽIVLU

Lidské tělo je na podzim a v zimě náchylnější k prochlazení. S klesající teplotou se totiž snižuje jeho prokrvení, což má za následek oslabenou činnost imunitního systému. Nízké teploty ale vedou i ke stažení cév, a to i těch v nosní sliznici, kudy do těla pronikají nejrozličnější patogeny. Naš organismus tím pádem není schopný se bránit tak účinně jako v teplých dnech, takže se do něj

virů, kterým chladno naopak vyhovuje, snáze dostanou a mohou tu začít řádit.

NAUČTE SE POSLOUCHAT SVÉ TĚLO

Padají vám oči a pocítujete, že se o vás pokouší nějaký bacil, ale vy si ne a ne lehnout, protože jste zavaleni povinnostmi? Pokud své tělo neposloucháme, přetěžujeme se a nebereme ohledy na to, že jsme unavení, velmi rychle se to projeví i na naší imunitě. Ne vždy je samozřejmě možné si během dne dát šlofíka, zejména pokud máte doma malé děti. Zkuste jít alespoň o něco dříve spát, protože právě během noci si vaše tělo odpočine nejvíce a nabere nové síly.

BEZ CIGARET, ALKOHOLU I STRESU

Co si budeme povídat, člověk, který by pocítoval 100% dušení pohodu po 365 dní v roce, nejspíše neexistuje. A stres jako takový nemusí být vždy jen škodlivý. Snažte se ale vyvarovat tomu dlouhodobému, protože právě při něm je v těle zvýšená hladina kortizolu – stresového hormonu, který mimo jiné potlačuje činnost imunitního systému. Tomu rovněž neprospívá konzumace alkoholu (zatěžuje játra), stejně jako aktivní i pasivní kouření.

DODRŽUJTE HYGIENICKÉ NÁVYKY

Osvěžte si návyky, které jsme si osvojili v době koronavirové. Pravidelně si

myjte ruce mýdlem, kde není přístup k čisté vodě, tam použijte antibakteriální gel, a není-li vám dobře, zůstaňte v ideálním případě doma. Pokud už přeci jen budete někde cestovat hromadnou dopravou, zakrývejte si nos i ústa. Kašlete a kýchejte do kapesníku, abyste kolem sebe neroznášeli viry či bakterie, a místech s vyšší koncentrací lidí snažte vyhýbat. Jednou za čas také nezapomeňte pomocí antibakteriálních ubrousků očistit svůj mobil, počítačovou klávesnici a další často používané předměty. Jsou to sice drobnosti, ale ve finále mají velký efekt.

NEZAPOMÍNEJTE SE HÝBAT

Během pohybové aktivity si nejen posilujete svaly a zlepšujete náladu, ale zároveň z těla přirozeně odchází různé škodlivé látky. Podporuje se činnost oběhového systému, což příznivě působí na činnost bílých krvinek (důležitých pro imunitu), a jste-li při cvičení navíc na čerstvém vzduchu, okysličuje se mozek. Zkuste tak trénink v posilovně či hodinu plavání vyměnit za procházku v blízkém lese.

ZKUSTE DÁT ŠANCI OTUŽOVÁNÍ

Nemusíte se nutně koupat v řece nebo se potápět do vany plné ledu. Pro posílení imunity je zcela dostačující pravidelná studená sprcha, a to ideálně po ránu. Rozproudí krevní oběh a podpoří činnost bílých krvinek. S otužováním





Betaglukan

SENIMED



nyní v exkluzivním
dárkovém balení

Betaglukany s vitaminy na podporu imunity pro celou rodinu

Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl.

Doplňky z řady Betaglukan jsou k dostání ve vašich lékárnách. Více informací naleznete na www.pripravkyzenimed.cz.

ale začínejte pozvolna, aby si tělo postupně navyklo na změny teplot – zkusťte například ve sprše střídat teplou a studenou vodu nebo noste o jednu vrstvu oblečení méně, než aktuálně potřebujete.

DBEJTE NA ZDRAVOU STRAVU

Zdravý, vyvážený jídelníček by měl být naprostým základem. A to nejen na podzim a přes zimu, ale i po zbytek roku. Zejména během chladných měsíců však dbejte na přísun ovoce a zeleniny, abyste svému tělu zajistili dostatek vitamínů. Dejte přednost tepelně upraveným jídlům, ať svůj organismus zbytečně neochlazujete, zařaďte zelinové či masové vývary a ke snídani místo müsli s jogurtem volte spíše obilninové kaše s oříšky a semínky.

KYSANÁ POTRAVINY – BALZÁM NA STŘEVA

Kysané zelí, pickles, kimči nebo různé zakysané mléčné výrobky. Toto vše jsou fermentované neboli kvašené potraviny obsahující protiotika, která posilují střevní mikroflóru. A právě ta, jak známo, velmi úzce souvisí s odolnou imunitou. Kvašené potraviny ale kromě toho podporují tvorbu serotoninu, tedy hormonu, který má příznivý vliv na naši psychickou a emocionální pohodu.

PŘIPRAVUJTE SI „IMMUNITY SHOT“

Immunity shot je takový zdravý prospěšný panák, který si můžete s naprostým klidem dávat každé ráno. Do sklenice s vodou vymačkejte jeden citron, přidejte lžičku nastrouhaného zázvoru, lžičku sušené kurkumy a špetku pepře. Tahle kombinace vás po ránu nejen příjemně prohřeje, ale zejména podpoří činnost imunitního systému. Tak na zdraví!

VITAMIN C DOPLNÍ DO TĚLA RAKYTNÍK

Věděli jste, že právě rakytník, podobně jako acerola nebo šípky, obsahuje mnohonásobně větší množství vitamínu C než tolik zmiňovaný pomeranč? Sehnat ho můžete ve formě sirupu či šťávy, které díky své sladké chuti budou mít úspěch i u dětí. Právě vitamin C, jehož denní dávka se udává jako 80 mg,

dokáže zkrátit dobu nachlazení. Jeho potřeba však velmi stoupá u lidí se zvýšenou stresovou zátěží – ti ho s klidem mohou přijmout i jeden gram za den.

VELMI DŮLEŽITÝ I JE PŘÍSUN DĚČKA

Vitamin D je pro naši imunitu s největší pravděpodobností ještě důležitější než vitamin C. Jeho doporučená denní dávka se pohybuje od 200 do 2000 IU denně a k jeho správnému vstřebávání je důležitý i přísun vitamínu K2. Nejprirozenějším zdrojem děčka je pro nás sluneční záření. Získáte ho ale i při konzumaci ryb, hovězího masa či vajec a přes zimu je vhodné ho suplementovat pomocí kapslí či kapiček.

MINERÁLNÍ LÁTKY PRO SILNOU IMUNITU

Na správnou činnost imunitního systému mají kromě vitamínů významný vliv i minerální látky, konkrétně dostatečná hladina zinku a selenu. Mezi zdroje zinku patří zejména potraviny bohaté na bílkoviny jako celozrnné obiloviny, hovězí maso nebo luštěniny. Selen zase

najdete kromě masa a ryb ve vejcích, houbách, košťálové zelenině či paraořechách. Rozhodnete-li se pro užívání doplňků stravy, pak u zinku sáhněte po bisglycinátu. Vyniká nejen vysokou vstřebatelností, ale i biologickou dostupností, je šetrný k trávicímu ústrojí a lze ho užívat i nalačno. Selen pak nejlépe volte v jeho nejvíce biologicky využitelné formě (selen methionin).

POMOHOU I OSVĚDČENÉ BYLINKY

Není bylina, aby na něco nebyla. A právě činnost imunitního systému podpoří třeba echinacea neboli třapatka nachová, extrakt z grepových jader, černý bez nebo divizna. Poslední roky je ale velmi oblíbený i oreganový olej, který můžete užívat jak preventivně, tak při výskytu nějakého toho nachlazení. Dále se na podporu imunity doporučují včelí produkty, kozí kolostrum nebo medicínské houby v podání reishi, maitake či cordycepsu.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com



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

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



www.vivil.cz

Aktivní podzim

Taky vás a vaše potomky po prázdninách přepadají virózy a nachlazení? Musíte pokaždé ulehnout a na padající listí se dívat jen zpoza okna? Poradíme vám, jak čelit podzimním nástrahám a zůstat i s přicházejícím koncem roku stále aktivní a vitální.



V létě jste hýřila energií, ale teď? Přepadá vás letargie, splín a podzimní deprese? Venkovní teploty klesají, zatímco ta vaše stoupá? Na podzim nic neobvyklého. Přitom byste se tak ráda brouzdala padajícím listím a užívala si



podzimních radovánek? Jenže chybí energie a vy jste schopná se akorát tak dívat z okna? Zaměřte se na zdravou výživu, pohyb, trochu toho otužování a dopřejte si nějaké ty radosti. Brzy pocítíte změny.

DOKONALÁ IMUNITA

Máte pocit, že je váš organismus oslabený? Před námi období chřipek a nachlazení. Tělo musí čelit zátěži, kdy přechází z vyhřátého domova do chladného počasí, moc se nám nechce chodit na čerstvý vzduch, a tak virózy a špatná nálada na sebe nedají dlouho čekat. Abyste podzim zvládla bez úhony a týdnů proleželých v posteli, vybudujte si dobrou imunitu. Ocení to nejen vaše tělo, ale ruku v ruce s tím i psychika.

Dobře vypracovaný imunitní systém se nám stane ochranným štítem, a tak si na nás jen tak nějaký virus nepřijde. Naši imunitu ovlivňuje mnoho okolo: psychická pohoda, přiměřená fyzická aktivita, zdravá strava, dostatečný odpočinek, ale také vitamíny.

• Vitamíny

Pro naše tělo je zásadní, aby dostalo vše, co potřebuje. Zajistěte mu dostatek vitamínů. Nyní se zaměřte hlavně

na vitamín C, E či D. V boji proti podzimním nákazám pomůže také beta karoten, selen nebo zinek.

Céčko, to je v boji za dobrou imunitu základ. Navíc podporuje nervovou soustavu, je silným antioxidantem a pomá-

há tělu vstřebávat živiny. Najdete ho hlavně v ovoci a zelenině. Velkou zásobárnou jsou pak šípky nebo rakytník. Vitamín E je silným antioxidantem, pomáhá proti oxidačním procesům, které často stojí za nemocemi. Navíc chrání buňky před působením kyslíkových radikálů. Stačí si denně přidat do jídelníčku ořechy, celozrnné potraviny, vajíčka, vnitřnosti nebo kvalitní rostlinné oleje. Semínka a ořechy vám také zajistí potřebnou dávku zinku, díky kterému dobře fungují imunitní buňky.

Vitamín D stojí za naší psychickou odolností a výraznou měrou se podílí na imunitních procesech. V létě jste ho díky slunci zřejmě měla dostatek. Nyní ho ale ubývá, protože právě sluneční paprsky jsou jeho zdrojem. Najdete ho ale také v tučných rybách, jätrech, v mléce nebo vejcích.

Beta karoten chrání imunitní systém, zlepšuje stav pokožky, ale má vliv i na zrak. Známým zdrojem je mrkev, ale najdete ho také v rajčatech, meruňkách nebo brokolici.

• Spánek

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje naši imunitu, je odpočinek a dostatečný a kvalitní spánek. Ruku na srdce, to bývá často naším slabým místem.

Na spánek nezbyvá čas. Jenomže právě on je zásadní. Spát byste měla ideálně 6 až 8 hodin denně. Hlavní je usínat v nerušeném prostředí, dobře vyvětrané místnosti, při teplotě kolem 17 stupňů, nejlépe uléhat a vstávat vždy ve stejnou dobu. Žádná televize, počítač ani mobilní telefon, to je jasná věc. Postarejte se o dokonalé zatemnění a hezké myšlenky. Za dveřmi ložnice nechte i hádky a usínejte usmířením.

A když už vás přepadne únava v neobvyklý čas, máte-li jen trochu možnost, dopřejte si chvilku odpočinku i během dne. Spánek posiluje psychiku, zdraví, imunitu. Regeneruje tělo, osvěžuje a zlepšuje náladu. Mějte se ráda. Količrát i pár minut osvěží víc než dvojí káva.

• Otužování

Už jste s tím taky začala? Dnes módní záležitost, která ale má své opodstatnění. Otužilé tělo zvládne daleko větší nápor a pomůže vybudovat pevnou imunitu. Začněte ale pomalu. Odkládejte postupně vrstvy oblečení, sprchujte se o něco vlažnější vodou a postupně ji více a více ochlazujte. Skvěle funguje také sauna.

Podzim je na otužování ideální. Ještě nejsou extrémní mrazy, teploty vcelku příjemné. Budete připravena na zimu a přechod do ní vám zdaleka nebude dělat takové problémy. Než se ale do otužování pustíte, zkonzultujte s lékařem svůj zdravotní stav. A pokud se chcete odhodlat vkročit do ledové vody v rybníku, najdete si partáka nebo celý tým lidí, kteří s tím mají zkušenosti.

• Výživové doplňky

Někdy to svým životním stylem sami nezvládneme. Někdy prostě tělo stávkuje, někdy máme stresovější období a vitamíny ubývají. Imunitu mohou snižovat i některé léky. A tak není od věci pomoci si doplňky stravy. Lékař nebo lékárník by vám měl poradit, který konkrétní vitamín či skupinu doplnit a v jaké formě.

PESTRÁ STRAVA

O zdravé stravě se hovoří ze všech stran, až se vám může zdát, že je to trendy. Ale potraviny, které konzumujeme, mají skutečně obrovský vliv na naše zdraví a vitalitu. Na co se zaměřit? Hlavní je jít na to s rozumem. Jezte pra-

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymfské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Tuto část letáku můžete odštípnout a poslat jako zálohu do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

RYCHLÁÁÁ ÚLEVÁÁÁ ALPÁÁÁ

již 110 let



www.alpa.cz



vení a svižnou chůzí můžete praktiko-
vat kdykoliv a kdekoliv. Motivací vám
může být krokoměr, který ohlídá, jestli
jste svou denní dávku už nachodila. Za
takovou minimální hranici se považuje
10 tisíc kroků.

Když už jste se donutila vyrazit ven, ne-
zapomeňte se dobře obléci. Není vhod-
né zavrtat se do kožichu. Lepší je vrst-
vit, více tenkých vrstev, nejlépe funkční
prádlo.

videlně, nevynechávejte jídla, nešidte
se, jezte v klidu a snažte se o vyvážený
jídelníček. Je dobré se stravovat podle
sezóny, tedy to, co je nyní aktuálně
přirozeně k mání. Na podzim můžeme
doporučit kořenovou zeleninu, jako je
mrkev, petržel, celer, ale také brokoli-
ce, květák, kedlubny... Z ovoce jablka,
hrušky, švestky...

Zatímco v létě jsme měli tendenci jíst
syrové chladiivé saláty, na podzim pře-
cházíme k teplé a vydatnější stravě.
Zdravé je vaření v páře, dušení, ale mů-
žete i zapékat. Chuť i vitamíny dodá ko-
ření. Upřednostněte to zahřívací, jako
je zázvor, skořice, chilli...

Doplňte porci bílkovin - libové maso,
ryby, vejce, sýry, mléčné výrobky, luště-
niny..., přidejte zdravé sacharidy – ce-
lozrnné pečivo, obiloviny, rýže, pohan-
ka.... Nezapomeňte také na semínka,
ořechy či kvalitní rostlinné oleje.

V tomto období je vhodné konzumovat
kvašené a fermentované výrobky, ať už
je to kysané zelí nebo třeba kefír či živý
jogurt, případně kombucha. Trávení
podpoří také kimči.

Co jíst, to jsme si ujasnili, ale co nejíst?
Snažte se vyhýbat složité upravovaným
a zpracovaným potravinám. Omezte
alkohol, kávu, dochucovadla, cukr. Od-
kloňte se od sycených nápojů, rychlá
občerstvení obcházejte oklikou a místo
chipsů u televize chroupejte třeba pe-
čenou cizrnu.

POHYB

Patříte mezi lenochy, kte-
rým dělá potíže i jen se
přemístit do práce? Mož-
ná za tím nestojí pouze
lenost, ale již zmíněná
únava a špatná imuni-
ta. Pokud tělo zásobíte
vitamíny a správným pa-
livem, pak bude mít do-
statek energie a chuti se
hýbat. Navíc pohyb vám
dodá další dávku energie
a probudí endorfiny –
hormony štěstí. Hned se
vám zlepší nálada a vy-
kouzlí se úsměv na tváři.
Takže stojí za to se tro-
chu přemoct.

Nikdo vás nenutí do ex-
trémních výkonů, není nutné běhat ul-
tra maratóny a trávit hodiny ve fitcen-
tru. Najděte si pohyb, který vás bude
bavit a dělejte ho pro radost. Láká vás
tenis? Co na tom, že vaše hra připomíná
plácání plácačkou, kterou naháníte
mouchu. Chtěla byste zkusit kolečkové
brusle, ale stydíte se, že na nich budete
poprvé vypadat směšně? No a co? Tak
se společně s okolím zasmějte. Navíc si
můžete zaplatit lekce s odborníkem,
který vás naučí základy.

A jestli se na žádný sport necítíte, pro
začátek začněte prostě chodit. Je to
nejpřirozenější pohyb, nepotřebujete
k tomu kromě dobrých bot žádné vyba-



ZÁBAVA

Ač se to na první pohled nezdá, imunita
souvisí i s psychickou pohodou. S úsmě-
vem jde všechno líp a lépe se zvládne
i ten deštivý podzim. Smějte se, bavte
se, chodte mezi přátele, za zábavou.
Hrajte společenské hry, jezděte na výle-
ty, vypravte se do divadla... Udělejte si
kolem sebe hezké prostředí, kde se bu-
dete cítit dobře. Buďte kreativní a vy-
tvořte si podzimní dekorace. Příjemnou
atmosféru vykouzlí svíčky, plědy, zapá-
lený krb nebo voňavá lázeň plná pěny.
A hlavně – mějte se ráda.

Foto: Shutterstock.com

Skvělá inspirace pro školáky i neškoláky

Inspirace od
MONIN[®]

Citronáda klasik



MONIN Cloudy
Lemonade,
soda, led

Ledový čaj s příchutí malina



MONIN čajový
koncentrát
Malina,
voda, led

Horká čokoláda s příchutí popcorn

MONIN sirup
Popcorn,
horká čokoláda,
šlehačka



Limonáda s příchutí žvýkačka

MONIN sirup Žvýkačka,
MONIN Lime Juice,
soda, led



Milkshake s příchutí jahoda

MONIN pyré
Jahoda, mléko,
šlehačka, led



Ovocná limo s příchutí jabuticaba

MONIN pyré
Jabuticaba,
MONIN Lemonade
Mix, soda, led



Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu
na webu sirupy-koktejly.cz.

Atopický ekzém a jak na něj

Pokud již jste měli co do činění s atopickým ekzémem, jistě víte, o čem bude řeč. O kůži, která svědí tak, že si ji rozškrábeme až do krve a bolesti při každém pohybu rozpraskané pokožky. A to samozřejmě mluvíme jen o části potíží, které může způsobit atopický ekzém. Proto je řada pacientů ochotná vyzkoušet cokoli, o čem se domnívají, že jim to pomůže.







V Evropě se počet atopiků pohybuje mezi třiceti až čtyřiceti procenty populace a jedinců s klinickými projevy atopie je kolem dvaceti až pětadvaceti procent. V České republice trápí atopický ekzém 800 000 lidí, především děti do čtyř let.

Atopický ekzém je dán z části genetickou dispozicí, pokud mají atopický ekzém oba rodiče, je pravděpodobnost, že se projeví u dítěte, pětasedmdesát procent. „Kromě genetiky hraje roli také dysregulace imunitních mechanismů, porušená bariérová funkce epidermis a přítomnost bakterie *Staphylococcus aureus*,” popisuje doktorka Stanislava Polášková z Dermatovene-rologické kliniky VFN a 1. LF UK.

OHROŽENÁ MIMINKA

Nemoc často začíná již v kojeneckém věku, ale ani pozdější objevení choroby není vzácností. Bývá často spojena s dalšími atopickými projevy, například se sennou rýmou nebo astmatem. „Termín atopický dobře vystihuje abnormální, atypickou a často nečekanou odpověď kůže a sliznic na nejrůznější zevní i vnitřní provokující podněty,” říká lékařka.

„Nejnepříjemnější je kojenecká forma atopického ekzému, která se zpočátku často nepozná, a někteří lékaři jej zaměňují například s potničkami. Začíná obvykle mezi druhým a čtvrtým měsícem silně svědicími výsevy skupin pupínků i puchýřků na tvářích nebo

ve vlasech, které se mohou rozšířit na celou hlavu, trup i končetiny. Často dochází ke vzniku mokvajících ložisek, která se pokrývají strupy,” vysvětluje Stanislava Polášková.

Dětská forma atopického ekzému postihuje batolata a děti předškolního věku. Nejčastějšími lokalitami této formy jsou loketní a podkolenní jamky,



šíje, krk, místa kolem kotníků, nártý a zápěstí. Často bývají postiženy ruce i obličej, především víčka a okolí úst. K mokvání nedochází často, jde spíše o suché chronické projevy – zdrsnění a vysušení kůže s občasnými akutními fázemi, které se projevují jako zčervenání a svědění.

U dospělých a dospívajících zůstává atopický ekzém lokalizován v ohybových partiích končetin, postižena je i horní část hrudníku, ramena, krk, obličej a často i ruce. Hlavním příznakem všech klasických forem této nemoci je svědění, které přichází v záchvatech.

NA PREVENCI MYSLETE UŽ V TĚHOTENSTVÍ

Prvním krokem po diagnostikování atopického ekzému by měla být úprava životosprávy a domácího prostředí. Je třeba odstranit všechny provokační a zhoršující faktory. Často je možné (v rodinách, které jsou v tomto směru rizikové) atopickému ekzému předejít preventivními opatřeními ještě před narozením potencionálního pacienta. Těhotná žena v druhé polovině gravidity a kojící žena by měla vynechat ve svém jídelníčku ryby, vejce a ořechy, které jsou nejčastějšími potravinovými alergeny.

Optimální je co nejdříve doba kojení. Pro dítě je nejlepší výlučné kojení do šesti měsíců. V případě, že matka kojit nemůže, je dobré, aby dítě dostávalo speciální mléčné přípravky se sníženým obsahem alergenů. Ze stravy dítěte by rodiče měli vyřadit vaječný bílek až do věku jednoho roku.

„Po druhém roce již nemá dietní

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Máte suchou, nebo atopickou pokožku
pod kontrolou?

PŘÍRODNÍ EMOLIENČNÍ PÉČE

EXOMEGA CONTROL obsahuje
unikátní aktivní látku
100% přírodního původu,
oves Rhealba®. Extrakt z mladých
výhonků ovsa Rhealba® neobsahuje
proteiny a má zklidňující, obnovující
a hydratační účinky na pokožku celé
rodiny. Vhodné již od narození.



EXOMEGA
CONTROL

- ✓ Okamžité zklidnění
- ✓ Proti škrábání
- ✓ Od narození





opatření zásadní význam. Hlavní roli v tomto období hrají alergeny ze zevního prostředí a infekce. Ve školním věku se negativně projevuje fyzická i psychická zátěž, stres. V pubertě mívají na průběh atopické dermatitidy vliv hormonální změny," popisuje dále Stanislava Polášková.

JAK S NEMOCÍ BOJOVAT?

Realita je totiž, bohužel, taková, že lék, který by na atopický ekzém účinkoval stejně jednoduše jako třeba antibiotika na angínu, zatím neexistuje. Nemoc totiž vyvolává několik příčin, především však alergická reakce. Chorobu může snadno zhoršit také bakteriální infekce. Posledním hitem jsou lokálně působící léky, které mírní zánětlivou reakci imunitního systému a kůže (tacrolimus, pimecrolimus), pacienta však atopického ekzému nezbaví. I když v bitvě s chorobou představují pozoruhodný kvalitativní skok a spoustě pacientů přinášejí velkou úlevu.

MAZAT, MAZAT A MAZAT...

Základní léčbou zůstávají relativně levné hormonální masti, pasty se zinkem nebo endiaronem a dehtové přípravky.

Pomáhá i rozumná dieta, domov bez alergenů a pravidelné promazávání kůže přípravky, jako jsou Lipobase, Exipial nebo Lipoderm, případně kosmetika s konopným olejem získaným extrakcí pomocí zkapalněného plynu. Každému vyhovuje něco jiného. Díky této kosmetice ale nemocní přežívají s a žijí běžný kvalitní život.

MRTVÉ MOŘE DOMA, VE VANĚ

Hodně pomáhají pobyty u Mrtvého moře. Jezdí tam lidé s lupénkou i s atopickým ekzémem. Pro koho je to příliš drahá záležitost, koupí v lékárně alespoň soli z Mrtvého moře. Koupele doma sice obvykle nemívají tak velký efekt jako samotný pobyt u Mrtvého moře, u kterého příznivě působí i sluníčko a zdejší velice specifické mikroklima. Ale i tak přinesou úlevu malým pacientům a to je skvělé.

HOJIVÉ SVĚTLO

Dalším způsobem, jak zlepšit atopický ekzém, jsou různé druhy světla: biolampy, speciální lasery a UV záření. Biolampy využívají tzv. polarizovaného světla. Zlepšují hojení ran, jizev, vředů a dalších kožních komplikací. Pomáha-

Prevence atopického ekzému

- eliminace alergenů z okolí,
- nekouřit v okolí dítěte,
- zabránit styku s domácími zvířaty,
- omezit prašnost domácího prostředí,
- odstranit peřiny a žíněné matrace z místnosti, kde dítě pobývá,
- lůžkoviny, závěsy, popřípadě koberce měly být prány ve vodě horké minimálně 60 °Celsia a vlhkost místností by měla být pod padesát procent.

jí lidem s menšími ložisky. Pokud totiž ekzém zasáhne velkou plochu kůže, trvalo by nutné ozařování lampou příliš dlouho.

Solária, a to i s UVA zářením, nejsou na ekzém příliš vhodná. Na rozdíl od zářičů s přesně vymezeným UV zářením, které lékaři kombinují s koupelemi, do nichž lze přidat i mořskou sůl. Biostimulační lasery zlepšují prokrvení v podkoží, a tedy i hojení jizev nebo jiných, kožních defektů. Mají také smysl u některých nepříliš rozsáhlých forem.

ČÍNSKÉ JEHLIČKY

Pacienti se stále častěji obracejí i na alternativní medicínu. K nejužnavanějším metodám patří akupunktura. Často





zmírní svědění a zlepší stav ekzému.

Je však nutné několik sezení u zkušeného lékaře-akupunkturisty. Ten nemusí akupunkturální body stimulovat pouze jehličkami. U malých dětí, které se jich často bojí, bývá výhodnější laser nebo třeba speciálně modulovaný elektrický proud (tzv. EAV metoda). Nevýhodou opakovaných návštěv je, že tato léčba nebývá levná, na druhou stranu jde o terapii, která nemá žádné vedlejší účinky.

A CO TAKHLE OLEJ?

olej z australského čajovníku bývá považován za nejúčinnější přírodní dezinfekci. To je asi hlavní důvod, proč může postiženým lidem pomoci zklidnit ekzém. Řada z nich si proto oblíbila pleťové mléko, které jim pomáhá promašťovat suchou a často i zrohovatělou kůži. Díky antiseptickým účinkům oleje se ekzém i snáz hojí. Potlačuje totiž druhotnou infekci, kvůli které rána často popraská až do krve nebo začne mokvat. Řada maminek přidává několik kapek oleje dětem do koupele. Nejen kvůli jeho účinkům proti bakteriím, virům a plísním, ale také kvůli tomu, že pomáhá mírnit svědění ekzému.

Lidé, kteří mají ložiska ve vlasech, si někdy kupují vlasový šampón obsahující

olej tea tree. Potlačí totiž v oblasti vlasů možné infekce a zlepší tím projevy ekzému. Zároveň pomáhá odstraňovat lupy.

Protože olej je přípravkem obsahujícím extrakt z rostliny, tedy z australského čajovníku, doporučují kožní lékaři pacientům, aby ho na kůži nejprve v malém množství vyzkoušeli. Alergické reakce na kvalitní olej jsou sice vzácné, ale nelze je vyloučit.

V každém případě je dobré probrat možné přínosy i rizika všech metod včetně novinek s ošetřujícím lékařem. Bez ohledu na to, jestli jde o novinky z klasické, nebo alternativní medicíny.

BIOREZONANCE

V poslední době se hodně hovoří v souvislosti a atopickým ekzémem o biorezonanci. Biorezonance umožňuje najít příčiny zdravotních potíží. Rozpozná



již v raném stádiu výskyt alergenů a pomocí několika sezení pomůže tělu se s nimi vypořádat. Dokáže nastartovat imunitní systém, což je u atopiků velmi důležité.

foto: Shutterstock.com

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



RELIPIDAČNÍ MYCÍ OLEJ

Pro citlivou suchou pokožku, zmírňuje svědění

Vhodné při atopii i ve fázi vzplanutí

Neutralizuje vysoušecí účinky vody

Bez mýdla, sulfátů, parabenů, PEGů

Obličej, tělo i vlásky

Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.







Péče o oči

Jsou zrcadlem našeho vnitřního světa, oknem do naší duše a nejdůležitějším smyslem. Proto si zaslouží tu nejlepší péči. Jak se starat o svůj zrak, aby nám co nejdéle dokonale sloužil?



V očích se zračí, co prožíváme, jak se cítíme i zda jsme zdraví. Abychom je udrželi v nejlepší kondici, musíme se jim věnovat.

PREVENCE

Zrovna tak jako chodíme na preventivní prohlídky k praktickému lékaři, dvakrát ročně docházíme k zubaři a jednou za rok navštívíme gynekologa, měli bychom zaklepat také na dveře ordinace oftalmologa.

Zatímco frekvenci ostatních preventivních prohlídek určuje vyhláška Ministerstva zdravotnictví, v případě oftalmologie to neplatí. Možná i to je důvod, proč nás k němu přivedou až první problémy, suché oko, zhoršení zraku a další potíže.

Podle očních lékařů je vhodné v rámci prevence docházet do jejich ordinace jednou za dva až tři roky. A to v případě, že nemáme žádné problémy. Určitě na prevenci nezapomínejte, pokud máte přidružené nemoci typu cukrovka, vysoký tlak nebo máte v rodině nějakou genetickou zátěž způsobující oční vady typu šedý či zelený zákal.

Pokud nosíme kontaktní čočky, dioptrické brýle či řešíme jiné zdravotní záležitosti, pak naše další návštěvy a kontroly stanovuje lékař. V každém případě pre-

ventivní prohlídka může zavčas odhalit i závažné oční vady, kterým lze takto předejít a nastolit vhodnou léčbu.

Co vás čeká na preventivní prohlídce? Lékař zjistí, jak ostře vidíte na dálku i na blízko, změří nitrooční tlak, vyšetří přední segment oka a očního pozadí. Pokud odhalí problémy, může navázat dalšími vyšetřeními a doporučí vhodnou léčbu.

PÉČE

Dnešní doba si vyžádala své. Oči stále více namáháme sledováním monitoru. Trávíme hodiny a hodiny u počítače, knihy máme uložené ve čtečce a v neposlední řadě prakticky pořád „zíráme“ na displej telefonu. Tato činnost u mnohých hraničí se závislostí. A to i v případě dětí. A tak není divu, že nás oči pálí, bolí, jsou unavené a stále častěji se vyskytuje i syndrom suchého oka.

Monitoru se dnes nevyhneme. Můžeme ale učinit opatření, abychom si způsobili co možná nejméně problémů.

- Monitor správně nastavte. Od obrazovky počítače byste měli být cca 70 cm.
- Zacvičte si. Nemusíte dělat dřepy. Ale oční gymnastika vám uleví. Vhodné je si každých dvacet minut udělat na dvacet vteřin pauzu

a procvičit oči. Stačí se jen chvíli dívat do dálky.

- Důležité je správné osvětlení. Vaše pracovní místo by mělo být dokonale osvětlené. Nestací jen malá lampička. Ta by měla pouze doplňovat velké světlo.
- Máte-li tendenci do obrazovky mhouřit oči, raději si zvětšete písmo.
- Reguluje jas obrazovky i displeje na telefonu. Neměla by být pře-světlená, ale ani příliš tlumená.
- Máte-li pocit suchých očí, kápněte si do očí tzv. umělé slzy.

Nejen oči

Pro své oči však můžete udělat mnohem víc. I jejich okolí vyžaduje citlivý přístup:

- Velmi citlivé jsou partie kolem očí. Mají sklon k otokům, tvoří se v nich vrásky a reagují i na menší diskomfort. Proto vždy používejte speciální krémy určené pro oční okolí. Jsou jemné a cíleně pomáhají redukovat vrásky i otoky.
- Krémy aplikujte pouhým vklepáváním do pleti. V těchto místech není vhodné roztírat běžným způsobem.
- Aby byl váš pohled uhrančivý a neodolatelný, přivzte na pomoc řasenku. Vybírejte ale skutečně kvalitní, aby vás nedráždila. Oči by

DESODROP®

PRO VAŠE
MIMINKO JIŽ
OD PRVNÍHO DNE

LÉČÍ
PŘÍZNAKY
SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM
(I INFEKČNÍHO
PŮVODU)

PODPORUJE
HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE
ÚLEVVU

BEZPEČNÝ
OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠENLIVOSTI

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

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

BAUSCH + LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok

Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONZERVANTŮ



zbytečně slzely. Vsadte na výživné příměsi biotinu, avokádového oleje apod. Vaše řasy budou hustější, objemnější a ještě vyživené.

- Zásadní je ale dokonalé odlišení. Jestliže hřešíte na fakt, že se vám večer nechce odstraňovat make-up a nánosy řasenky, pak se nemůžete divit, že se probudíte s oteklým obličejem.
- Nejen co, ale i jak odlišujeme, je důležité. Buďte k těmto partiím obzvláště jemná. Víčka nedrážděte drhnutím. Použijte výhradně odličovací vada určená pro oční partie. Naneste na tampónek a nechte chvíli působit. Pak šetrně šetřete.
- Úlevu vám poskytnou obklady. Jestliže vás bolí oči, jsou unavené nebo natekle, můžete si na ně přiložit vychlazený sáček od čaje, nebo skvěle funguje tvaroh vložený do gázy. Spolehlivě vytáhne bolest.

SPÁNEK

Dobrý spánek je pilířem dobrého zdraví. Ve spánku tělo regeneruje, oči odpočívají. Nedostatek spánku se na nich okamžitě projeví. Daleko intenzivněji než na jiných částech těla. Otoky, kruhy a pytle pod očima, šedá pleť, dokonce může zčervenat bělmo. Takový pohled rozhodně není okouzlující. Navíc nás oči mohou bolet, pálit, štípat...

Proto bychom si měli zajistit kvalitní spánek. Pokud možno uléhat i vstávat stále ve stejnou dobu. Každý prohřešek se na očích podepíše. Ložnici dobře vyvětrejte a nenoste do ní žádné monitory a displeje. Investujte do kvalitní postele i matrace. Místnost dostatečně zatemněte a odhlučňte. Snažte se, aby se do ložnice nedostávalo světlo zvenčí. Pořídte si žaluzie, zatemňovací závěsy nebo rolety.

OCHRANA

V zimě, v létě, v každém ročním období bychom měli oči chránit před sluncem. Sluneční paprsky mohou zrak značně poškodit. Zatímco v létě bereme sluneční brýle jako módní doplněk a stávají se díky tomu běžnou součástí našeho outfitu, v ostatních měsících na ně zapomínáme. Přitom UV paprsky jsou aktivní po celý rok. Brýle si kupte skutečně kva-

litní. Jedině tak splní svůj účel. Vypravte se do optiky a ne někam do tržnice.

SUCHÉ OKO

S tímto pojmem se setkáváme stále častěji. A to nejen u dospělých, ale i v případě dětí. Můžou za to právě nové technologie, kdy celé dny sledujeme displeje počítače, tabletu nebo mobilního telefonu. Při dlouhodobém upřeném pohledu totiž méně mrkáme a oči se vysušují. Dobře jim nedělá ani klimatizace nebo suchý vzduch.

Pokud slzné kanálky neprodukují potřebné množství slz, povrch oka se nemůže zvlhčit a my vnímáme nekomfort v podobě pocitů pálení, řezání, bolesti. Přidat se může zarudnutí a není neobvyklé, že se i zhorší vidění.

Toto dnes již civilizační onemocnění se nejčastěji projevuje ve vyšším věku. Po čtyřicátém roce se totiž tvorba slz snižuje. Vliv ale můžou mít přidružené nemoci, hormony či užívání některých léků. Abychom předešli vážnějším problémům, které mohou v extrémním případě vést i k nevratnému poškození oka, neměli bychom potíže brát na lehkou váhu.

Pomoci mohou oční kapky, které se nazývají umělé slzy. Oči zvlhčují a jsou k nim velmi citlivé. Většinou se používají čtyřikrát denně. Ulevit vám může i oční jóga, krátké cvičení. Hlavně si dělejte pauzy při práci u počítače a snažte

se také trávit čas na čerstvém vzduchu.

STRAVA

Když jsme byli malí, rodiče do nás „hustili“, ať jíme mrkev, že budeme mít zdravé oči. Vhodně zvolená strava opravdu podpoří zrak. Proto se snažte zajistit svému tělu vše potřebné – vitamíny, minerální látky... Dbejte na pestrý jídelníček a eliminujte z něj instantní jídla, alkohol, průmyslově zpracované pokrmy, slané či sladké pochutiny.

Naopak vám udělá dobře Beta karoten, známý jako provitamin vitamínu A. Ten najdete právě v mrkvi, ale také v barevné zelenině a ovoci, hlavně v červených, žlutých a oranžových plodech. Dejte si tedy porci, merunek, rajčat nebo papriku.

Oči podporuje i rostlinné barvivo zeaxanthin. Obsahují ho obiloviny, vaječný žloutek, ale i zelenina jako zelí. Bohatým zdrojem je sladkovodní řasa spirulina. V neposlední řadě bychom do jídelníčku měli zařadit lutein, který chrání sítnici před slunečním zářením, ale také snižuje riziko degenerativních onemocnění. Vhodným zdrojem je například brokolice, špenát, listová zelenina, vaječný žloutek...

V jídelníčku pro zdravé oči by neměly chybět ořechy a semínka, ryby, játra, vajíčka i mléčné výrobky.

Foto: Shutterstock.com



wannado®



WANNADO FESTIVAL TOUR 2023

2. 9. / OSTRAVA / Letní koupaliště SAREZA

9. 9. / PRAHA / Branická louka

9. 9. / PLZEŇ / Škodaland

28. 9. / LITVÍNOV / Zámecký park



wannado.eu

INZERCE



Starazolin® HydroForte

Úleva pro suché oko v okamžiku

Bez konzervantů

Nová lahvička s úchytem
pro snazší dávkování

Doba použitelnosti 6 měsíců
po otevření

Obsahuje hyaluronát sodný

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání prostředku.

Starazolin HydroForte je zdravotnický prostředek určený k použití při těžkém syndromu suchého oka.

(dostupné od října 2023)



Zdravotnický prostředek



Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA S.A., organizační složka:
Květnového vítězství 332/31, 149 00 Praha-Chodov,
tel.: +420 272 656 940, www.cz.polpharma.com

Datum vypracování materiálu: 08/2023 CZ23STA07

Mléčné výrobky a jak si v nich vybrat

Máte rádi sýry, jogurty i další výrobky, ať už z kravského, nebo třeba ovčího mléka? Vybrat opravdu kvalitní produkt ale může být tak trochu oříšek. Proto jsme pro vás dali dohromady nejruznější tipy, jak se v nabídce zorientovat, abyste pro svou rodinu zvolili to nejlepší.





PROČ JÍST MLÉČNÉ VÝROBKY

Pokud zrovna nepatříte mezi vegany a zároveň vám mléko nečiní žádné zdravotní potíže, byla by škoda ho ze svého jídelníčku vynechávat. Důvodů, proč pravidelně konzumovat mléko a mléčné výrobky, je totiž celá řada. Nejenže obsahují množství vitaminů (A, D a skupiny B), ale i minerálních látek (zejména vápníku) a vysoce kvalitních bílkovin. Tyto bílkoviny jsou navíc plnohodnotné, jelikož obsahují všechny esenciální aminokyseliny, a zároveň vysoce stravitelné.

Mléčný tuk je navíc nosičem vitaminů A, D a E, které jsou rozpustné v tucích, a protože ho tvoří mastné kyselina s krátkým a středním řetězcem, je lehce stravitelný. Trochu problematickou složkou je však laktóza. Někteří lidé totiž mají v tenkém střevě narušenou produkci enzymu zvaného laktáza, a trávení mléka jim tak může činit potíže – mluvíme zde o laktózové intoleranci. V dnešní době ale již není problém sehnat speciální mléčné výrobky se sníženým obsahem mléčného cukru.

SLOŽENÍ VÝROBKŮ SE VYPLATÍ ČÍST

Možná už jste někdy slyšeli o tom, že pořadí jednotlivých přísad uvedených ve složení na etiketě odpovídá jejich podílu. Toho, co je uvedeno na prvním místě, tedy produkt obsahuje nejvíce.

U mléčných produktů by pak největší podíl měl logicky připadat mléku. A například takový bílý jogurt by pak kromě mléka už měl obsahovat jen bakterie mléčného kvašení, a nic jiného. Žádné škroby ani jiná zahušťovadla, barviva nebo ochucovadla.

ZEMĚ PŮVODU TAKÉ LECCOS NAPOVÍ

I když se nesnažíte kupovat mléčné produkty v bio kvalitě, nebo přímo od nějaké lokální farmy, neměla by vaší pozornosti uniknout ani země původu. Všechny výrobky živočišného původu, se kterými se setkáte v českých obchodech, musí být ze zákona opatřeny veterinární značkou zdravotní nezávadnosti. A co to pro vás znamená? Tato značka je zárukou toho, že daný mléčný výrobek pochází z místa, které splňuje veškeré hygienické požadavky na výrobu potravin živočišného původu.

LOGO JAKO ZÁRUKA KVALITY

Klasa či Regionální potravina patří mezi ty nejnámější značky kvality, s nimiž se v České republice můžete setkat. Aby (nejen) mléčný výrobek toho označení získal, musí co do své kvality splnit mnoho náročných kritérií. Pokud na obale navíc najdete zelenomodré logo „Regionální potravina“, je to zárukou toho, že daný produkt, stejně jako suroviny použité při jeho výrobě, pochází

z domácí produkce.

TEPLOTA A DATUM SPOTŘEBY

Mléčné výrobky jsou, stejně jako samotné mléko, velmi náchylné ke zkáze. Proto je vhodné je kupovat pouze u ověřených prodejců, u nichž je jistota, že je zboží skladováno při teplotě od 4 do 8 °C. Na obale kromě toho musí být viditelně uveden datum spotřeby, tedy den, do kterého se daný produkt musí spotřebovat. U sušeného a kondenzovaného mléka naopak najdete minimální dobu trvanlivosti. Datum spotřeby (uvedený jako „spotřebujte do“) pak určitě neberte na lehkou váhu. Pokud totiž budete konzumovat prošlé mléčné výrobky, hrozí vám například trávicí potíže, nebo v horším případě dokonce otrava.

JAK JE TO S TÍM OBSAHEM TUKU

Obsah tuku nás logicky zajímá především v mléce jako takovém. Nejmenší úpravou během výroby prochází mléko plnotučné (obsahuje min. 3,5 % tuku). Snížený obsah tuku je pak v mléce polotučném (1,5 % tuku) a nízkotučném (0,5 %). Také u jogurtů je vhodné obsah tuku sledovat – plnotučný by měl obsahovat okolo 3,5 % tuk, zatímco takový smetanový alespoň 10 %.

Co se týče sýrů, tady byste kromě množství tuku měli sledovat i obsah soli, který se může pohybovat od 45 do 140 mg na 100 gramů sýra. Vysokotučné sýry jsou tukem opravdu nadupané, v sušiny ho totiž obsahují nad 60 %. Smetanové sýry pak tuku obsahují 50–60 %, plnotučné 45–50 a tučné 40–50 %. Dále rozlišujeme sýry třičtvrtětučné, v nichž se ukrývá 30–40 % tuku, polotučné, které ho obsahují od 20 do 30 % a odtučené, v nichž najdete maximálně 10 % tuku.

NÍZKÝ OBSAH TUKU NENÍ ŽÁDNÁ VÝHRA

Spousta lidí se tuků bojí v domnění, že po nich přiberou. Ve skutečnosti ale neexistují žádné vědecké studie, které by dokázaly, že konzumace tuků souvisí s přibíráním. Pokud ale i přesto chcete z nějakého důvodu tuky ve své stravě snížit, je určitě lepší konzumaci mléč-





LÁSKA



...na celý život!



ných výrobků omezit než kupovat ty nízkotučné.

Snížené množství tuků s sebou totiž většinou přináší zvýšený obsah škrobů, které se používají k zahuštění. Tuk je zároveň nositelem chuti, takže pokud se z potraviny odstraní, musí se do ní přidat více cukru, soli a dalších náhražek, které jí ochutí. A pokud si navíc dáte nízkotučný jogurt místo polotučného, budou se vám v těle mnohem hůře vstřebávat vitaminy A, D, E a K, které jsou rozpustné v tucích.

MLÉKO VS. MLÉČNÉ NÁHRAŽKY

Zejména v poslední době se doslova roztrhl pytel s nejrůznějšími rostlinnými alternativami mléka, másla, sýra a dalších mléčných výrobků. Například máslo se nahrazuje rostlinným tukem (např. kokosový), mléko zase mandlovým nebo sójovým nápojem a „jogurty“ se vyrábějí třeba z kokosového mléka. Ačkoliv jde o náhradu mléčných produktů, z legislativních důvodů se nesmějí označovat jako máslo, mléko atd. Z toho důvodu se pak můžete na pultech setkat například s mandlovým nápojem, veganským másličkem apod.

S BARVIVY OPATRNĚ

Ne každé barvivo je automaticky špatné. Je totiž třeba rozlišovat mezi barvivy přírodními a těmi syntetickými. Právě přírodní barviva nebývají ničím jiným než výtažkem z nějakého ovoce, zeleniny nebo třeba mořských řas. To, co platí o barvivech, se pak vztahuje i na aroma. I tady totiž platí, že je velký rozdíl mezi vanilkovým pudinkem ochuceným pravou vanilkou a pudinkem, který obsahuje uměla ochucovadlo v podání ethylvanilinu.

Třeba v jogurtech se však nenahrazují jen aroma, ale i ovoce. Takže je velký rozdíl mezi tím, když si koupíte „jahodový jogurt“ a „jogurt s příchutí jahod“. Zatímco od prvního zmíněného jogurtu můžete čekat kousky ovoce, v tom druhém je naopak vůbec najít nemusíte – ob-

sahuje většinou zahuštěné a doslazované jahodové pyré.

NENÍ JOGURT JAKO JOGURT

Statistiky říkají, že jeden průměrný Čech zkonzumuje každým rokem 16 kg jogurtu. Jeho dnešní výroba se přitom příliš neliší od té, která byla známa před stovkami let na Balkánu, odkud jogurt původně pochází. Je k ní potřeba přesně definovaných ušlechtilých mikroorganismů, které se fermentují buď přímo v obalu, nebo v procesním tanku. Výsledná jogurtová hmota se pak v obou případech označuje jako koagulát.

Kromě „obyčejných“ bílých či ovocných jogurtů jsou dnes na trhu k dostání i další mléčné produkty, které se od jogurtů sice vzhledově moc neliší, ale procházejí jinou technologií výroby. Například u řeckého jogurtu dochází po fermentaci mléka k odstranění syrovátky, a vznikne tak výrobek, který má nejen o dost vyšší obsah bílkovin, ale i velmi hustou konzistenci. Jogurt řeckého typu je pak produktem, v němž bylo vyššího obsahu bílkovin dosaženo jejich umělým přidáním (chuť a konzistence jsou ale stejné jako u řeckého jogurtu).

stence jsou ale stejné jako u řeckého jogurtu).

Skyr nabývá na popularitě především v posledních letech. Tento fermentovaný mléčný výrobek islandského typu je podobný jogurtu, má velmi hustou konzistenci bohatou na bílkoviny (více než 10 %), a naopak obsahuje málo tuku. A co taková jogurtová mléka? Ta se vyrábějí podobnou technologií jako jogurty, jen s tím rozdílem, že se koagulát pečlivě rozmíchá a přidají se k němu ochucující přísady.

KEFÍR VS. ACIDOFILNÍ MLÉKO

Kefír, podmáslí, zákys, nebo acidofilní mléko. Také stále tápete, jaký je mezi nimi rozdíl? Tyto mléčné výrobky se odlišují především způsobem fermentace a použitou mikrobiální kulturou. Stále je nicméně spojuje to, že jsou vyrobeny z mléka. Do něj se následně přidá zvolená kyselinotvorná kultura, která může být jak bakteriální, tak například kvasinková. Z hlediska přínosu pro zdraví až tak nesejde na tom, zda si dáte podmáslí, nebo kefír. Všechny tyto produkty jsou totiž díky fermentaci přínosné pro naše zdraví. Nejlépe ale uděláte, když je mezi sebou budete pravidelně střídát.

Podmáslí je zbytkový produkt z výroby másla. Obsahuje tedy menší množství tuku, a přitom si zachovává mnohé živné látky. Během kysání se do něj obvykle přidává ještě mléko nebo smetana spolu se směsí tří různých mléčných bakterií. Acidofilní mléko se vyrábí za pomoci probiotické kultury, a kvůli své ostře kyselé chuti se většinou míchá v poměru 1:9 se smetanových základem.

Kefír se vyrábí buď pomocí koncentrovaných kultur bakterií a kvasinek, nebo za použití tzv. kefírového zrna. To se přidává do mléka o teplotě 16–20 °C a nechává se 1–3 dny fermentovat. Pro kefír je typická lehce perlivá chuť, protože použití kvasinky při své práci vyrábějí oxid uhličitý. Kyška neboli zákys je pak v podstatě jakýkoliv výrobek, který vznikl za pomoci mléčné kultury, ať už jogurtové, kefírové, nebo smetanové.

Text: Zuzana Holmanová,

foto: Shutterstock.com



Volba spotřebitelů 2023 boduje u nejsilnějších firem i českých zákazníků.

Třidvacátého ročníku oblíbeného spotřebitelského programu Volba spotřebitelů – Nejlepší novinka 2023 se zúčastnilo a o přízeň zákazníků bojovalo 213 produktových novinek od 144 firem. A to celkem v 63 kategoriích. O účast v programu byl ze strany firem větší zájem než kdykoli dříve. Důvodem může být skutečnost, že podle nejnovějšího průzkumu společnosti NIQ se ocenění Volba spotřebitelů umístilo hned za česká a regionální označení produktů, zároveň lépe než ostatní komerční ocenění.



Mezi letošními vítězi se umístily například sprchové gely Active Skin & Mind s veganským složením, které je z 98 % rozložitelné a baleno ve 100 % recyklovaných materiálech. Dále nová řada osvěžujících vůní do domácnosti s aromaterapeutickými účinky Glade Aromatherapy, žehličí prkno Vileda s dvojitou hygienou, kterou zajišťuje antibakteriální ochrana na potahu i v pěnové výplni. Z potravin zabodovaly například Kotányi uzené mlýnky, rozšiřující stávající řadu oblíbených koření. Směsi koření se do nich udí nad bukovým dřevem a jidlu dodávají bohatou kouřovou a lehce pikantní chuť. Zájem spotřebitelů vzbudily i nové Buchtičky s krémem naruby, díky kterým si lze oblíbené dukátové buchtičky se šodó vychutnat třeba na výletě. Zvítězila i žhavá novinka od společnosti Europasta. Těstoviny Nejen na pánev, které vyžadují jen velmi rychlou přípravu, a to přitom se zachováním plné chuti a kvality. Ty získaly i největší procento hlasů a staly se absolutním vítězem letošního programu. S novým výrobkem přišel i Mucha sekt, a to v podobě Mucha Sekt Nealkoholické Rosé s výraznou chutí vína, které je lehké, osvěžující a vhodné i pro vegany. Velký zájem znamenaly kategorie pet food, které byly v letošním roce nabitě. Spotřebitele v tomto segmentu zaujala kolekce Akinu Český les z dílny šumavských designerů, která nabízí široký sortiment doplňků a hraček pro psy a kočky.

Více na www.volbaspotrebitelu.cz

INZERCE



Míša řez bez lepku

Přísady:

- 4 vajíčka
- 150 g krystalového cukru
- vanilkový cukr
- 4 lžičky oleje
- 3 lžičky horké vody
- špetka soli
- 40 g kakaa
- 120 g Freee Doves Farm
- Chlebová směs bílá bez lepku
- NEBO Freee Samokypřící směs bílá

Postup:

- bílky ušleháme s cukry do hodně pevného sněhu
- do sněhu lehce zašleháme olej
- dále vmícháme žloutek po žloutku (šlehačem na nízký stupeň)
- přidáme horkou vodu (už jen lehce vmícháme)
- nakonec vmícháme ručně metličkou nebo šlehačem opět na nízký stupeň mouku s kakaem
- připravenou hmotu rozetřeme na plech vyložený pečícím papírem (plech menší)
- pečeme na 180°C
- na vychladlý korpus rozetřeme rovnoměrně krém
- nakonec polejeme čokoládou
- dáme do ledničky ztuhnout
- krájíme nožem nahrátým v horké vodě

Krém:

- 100 g moučkového cukru
- 2 lžičky vanilkového cukru
- 300 g tvarohu (kostka)
- 250g mascarpone
- 250 ml 33% smetany

- tvaroh vyšleháme dohladka s cukry
- na nízký stupeň postupně vešleháme mascarpone
- nakonec přiléváme smetanu a pomalu ji zašleháme do kompaktní hmoty

Čokoláda:

- 150 ml 33% smetany
- 150 g hořké čokolády

- smetanu dáme do kastrůlku a necháme vařit
- jakmile začne lehce probublávat okamžitě stáhneme
- vložíme nalámanou čokoládu a promícháme

Recepty na www.dovesfarm.cz

Mouky Freee Doves Farm v prodeji v síti Kaufland, Tesco, Globus, Albert, Rohlik.cz, Kosik.cz, lekarna.cz, grizly.cz



A top-down view of a white bowl with a blue rim, containing a portion of food. A silver spoon rests on the white surface next to the bowl. Scattered around the bowl are several almonds and a few dark red berries, possibly cherries or raspberries. The background is a plain, light-colored surface.

Zdravá snídane

Ráda byste sobě i své rodině zajistila příjemné ráno? Začněte u snídane. Nastartujete tak společně nový den a dodáte si potřebnou dávku energie.





Asi každý známe pořekadlo: Snídej sám, obědvěj s přítelem a večeri přenechej nepříteli. Bohužel často to máme doma naopak. Snídani odbudeme nebo úplně vynecháme, na oběd máme pár minut, pokud vůbec... A večer se nafutrujeme, abychom s plným a těžkým žaludkem ulehli ke spánku.

Přítom snídanež je základ. Dodá nám potřebnou energii na celé dopoledne, pomůže s koncentrací a zároveň zajistí, že se nebudeme během dne ládovat prázdnými kaloriemi. A v neposlední řadě dokáže zpříjemnit ráno. Tedy v případě, že bude chutná, plnohodnotná a zdravá. Obzvláště důležité to je v případě dětí. Věřte, že jak se nastartujete ráno, tak se bude vyvíjet celý den.

RITUÁLY

Říká se, že rituály nám dávají pocit jistoty. Nemyslíme tím velké akce typu zařikávání a různých duchovních činností. Ale když si probereme každodenní činnosti, uvědomíme si, že se skládají z drobných automatických úkonů, které dávají našemu životu jakýsi řád. Pokud ho zavedeme i do snídanež, v mnohém prospějeme celé rodině. Vytvořte si svůj ranní snídaňový rituál. Stane se z něj přirozený zvyk.

• Batolata

Máte doma malého nejedlíka? Abyste do něj něco nasoukala, musíte mu pustit pohádku v televizi, nebo ho honit po bytě s kouskem rohlíku? To není ideální představa a už vůbec ne ukázka zdraví. Proto bychom měli děti od malička vést k tomu, že se jí u stolu. Neseparujte ho někde stranou nebo v jiný čas. Učte ho, že se u jídla schází celá rodina. Čím dříve s tím začnete, pokud možno od samotného počátku, kdy začne přecházet na pevnou stravu, tím přirozenější to pro něj bude. V případě dítěte, které vodíte do školky nebo s kterým jste na mateřské dovolené, je vše ve vaší režii. Máte ho pod kontrolou a vy sama ohlídáte, zda a co snídá. A tak se snažte mu vytvořit plnohodnotné a vzhledné jídlo.

Náš tip:

Jak upoutat dítě, které odmítá jíst? Vytvořte mu potravinové obrázky. Ze zeleniny nebo ovoce vykrájejte kytičky, udělejte hada z okurky, z vajíčka nebo rajčete hravě zvládnete berušku a obyčejný chléb s máslem a tvrdým sýrem může být základem pro obličej medvídky. Stačí přidat kolečka oliv jako očička, plátek ředkvičky jako nosánek, pažitku jako vousky... Takové snídani dítě neodolá.

ŠKOLÁCI

Jiné je to v případě školáků. Často odcházejí z domu později než rodiče, a tak nemáte jistotu, jestli si připraví snídani nebo svačinu. Mnohé maminky proto raději (i na úkor samostatnosti) svým ratolestem jídlo nachystají samy s vědomím, že takto alespoň něco snědí. Dítě si tak mohou pospat a vše mají naservírováno pod nosem. Ani to ale nezaručí, že pokrm snědí. Jen si vzpomeňte na svoje dětská léta. Kolikrát svačina letěla do koše? Proto by jídlo mělo vypadat lákavě.

Chléb s pažitkou v promaštěném svačínovém sáčku asi nevyhraje nad bonbóny nebo oplatkami za výlohou supermarketu. Zapojte tedy hravost. Připravte dětem jídlo, kterému neodolají. Do krabiček vložte svěží sendvič, upečte domácí muffiny, přidejte třeba i zdravou muesli tyčinku, kousek ovoce. Nebo do skleničky hezky navrstvěte muesli, na to kousky ovoce, oříšky a k tomu jogurt. Stačí si pak vše jen smíchat a dobrota je na světě.

Děti pak nebudou mít takovou tendenci nakupovat si prázdné kalorie. Čím je ale upoutat při snídani? Jak zamezit tomu, aby nesáhly po sladkých čokoládových cereáliích?

Nature's Promise kids



ZDRAVĚ HRAVĚ

NOVINKA



albert

STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

100% most – bez přidaného cukru, obsahuje přirozeně se vyskytující cukry. K určení optimální porce pro vaše dítě vždy berte v úvahu fyziologický věk, fyzickou aktivitu a ostatní příjem nutrientů dítěte během celého dne.

Náš tip:

▪ *Mají-li chuť na sladké jídlo, zkuste chia puding. Je hotový raz dva. Když ho ozdobíte kousky ovoce, bude neodolatelný.*

▪ *Můžete si večer usmažit celozrnné palačinky. Ráno stačí jen namažat oslazeným tvarohem, přidat ovoce a máte plnohodnotnou snídani.*

▪ *I v případě školáků stojí za to si vykrájet různé tvary z plátek šunky nebo sýru. Poslouží vám vykrajovátka na perníčky.*

• Dospěláci

Tak fajn. Děti bychom měli zajištěné. Ale ruku na srdce, jak jste na tom vy? Připravujete a vyvařujete celé rodině, ale sama sebe šidíte? Samozřejmě nemusíte si vykrajovat zvířátka, ale čas si na sebe udělejte. I když se hlad nehlásí, je dobré se naučit snídat. I kdyby to zpočátku mělo být jen jedno sousto. Postupně přidávejte, až si zvyknete. Vždyť je to tak jednoduché. Stačí udělat porci navíc. To, co připravujete dětem, naservírujte i sobě.

• Víkendy

Ve všedních dnech často vládne chaos a my jsme rádi, že zhltneme alespoň tu sušenku, nebo že dáme něco do žaludku. Trénovat zdravé a pohodové snídání můžete o víkend. Sejděte se celá rodina u hezky prostřeného stolu. Udělejte si třeba snídani tzv. na vidličku. Máte čas, a tak se snídání může táhnout třeba i hodinu. Proč ne? Uvařte vajíčka, udělejte tousty, ovesnou kaši... Obložte talíře a nechte každého, ať si vezme to své, co preferuje. Pak se snažte toto aplikovat i v běžném provozu. Sice asi nebudete mít čas dělat palačinky, ale sejít se i u jednoduchého, přesto plnohodnotného jídla, byste měli denně.

JAK BY MĚLA VYPADAT ZDRAVÁ SNÍDANĚ?

Když už jste se naučili snídat, bylo by dobré zamyslet se nad tím, aby první jídlo dne bylo zdravé. Co by v něm nemělo chybět?

• Komplexní sacharidy

Jsou palivem, z kterého čerpáme energii celé dopoledne. Vhodný je žitný chléb, celozrnné pečivo, ovesné vločky...

• Bílkoviny

Zajistí, že nebudeme mít hlad. Zároveň jsou základní stavební jednotkou,

pro děti naprosto nezbytnou. Na stole by neměly chybět přírodní sýry, mléko, jogurty, zakysané mléčné výrobky, ale třeba i vysoce procentní, pokud možno méně slaná, šunka.

• Zdravé tuky

Jsou nejen nositelem chuti, ale i zdrojem mnoha vitamínů. Zároveň některé vitamíny jsou rozpustné právě v tucích. A tak přidejte oříšky, semínka, olivový olej nebo avokádo.

• Ovoce a zelenina

Kousek zeleniny by neměl chybět v žádném jídle. Dodejte rodině vitamíny z lahodných plodů.

Snídaně vám přinese řadu bonusů:

▪ Vrátí tělu energii, kterou vyčerpá v noci. I když se to nezdá, ve spánku stále pracuje.

▪ Nebude vás přepadávat dopolední únava.

▪ Odpadne vlčí hlad během dne.

▪ Nastartuje se metabolismus.

▪ Budete koncentrovanější a výkonnější.

Naše tipy:

Nevíte si stále rady, co připravit?

• Polévka

V našich podmínkách to ještě není tak obvyklé, ale je to skvělá varianta pro start nového dne. Může to být výživný vývar. Zajistí vám všechny potřebné látky, zasytí, prohřeje.

• Smoothie

Stačí pár ingrediencí a mixér a výborná, svěží a rychlá snídaneň je na světě. Postačí banán, ovesné vločky, kefir. Můžete přidat oříšky, chia semínka apod. Dvě minuty mixujte a všem bude prskat za ušima.

• Toust

Nikdo vás nenutí vyvářet nebo zkoušet novinky. I stará dobrá klasika může být chutným základem. Celozrnný toust, stačí ho nasucho opéct a dodat mu křupavost. Potřít kouskem másla, přidat plátek sýra, šunku, vajíčko, obložte zeleninou. Zdravé, chutné, plnohodnotné.

• Muffiny

Nemusejí být jen sladké, připravit je lze i ve slané variantě. Celozrnná mouka, případně kukuřičná nebo žitná, ovesné vločky.... Přidejte vajíčko, mléko, prášek do pečiva. Nakrájejte sýr, šunku či kousky kuřete, které vám zbylo od víkendů. Sůl, pepř, bylinky. A šup s tím do trouby. Za pár minut hotové. Můžete si je připravit večer a ráno podávat.

Náš tip:

Vedte děti ke zdraví

Zapojte je do společné přípravy jídla. Jednak je to bude bavit a tím spíše jídlo snědí, jednak si zvyknou a naučí se, jak připravit zdravou snídani. I malé děti s vámi mohou umíchat dobrou pomazánku. Stačí tvaroh, do kterého jednou přidáte papriku, jindy cibulku, příště nastrohanou ředkvičku nebo rozmixovaný hrášek.

A jeden tip nakonec

• Děti potřebují změnu. Aby nevznikl stereotyp, je dobré aby jídlo mělo pokaždé jinou strukturu. A tak jednou namažte pečivo, podruhé mu předložte teplou kaši, příště třeba tortillu nebo nějakou dobrotu do skleničky.

Text: Michala Jendruchová

Foto: Shutterstock.com



KUBÍK

CEREÁLNÍ SNÍDANĚ OD KUBÍKA!

BEZ GLUKÓZO/GLUKÓZOVO -
FRUKTÓZOVÉHO SIRUPU

BEZ PALMOVÉHO OLEJE/OLEJA



VITAMÍNY
D, B1, B3, B6
MINERÁLY
FOSFOR, ŽELEZO,
ZINEK / ZINOK,
MANGAN-

Podzimní výlety s dětmi



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



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

NA ZÁMEK

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

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

BLUDIŠTĚ

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

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

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

ČERT HO VEM...

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

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

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

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

MINIGOLF

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

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

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

ROZHLEDNY

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

Najdete u nás rozhledny dřevěné, zděné, železné, ale i hradní či městské nebo radniční věže. A co potom věž zámecká? Vybírat můžete také podle NEJ. Dlouho nejvyšší rozhlednu – Žižkovskou věž se výmě 216 m předčila

prosklená vyhlídka s ochozem na věži Elektrárny Ledvice. Nachází se ve výšce 144 m. Zatímco vyhlídka Žižkovské věže v „pouhých“ 93 metrech.

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

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

STEZKY KORUNAMI STROMŮ

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

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

PO STOPÁCH FILMOVÝCH HRDINŮ

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

DINO PARK



STÁLE JE CO OBJEVOVAT!

O prázdninách jste si v DinoParku užili spoustu zábavy a my vám všem děkujeme za vaši přízeň. Ani letošní sezóna však prázdninami nekončí, podzim v druhohorách **právě začíná!** Sledujte nás na sítích... :-)

NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ



DINOPARK.CZ



DinoHurikán



DinoAnatomie

NOVÝ 3D film!

ZTRACENÝ SVĚT



rově možná potkáte Zlatovlásku nebo Nesmrtelnou tetu.

Nechcete svůj výlet pojímat tématicky, ale právě jste se ocitli v některém z našich krajů? Inspirujte se tím, co nám nabízí.

PRAHA

Krokodýlí zoo

Máte prochozené všechny pražské památky? Klasická zoo už vás neláká? Vydejte se mezi krokodýly. Najdete zde desítky krokodýlů a suchozemských želv. Jestli vás zajímá, jak vypadá takový krokodýlí jídelníček, pak si nenechte ujít pravidelné krmení, které se odehrává každý víkend vždy v 10.30 a ve 14h.

Ocelové figuríny

Figuríny z oceli? Ano, najdete je v Muzeu ocelových figurín přímo v centru města. A zážitek je to vskutku velkolepý. Interaktivní výstava se rozkládá na ploše 1500m². Prohlédnete si sochy v životní velikosti vyrobené z recyklovaného šrotu. Jsou to výrobky z rukou 120 umělců a celých týmů.

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Lesranda

Máte rádi dobrodružství, les a legrandu? Pak se vypravte na Lesrandu. Zahrajte si únikovou hru v srdci přírody. S celou rodinou vás stmelí procházka po lesích u Staré Boleslavi. Více na www.lesranda.cz

Chocotopia Průhonice

Je vaše dítě nebo i vy sama čokolíkem? Pak v Průhonicích budete jako v ráji. Projdete parním strojem, který vyrábí čokoládu, ocitnete se na kakaovníkové plantáži. Děti se dozví, jak pracně se k nim dostává tahle pochoutka, jak se vyráběla dřív a na vlastní oči uvidí, co se z ní dá nyní dělat za dobroty. Můžete se objednat na workshop, kde si připravíte vlastní čokoládu. A nechybí ani dokonale vybavená herna.

PLZEŇSKÝ KRAJ

DinoPark Plzeň

Není snad dítě, které by nezajímali dinosauři. Vezměte je do DinoParku. V lesoparku nad zoologickou zahradou si prohlédnete desítky modelů dinosaurů v životní velikosti. A to statických či

pohyblivých a dokonale ozvučených. Jsou zde opravdové skvosty, například pod Apatosaura se vejde celá parta dětí. Nechybí hromada prolézaček, houpaček a dalších atrakcí. Vydejte se na dobrodružnou cestu do druhohor.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Valašské muzeum v přírodě

Tradice, ale i zábava čeká na vás i vaše děti ve Valašském muzeu v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm. Zatímco vy budete obdivovat architekturu a historii, děti jistě ocení historický kolotoč v Dřevěném městečku. Poznají, jak se bavily děti v druhé polovině 19. století. Za sýpkou z Heřmanic je jim dispozici také dvorek, kde se hravou formou dozví, jak žili naši předci, jak hospodařili, jak pracovali v lese. Tady zažijete opravdovou radost.

KARLOVARSKÝ KRAJ

Boheminium

Zavítáte-li do Karlovarského kraje, určitě se zastavte v Mariánských lázních. Miniaturpark Boheminium patří mezi největší v Evropě. Svou rozlohou zaujímá čtvrtou příčku. Jak během jediného dne navštívit hrad Karlštejn, zámek Český Krumlov, Červená Lhota a ještě si zajet třeba na Ještěd? Tady máte vše jako na dlani. Modely jsou detailně zpracované, a to v měřítku 1:25. Tohle je prostě top atrakce, kterou si snad žádný návštěvník města nenechá ujít.

Fontána

Když budete v Mariánkách, nenechte si ujít další unikát, a to zpívající fontánu, která každou lichou hodinu zahráje jednu ze slavných skladeb. Můžete hádat, která to je. Večer pak hudbu dokresluje barevné osvětlení. Odpočnete si také při procházce kolonádou nebo lázeňskými parky. A vůbec nejděálnější bude, když zůstanete i přes noc a ubytujete se v některém z hotelů. Pak si lázeňskou atmosféru vychutnáte opravdu naplno.

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Dolní Vítkovice

Do Ostravy na výlet? Jednoznačně ano. Areál Dolní Vítkovce je unikátní historickou památkou, která nadchne děti i dospělé. Dlouhých 170 let (v letech 1828 až 1998) se zde těžilo uhlí a vy-



rábělo surové železo. Takto dokonale propracovaný železárenský závod byl v Evropě unikátem. Dnes zde najdete centrum kultury, vzdělání i společenských akcí. Přesně před dvaceti lety byl areál vyhlášen Národní památkou. Vydejte se po stopách železa, které se vyrábělo ve vysoké peci. Ze střešní terasy uvidíte až do Beskyd. Populárně naučné centrum Velký svět techniky skrývá čtyři interaktivní výstavy, 3D kino, spoustu atrakcí pro děti i rodiče. Úplně nejmenší se zabaví v Dětském světě. Koho láká podzemí, ocení výpravu do největšího Hornického muzea v ČR, které vás zavede svými chodbami 250 hluboko pod zem. Naopak koho lákají výšky, může se vyšplhat na lezeckou stěnu, nebo si zaskákat



v obřím trampolínovém parku. Na Dolní Vítkovice vám jeden den nestačí. Z výletu se budete vracet opravdu plni dojmů.

PARDUBICKÝ KRAJ

Země Keltů

Život Keltů vám představí archeoskanzen Země Keltů. Stojí nedaleko Chrudimí, v obci Nasavrky. Prohlédnete si opevnění, dvorec řemeslníků z doby železné, dobové nástroje, rekonstrukci oppida, to vše zasazené do malebného kraje Železných hor.

Zámek Slatiňany

Klasicistní zámek byl letním sídlem Auerspergů, jejichž život vám připomene jeden z prohlídkových okruhů. Děti

jistě ocení speciální hravou Prohlídku s žokejkou Latou. Jak asi trávil čas děti na zámku?

Tady ani v zimě nezahálí a můžete vyrazit na zimní prohlídku, která vás zavede do zrekonstruovaných interiérů, suterénu se zámeckou kuchyní a umývárnou nádobí.

Tohle místo rozhodně stojí za návštěvu. Po prohlídce se můžete projít krásným a rozlehlým zámeckým parkem a zamířit až na Kočičí hrádek, což je miniatura hradu, kterou nechala vybudovat kněžna Vilemína z Auerspergu pro své ratolesti.

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Obří akvárium

Přímo v krajské městě se můžete vypra-

vit do útrob největšího sladkovodního akvária v Čechách. 130 tisíc litrů vody, 500 ryb, 40 jejich druhů. Do akvária proniknete podvodním tunelem, kterým můžete sledovat život pod hladinou. Prohlídky jsou celoroční, a tak sem lze zavítat i v zimě a při nevlídném počasí. Tady se ohřejete, třeba v tropickém deštném pralese s exotickými rostlinami.

Pohádková cesta

Oblíbili jste si pohádky Marie Kubátové? Připomeňte si je při procházce Pohádkovou stezkou v Malé Úpě. Na každém zastavení si přečtete pohádku a děti se vyřádí na herních prvcích. Kdo si vyzvedne a vyplní brožurku, získá odměnu v podobě Maloúpského pohád-



kového groše. Ten je pro vás připraven v informačním centru a na dalších několika místech. Trasa je 17 km dlouhá a má deset zastavení. Ale není nutné ji projít najednou. Můžete si ji rozdělit třeba do tří etap.

VYSOČINA

Muzeum rekordů a kuriozit

Jediné muzeum svého druhu v Evropě vás zabaví na celé odpoledne. A že toho je k vidění opravdu hodně. Třeba nejrozsáhlejší kolekce unikátních výtvorů ze zápalak včetně funkčních hudebních nástrojů. Cokoliv, co se může pyšnit přívlastkem největší, nejdelší, nejtěžší, nejmenší atd. Tady zjistíte, že české ručičky jsou opravdu zlaté. A třeba vás prohlídka stovek exponátů bude inspirovat k vlastní tvorbě.

JIHOČESKÝ KRAJ

Sladovna

Největší dětská galerie v Čechách se nachází v Písku a nabízí zábavu, poznání, hru i inspiraci dětem i dospělým. Originální interaktivní expozice vás nenechají chladnými. Tady neexistuje označení „nesahat“. Naopak sahání je povoleno a dokonce vyžadováno. Urči-

tě děti zaujme obří dřevěné mraveniště plné chodeb, komůrek, mostů, skluzavkou. Život Jana Amose Komenského hravou formou připomíná výstava Jan A jaK dál. Jak se animuje film, to zjistíte a dokonce si i vyzkoušíte v Animáriu.

ÚSTECKÝ KRAJ

Památník Terezín

Nemusíte svým dětkům plánovat jen zábavu a legraci. I poznání a připomínka smutné historie patří k životu. Posláním Památníku Terezín je uchovat památku desetitisíců obětí nacistické perzekuce za 2. světové války. Prohlédněte si Malou pevnost, Muzeum ghetta, Magdeburská kasárna nebo bývalé krematorium na Židovském hřbitově.

LIBERECKÝ KRAJ

Babylon

Jestli jste tam ještě nebyli, určitě si udělejte jeden den nebo i celý víkend čas a pořádně se vymáchejte v libereckém aquaparku. Když budete mít štěstí, zažijete i jedinečnou Laser show. Několik bazénů, mnoho atrakcí, od těch romantických po adrenalinové. Skluzavky, vodní hrad, jeskyně, divoká řeka a samozřejmě tobogany. Až budete dosta-

tečně unaveni, můžete si odpočinout v sauně nebo na masáži. Ideální výlet pro celou rodinu.

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Špilberk

Tyčí se nad městem Brnem a odehrávala se v něm pestrá historie. Děti určitě nadchnou kasematy, které původně soužily vojákům. Ale v první polovině 19. století byly nejtvrdíší věznicí v Habsburské monarchii. Poté můžete vystoupat na věž, kam vás zavede 103 schodů. Ale vynaložit energii se vyplatí, protože se vám naskytne nádherný výhled na celé město.

OLOMOUCKÝ KRAJ

Muzeum olomouckých tvarůžků

Buď je milujete nebo je nemůžete ani cítit. Opravdu aroma olomouckých tvarůžků je ojedinělé. Nahlédněte pod pokličku jejich výroby. Kde jinde než v Lošticích. Historie této jedinečné speciality Loštic sahá až do 16. století. Tady se seznámíte s prvopočátky výroby až po současnost. A samozřejmě si je můžete následně i zakoupit a hned se do nich zakousnout. Tak dobrou chuť.

Foto: Shutterstock. com

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny
bez doplatku**

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



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

INZERCE

Menu pro vaše čtyřnohé miláčky jako v té nejlepší restauraci



Rovněž ve spojitosti se zvířecí stravou se stále častěji hovoří o pestrosti a vyváženosti. Co to ale v psí nebo kočičí říši znamená? A kde brát inspiraci. **Česká firma své výrobky značky Grub Barf** skládá nejenom na základě letitých zkušeností, ale i rad odborníků. Paleta jejich čerstvých výrobků pro vaše miláčky je nepřeberná a velice pestrá. Dokládají to výroky jako Grub Barf hovězí s cvrčkem a přílohou; Grub Barf drůbeží s červem a přílohou; Grub Barf kachní maso s kostí; Grub Barf pštros s přílohou a mnoho dalších.

Barfování – zkráceně barf je způsob výživy pro psy a kočky, který se snaží co nejvíce přiblížit přirozené stravě daného zvířete, jako kdyby žilo divoce v přírodě. Nejčastěji se krmí hlavně syrovou svalovinou, vnitřnostmi a kostmi, které se doplňují o přílohy, které jsou, pokud možno, také tepelně neupravené. Toto stravování je velice vhodné v teplém období, kdy obsahuje vyšší podíl vody a zvířeti tak nehrozí dehydratace. Krmná dávka se odvíjí nejen od velikosti psa, na rase zde nezáleží, ale i od životního stádia a aktivity. Štěňata, březím nebo kojícím fenám, a také psům v zátěži například pravidelný sport se podává větší podíl svaloviny. Psům běžně aktivním s občasnými výlety nebo běžným venčením se může krmení sestávat rovnoměrně z živočišné i rostlinné složky.

Výrobky GRUB BARF lze zakoupit na e-shopu Superzoo a www.grub-barf.cz, dále pak ve vybraných prodejnách Zvěrokruhu.

POUŽITÉ SUROVINY



HOTOVÝ VÝROBEK PŘIPRAVENÝ K PRODEJI



SVAČINKA DO KAPSY

Ať už vyrazíte s dětmi na výlet, nebo na oblíbené pískoviště, nezapomeňte přibalit malou svačinku. Sušenky s vanilkovou příchutí dm značky **babylove** (29,90 Kč / 125 g) zachutnají nejen dětem, ale i rodičům. Sušenky jsou vhodné pro děti od 8. měsíce věku. K zakoupení v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



ŽHAVÁ NOVINKA SEZÓNY

noblesní parfém The Noble od Asombroso pro ženy a muže. Asombroso, oblíbená značka známého návrháře kubánského původu Osmanyho Laffity, přichází s novinkou sezóny.

Je jí dlouho očekávaný parfém Asombroso The Noble.

Nový parfém je v dámské i pánské verzi a doladí váš letošní podzim k naprosté dokonalosti.



www.asombroso.cz

PASTELKY KOLORES JUMBO

- Pastelky v jumbo velikosti s extra jemnou a silnou tuhou o průměru 5 mm
- Z vysoce kvalitního dřeva pro snadné ořezávání
- Rámeček pro vepsání jména
- Ideální pro použití v mateřských školách a pro předškolní výchovu
- Jasná a intenzivní barvy díky vysokému obsahu pigmentu
- Dostupné v balení po 12 a 24 ks
- Vyrobeno ze 100% FSC® certifikovaného dřeva.



www.kores.cz

LEGENDÁRNÍ ALPA FRANCOVKA SLAVÍ 110 PLNÁ SÍLY A ZDRAVÍ.

Výborně zafunguje při revmatických potížích, podpoří regeneraci namožených svalů a ve spojení s masáží pomůže rozhybat ztuhlé klouby nebo bolavá záda. Postaví na nohy tělo zmožené námahou a pomůže i v případech drobných úrazů. V době viróz a nachlazení oceníte také její antibakteriální účinky. www.alpa.cz



MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

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

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

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

K dostání na www.pilulka.cz



Jsmo s Vámi již od roku 1950.



USNADNĚTE SI PŘEBALOVÁNÍ S VHLČENÝMI UBROUSKY MONPERI.

Přírodní vlhčené ubrousky MonPeri s vysokým obsahem vody (97 %) a panthenolem oceníte nejen při přebalování, ale také na cestách a při hygieně dětských rukou. Šetrné k pokožce dětí i k životnímu prostředí.

Bez parfému, alkoholu, chloru, parabenů a PEGů, 100% rozložitelné.

www.monperi.cz

MonPeri



ORIGINÁL JE JEN JEDEN

Co se nepovede, to se dá jednoduše vygumovat, opravit nebo přepsat. Pera Pilot FriXion Ball se dlouhodobě zabydla v penálech školáků všech věkových kategorií. Je už jen na osobní preferenci, zda zvolí variantu s víčkem, anebo se stiskacím mechanismem. Spolehlivé pero je prostě must-have, protože nabízí nespočet benefitů: rozvíjí psací schopnosti i vizuální myšlení, dovoluje experimentovat, a tím i vyjadřovat kreativitu nebo přehledně organizovat text, poznámky i myšlenky.

S blížícím se začátkem nového školního roku přichází i čas, kdy rodiče začínají hledat ty nejlepší a nejspolehlivější školní potřeby pro své děti. Pilot je skutečným inovátorem v oblasti psacích potřeb. Jeho jedinečná inkoustová technologie použitá u řady FriXion umožňuje rychlé a hladké psaní. Zároveň nabízí možnost jednoduchého vymazání bez potřeby použití korektoru nebo jakýchkoli dalších pomůcek. Díky tomu se děti mohou učit psát bez obav z chyb, a získat tak při psaní větší sebedůvěru.

Doplňte dětem penály také gumovacími zvýrazňovači Pilot FriXion. Budou skvělým nástrojem pro zvýrazňování důležitých informací. Ano, i zvýrazňovač lze totiž vygumovat! I v tomto případě se jedná o „kouzelný“ termosenzitivní inkoust, který po použití speciální gumy na konci zvýrazňovače jednoduše zmizí.





**AVATAR - CESTA VODY
OBRAZOVÁ ENCYKLOPEDIJE**

Obrazová publikace ke druhému filmu ságy Avatar
Vraťte se s námi do úchvatného světa měsíce Pandora! Prohlédněte si nádherné přírodní scenerie a podivuhodné vodní tvory a seznamte se s rodinou Sullyových. Prozkoumejte základnu RDA Bridgehead, Horní tábor Omatikayů a ještě mnohem víc!

**TLAPKOVÁ PATROLA - 5MINUTOVÁ
DOBRODRUŽSTVÍ**

Usínejte s 5minutovými pohádkami o tlapkách a nechte si zdát o jejich dobrodružstvích!



Stačí štěknout o pomoc! Užijte si spoustu parádních dobrodružství s oblíbenými hrdiny a vyrazte s nimi na další zásah. Odvážná štěňata spěchají do akce, aby zachránili situaci a podala pomocnou tlapku každému, kdo je v nouzi. Sehraný tým si bude muset poradit s výpadkem proudu, čeká je záchrana zlatokopa v nesnázi i vyproštění kamaráda z havarované dodávky. Každá z šesti pohádek o tlapkách je právě tak dlouhá, abyste ji za pět minut stihli přečíst až do šťastného konce.

ZÁHADA HLAVOLAMU (SBĚRATELSKÉ VYDÁNÍ)



Záhada hlavolamu ve sběratelském vydání s ilustracemi Jana Fischera a se zasvěceným doslovem, který odhaluje historii vzniku jednoho z nejlepších Foglarových románů. V temných Stínadlech se cosi dalo do pohybu! Klub Rychlých šípů – Mirek Dušin, Jarka Metelka, Jindra Hojer, Červenáček a Rychlonožka – u toho nesmí chybět! Když chlapci poznají příběh zámečnického učně Jana Tleskače, podniknou nebezpečnou výpravu na nepřátelské území, kde je ukryt kovový hlavolam.

SOLITAIRE



Debutový román autorky Srdcerváčů, ve kterém se poprvé objevili Nick a Charlie
Tori Springová by byla nejradši, kdyby ji všichni nechali na pokoji. Jenže svět, do kterého se narodila, je hlasitý a extrovertní: vypadá to, že každý po ní chce, aby se změnila a popřela sama sebe. Až na Michaela Holdena. Tenhle zvláštní kluk ji snad jako jediný bere takovou, jaká je. Když jejich střední školu šokuje anonymní skupina Solitaire, pokusí se Tori a Michael odhalit její tajemství. A možná během pátrání zjistí, že ve společnosti plné předsudků může jedno přátelství změnit úplně všechno...

POLIBKY A CROISSANTY



Varování! Při čtení této romantárny dostanete neodolatelnou chuť na makronky.
Šestnáctiletá Mia přijela do Paříže s velkým očekáváním. Má šest týdnů na to, aby na letní baletní škole dřela, a přiblížila se tak blíží svému snu o tom, že se stane primabalerínou. Pak se na scéně objeví okouzlující Louis s nabídkou, že jí ukáže město. Mia neodolá, brzy však začne poznávat, že pařížská zákoutí, ale i Louis skrývají tajemství, o kterých by raději nevěděla...

REALITNÍ FAIR PLAY aneb Ze života moderního makléře



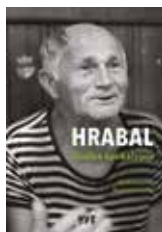
Autentické vyprávění jednoho makléře, které ukazuje na příkladech z praxe, jak a proč prodávat nemovitosti z dlouhodobého hlediska férově a lidsky.
Vlastníte nemovitost a chcete ji co nejdříve prodat za nejvyšší možnou cenu? Zajímá vás, jak si bez starostí obstarat bydlení dle svých představ? Nebo přemýšlíte nad kariérou v realitách? Ponořte se do světa nemovitostí skrze autentické vyprávění moderního makléře! Odhalíme společně nejčastější podvodné praktiky. Zároveň si na mnoha příkladech z praxe ukážeme, jak reality prodávat férově a lidsky. Vyřešíme i věčné dilema, zda je lepší prodat nemovitost bez realitní kanceláře nebo s ní.

ZEMĚ A JEJÍ NÁRODY 1



Země a její národy je výpravným provedením dějin světa, které jsou nejen dějinami Evropy – v této zevrubné publikaci to dokládá kolektiv renomovaných historiků. Ve svém moderním pojetí historie přesouvají pozornost od politických center, jímž bývá věnováno nejvíce prostoru, k interakci člověka s životním prostředím. Díky důrazu na dobové technologie tak vznikl plastický obraz dějin porovnávající různé doby, místa a společnosti od počátku lidstva až do roku 1550. Pro své přehledné uspořádání může kniha sloužit jako netradiční učebnice světových dějin.

HRABAL: SLADKÁ APOKALYPSA



Biografie slavného českého spisovatele od oceňovaného polského bohemisty
Bohumil Hrabal. Mistr slova, který dokázal poklesky hovorové řeči povznést do výšin univerzálního příběhu o údělu člověka. Scenárista Jiřího Menzela, zbožňovaný Kunderou a Havlem. Štamgast v hospodě U Zlatého tygra a plachý sukničkář. Samotář, záhadný i ve své tragické smrti. V unikátní biografii od Aleksandra Kaczorowského ožívá Hrabalův výjimečný osud na pozadí československých dějin 20. století. Díky osobní známosti obou autorů je navíc příběh doplněn historickými doslovy z první ruky.

JAKO TAŽNÍ PTÁCI



Otevřený vztahový román o ženě rozkročené mezi dvěma domovy
Kdyby byla Bára pták, nejspíš by byla sokolem stěhovavým. Její neúnavná křídla jsou roztažená mezi dvěma hnízdy – tím rodným v Čechách a novým v Nizozemsku. Tam uletěla hledat svobodu, lásku a partnerské souznění. Bára překonává složité vztahy s muži i kulturní rozdíly, stává se matkou a objevuje své stará vnitřní zranění. Její svobodnou sokolí duši už několikrát sežehly nepovedené vztahy, ale po vzoru bájných fénixů se stále znovu rodí. Najde v sobě sílu protančit se k nové naději na lásku?

POZDRAV Z ITÁLIEJ



Letní romance od autorky, kterou znáte jako Julii Caplinovou. Laurie zdědila ferrari... pod podmínkou, že s ním procestuje Evropu!
Laurie je přesvědčená o tom, že je šťastná – má spolehlivého přítele a vysněnou práci v knihovně. To se ovšem změní, když po výstředním strýčkovi zdědí staré ferrari pod podmínkou, že se v něm musí vydat do Itálie spolu s protivným průvodcem. Cameron tím taky není zrovna nadšený, má však své důvody, aby s Laurie jet. Ani jeden z nich netuší, že strýček si pro ně přichystal pár překvapení... Na tuto cestu nikdy nezapomenou!

NEŽ NÁS ROZDĚLÍ LÁSKA



Kdo nemá co ztratit, může konečně najít sám sebe
Madeleine se po letech vrací do prázdninového sídla, aby vyprávěla příběh své osudové lásky. Na sklonku života ji o to poprosí dcera, která chce poznat celou minulost své matky. Madeleine se ve vzpomínkách znovu ocitá v náručí klavíristy Joshua... a pak se doopravdy setkají na pláži, kde se do sebe zamilovali. Po dvaceti letech je ale všechno jinak. Nevyléčitelně nemocná Madeleine se loučí se životem a Joshua o smyslu toho svého pochybuje. Dokážou zúčtovat s minulostí a dojít ke smíření?

DOMEK U VODOPÁDU



Patchwork života je ušitý nejen ze vzpomínek, ale taky z nadějí
Flynn a jeho sestřenice Nessa a April se znovu setkávají po mnoha letech v babiččině domku v texaském městečku, kde v dětství společně trávili letní prázdniny. Jsou rozhodnutí vyplnit podivné přání zesnulé babičky Lucy, jež obnáší ruční dokončení patchworkové pokrývky. Jen hotové dílo jim totiž podle závěti umožňuje odemknout babiččinu starou truhlu, která možná ukrývá skutečné dědictví. Steh za stěhem obnovují dávné rodinné pouto, o němž ani nevěděli, že ho hledají.





Jsem vděčná

za pestrý život

Bývá označována za nejkrásnější českou lékárnici. Však ani po dvaceti letech od získání titulu Miss ČR jí na půvabu nic neubývá. Naopak. Zraje jako víno.



Příští rok pro vás bude jubilejní, víte o tom?

V kterém směru máte na mysli? Kulařiny mě nečekají :-)

Uplyne dvacet let od chvíle, kdy jste získala korunku krásy. Co se vám vybaví, když se ohlédnete zpátky?

Byla to úžasná příležitost. Titul Miss otvírá různé dveře, ale je na každé dívce, jak s touto šancí naloží. Já jsem prostředky získané z reklamních kampaní a showbusinessu investovala do otevření tří vlastních lékáren. Například tu v Palladiu jsem provozovala devět let, až do období mateřství. Díky tomu jsem se finančně zabezpečila. Také jsem měla po Miss více příležitostí pracovně cestovat, čímž jsem mimo jiné i trénovala angličtinu. Obojí tak přispělo k tomu, že jsem se v poměrně mladém věku

stala samostatnou a nezávislou.

Lékárny jste si otevřela, poté co jste se stala doktorkou farmacie. A to už je také dvacet let...

Studentské roky byly jedny z nejhezčích, i když studium bylo náročné. Nejsložitější byly roky 2004/2005, kdy jsem se zároveň účastnila soutěže Miss, dělala jsem státnice, vypracovala diplomovou práci, reprezentovala jsem na miss World v Číně a začínala jsem pracovat na rigorózní práci i zkoušce. Nikdy jsem však nepomyslela na to, že bych školu nedokončila.

Od té doby jste ušla obrovskou cestu. Jak ji vnímáte?

Stále se věnuji jak showbusinessu, tak i farmacii. V rámci showbusinessu moderuji např. tiskovky, kongresy, plesy, křty, openingy, slavnostní eventy atp. V oblasti farmacie píšou

populárně naučné články se zaměřením na prevenci onemocnění, mám poradny v některých periodikách, poskytují konzultace v lékárnách a na sportovních událostech atp. Pracuji v marketingu největšího řetězce lékáren v ČR. Jsem šťastná, že mě práce baví a že se stále držím své původní profese, díky čemuž můžu být lidem prospěšná v oblasti zdraví.

Vy sama jste už od pohledu prototypem zdraví. Evidentně se tedy držíte toho, co hlásáte a radíte ostatním, že?

Snažím se jít příkladem. Pokud by tomu tak nebylo, moje konzultační činnost v oblasti prevence nemocí a zdravého životního stylu by nebyla věrohodná. Tělo nám vrací to, co mu dáváme my, proto se prevence a životní styl nesmí podceňovat.

Ale přiznejte se, nenašel by se nějaký prohřešek k té vaší dokonalosti? Ať my obyčejné ženy nemáme takové mindráky...

V létě mám ráda icedoffe se zmrzlinou, v zimě zas cukroví. Ono se vždy něco najde :-)

Mnohé ženy pocítují, že se po čtyřicítce mění. Dá jim více práce udržet si postavu, jsou unavenější, musejí více investovat do kosmetiky. Vy už máte čtyřicítku za sebou, ale vypadáte stále jako ve dvaceti. Jaký máte recept?

Děkuji. Zachovávat si optimismus. Veselí lidé působí mladistvěji a pomaleji stárnou. Ale samozřejmě v tomto věku už se na člověku podepisuje, jaký život vede. Zda jí zdravě sportuje, nekouří a nepije, dostatečně spí nebo naopak. Odrazí se to na fyzice i na kvalitě pleti atd. Tím pádem není čtyřicátník jako čtyřicátník. Já se cítím dobře, a tak si z věku hlavu nedělám. Můj recept je tedy optimismus a zdravý způsob života.

Vnímala jste čtyřicetiny jako nějaký zlomový okamžik? Změnilo se něco?

To ani ne. Jedinou změnu, kterou vnímám, jsou moje sportovní výkony. Občas se účastním běžeckých závodů. Umístění mívám čtvrtá příčka ze

107, šestá ze 160... Ty přede mnou na prvních místech jsou mladší. Tak to je asi ta změna, kterou vnímám :-)

Tak to jsou ohromné výkony. Vy jste vůbec hodně sportovní typ, že? Sportem se tedy udržujete ve formě?

Ano. Sport a pohyb je přirozenou součástí mého života a vedu k tomuto přístupu i Verunku. Věnuji se skialpinismu, lyžím, běhu, cykloturistice, plavání a golfu. Je pravdou, že v letním období kvůli péči o zahradu nemám tolik času na sport, ale pohyb na zahradě mi jej plně kompenzuje.

Z fotek na vašem facebooku to vypadá, že na zahradě hlavně odpočíváte. Ale ona je to i dřina. Co tam pěstujete? Máte třeba i bylinky?

Z bylinek mám jen mátu, meduňku a šalvěj, ale pro dceru pěstuji jahody a ostružiny. Mám na zahradě také vinnou révu a jabloň.

Na bylinky se ptám záměrně, protože mě zajímá, jestli lékárnice



ce používá bylinky také v léčbě. Nebo jdete tradiční západní cestou?

Preferuji léčiva, jejichž účinnost je vědecky prokázána a potvrzena. Samozřejmě i bylinky mají v terapii své místo. Např. na problémy se spánkem je lepší nejprve zkusit meduňku, levanduli, kozlík atp., než sáhne po lécích na nespavost, které by rozhodně neměly být první volbou.

A pokud jde o alternativní léčbu, tam jsem toho názoru, že cokoliv, co pacientovi neublíží a pacient tomu plně věří, může být určitým přínosem. Placebo efekt a psychika mají totiž na zdravotní stav také svůj vliv.

Psychika dokáže s člověkem hodně zamávat. Vy jste se ve světě modelingu i jako podnikatelka pohybovala jistě v extrémní zá-

těži na psychiku. Jak jste ji zvládala?

Provoz tří lékáren byl pro mě určitě náročnější než modeling, ale vše se dá zvládnout. Někdy se člověku hůř spí, ale je spousta cest, jak s nespavostí bojovat. Od bylinkových čajů, přes aromaterapii, případně masáž, saunu, vířivku, až po meditační hudbu atd.

Ve světě modelek se často řeší různé diety a s nimi spojená onemocnění. Setkala jste se s tím?

Já osobně s tím zkušenost nemám, ale několik děvčat s tímto problémem jsem potkala. Nicméně tohle riziko je nejen v modelingu, ale také u baletek, gymnastek atp. Já sama jsem držela dietu jen jednou, a to když mě v prváku překvapil náhlý přírůstek váhy po mém prvním zkušo-



vém období, kdy jsem šest týdnů jen ležela nad skripty. Pak už jsem ale víckrát dietu nepotřebovala. Postavu řeším spíš sportem.

Vaše šestiletá dcera se brzy dostane do toho citlivého období. Nebojíte se právě těchto problémů?

Doufám, že se nám tohle vyhne. Zatím jí jíst dost chutná :-). Má ráda knedlíky, omáčky, špagety, maso, vše s kečupem, rajskou, řízek, palačinky a obecně vše sladké...Prostě klasická dětská jídla.

Jaká jste kuchařka?

Vyrostla jsem na Moravě, tam se dívky vedou k vaření více, takže vařit docela umím. Nicméně tehdy jsme spíš doma připravovali typicky českou kuchyni, díky tomu ji vařím intuitivně bez koukání do receptů. V případě středomořské či nějaké exotické speciality však musím vždy nejdřív nastudovat postup.

Co je takové vaše top?

Vařím spíš podle toho, co chutná všem doma nebo návštěvě. Kdybych vařila pro sebe, tak bych nejradši grilovala bílé mořské ryby. Ale Verunce dělám už zmíněnou rajskou, lososa, knedlíčky atp. Nejraději vařím rychlé pokrmy, abych nemusela celé dopoledne trávit „u sporáku“. Lepší je mít společný rodinný program a pak připravit nějakou chutnou „minutku“.

Verunka jde letos do školy.

Těší se?

Ano, těšila se po celý rok, co byla předškolák. Snad jí to nadšení nějakou dobu vydrží :-). Má pocit, že prázdniny jsou zbytečné, jak moc by už chtěla do školy. A nákupy školních potřeb jsou teď pro ni nejlepší odměna.

A jak se těšíte vy? Přeci jen je to první velká zkouška...

Bude to velká změna. Hlavně jí držím

palce, aby našla ve třídě fajn kolektiv a šikovnou paní učitelku. Školka pro nás byla ve znamení prodloužených víkendů, tedy volné pátky. To teď končí. Nicméně jsem zvědavá, jak si ve škole povede.

Probouzejí se v ní vaše geny? Je v ní skrytá modelka nebo lékárnice? Nebo spíše sportovkyně po tatínkovi?

Děti životem jen provázíme, nechci ji někam cíleně směřovat. Chci jí ukázat různé světy, např. sport, umění, vědu atd. Ať se pak sama rozhodne, co ji baví, co chce rozvíjet a čemu se bude věnovat. Chodí do hudebky, na tenis, na angličtinu a v zimě aktivně lyžuje. Uvidíme, zda se její koníčky časem změní nebo nikoliv.

Vidíte v dceři sebe v jejich letech? Jaká jste byla vy jako dítě?

Já byla spíše plachá, což je Verunka zprvu také. Ale pak, když odloží stud, tak to vždy stojí za to :-)

Hrávala jste si na modelky?

To ani ne. K modelingu jsem se dostala náhodou, když mě v mých dvaceti letech oslovil majitel modelingové agentury. Modeling byl pak pro mě ideální studentskou brigádou, ale ne životní cíl. V dětství jsem deset let navštěvovala ZUŠ, kde jsem se věnovala hře na klavír. Takže jsem měla spíše hudební zájmy.

Takže nadějná hudebnice i sportovkyně. Co vás tedy přivedlo na farmacii?

Na prvním stupni základní školy jsem chodila do kroužku mladý zdravotník a jezdila na olympiády. O tom, že půjdu cestou zdravotnického povolání, bylo tedy jasno už docela brzy. A protože mě lákalo prostředí voňavých lékáren, zvolila jsem si na „zdravce“ obor Farmaceutický laborant. Líbila se mi příprava léků v lékárenské laboratoři. Následně jsem pak pokračovala studiem Farmacie na Karlově Univerzitě, kde jsem se dozvíдалa, co se s jednotlivými léčivými látkami děje v těle.

Co nesmí chybět ve vaší domácí lékárnice?

Samozřejmě pomůcky k první pomoci (obinadla, dezinfekce, náplast, nůžky atd.), dále léky na teplotu a bolest, na alergickou reakci, teploměr, léky na virozy dýchacích cest, oční kapky... Vše ve variantě jak pro dospělého, tak pro dítě.

A Verunka si doma hraje na lékárnici?

Občas si hraje na doktorku. Ale zatím si ještě spíš hraje na princeznu.

Neškemrá o sourozence? Myslíte, že byste zvládla ještě dalšího potomka?

Co se týče fyzicky, tu mám díky sportu dobrou, z toho obavy nemám. Ale uvědomuji si i zdravotní rizika související s věkem. Verunka má z tatínkovi strany o devět let staršího bratra. Seznámila jsem se s Davidem, když byl pět let rozvedený, takže Kubíka znám od jeho šesti let. Kuba je moc fajn a jsem ráda, že je Verunčin bratr.

Jak prožívala váš rozchod? Jak takovou zkoušku zvládnout s grácií, aby co nejméně bolela?

Důležité je, aby oba rodiče uměli udělat kompromis a vzájemně si vycházeli vstříc. To se nám podařilo. Dítě nesmí být v žádném případě prostředníkem mezi spory rodičů a už vůbec by si přes něj oba partneři neměli dělat naschvály. Rodiče by vždy měli dělat kroky především ve prospěch dítěte. My máme mezi sebou jakožto rodiče nekonfliktní vztah a myslím, že Verunka to vnímá. Verunka je s tatínkem každý druhý víkend a také jí v týdnu vozí na tenis. Všechny prázdniny si dělíme na půl. Vycházíme si maximálně vstříc.

A jak si zvykla na vašeho nového partnera?

Mám velké štěstí, že si vzájemně rozumí. Hrají si, sportují, závodí. Pořád se něco děje

Co pro vás znamená rodina?

Rodina by v ideálním případě měla vytvářet zázemí, klidný přístav a oporu. Bohužel na všude tomu tak je, realita bývá někdy jiná. Pro mě aktuálně zna-



mená rodina náš domov a také rodiče, které navštěvuji jednou za měsíc. Bydlí tři sta kilometrů daleko, takže přesuny jsou náročné. Ale snažím se tu pravidelnost dodržovat.

Jak stiháte péči o rodinu, práci, moderování a všechny tyhle aktivity? Zdá se mi, že na jednoho člověka toho je hrozně moc...

Neumím moc ležet u televize nebo odpočívat. Jsem pořád v pohybu. Možná mám i štěstí, že mi stačí spát jen šest hodin. Takže ráno v 5.30, když všichni ještě spí, zvládnou udělat dost práce. Přípravu na moderování, práci na PC, úklid, nebo si třeba zacvičit.

A k tomu všemu jste ještě aktivní v komunální politice, co vás tam přivedlo?

Jsem zastupitelkou v Říčanech, kde díky tomu mimo jiné vítám občanky, oddávám... Před pěti lety mě tehdejší

ší starosta Vladimír Kořen oslovil ke kandidování za Klidné město. Protože filozofii Klidného města sdílím a zároveň se mi líbilo, jakým způsobem Vláda město vedl, souhlasila jsem. Nyní už jsem zastupitelkou druhé období. Záleží mi na tom, v jakém prostředí žiji a v jakém prostředí vyrůstá moje dcera. To vše jsou moje motivy k práci pro město.

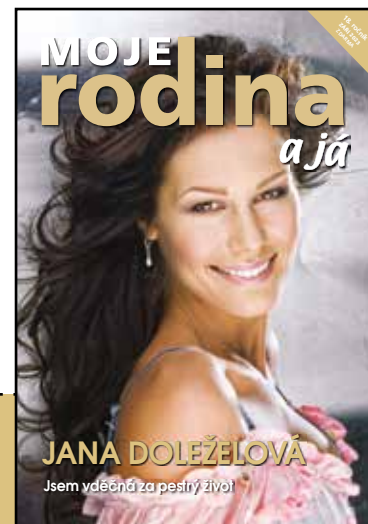
Bilancujete někdy svůj dosavadní život?

Nejsem člověk, který by bilancoval. Ale pociťuji vděk za to, že mohu žít velmi pestrý život. Při moderování, účasti na eventech atp. potkávám spoustu zajímavých lidí, takže moji přátelé jsou z rozličných odvětví. Svými vědomostmi z jiných oblastí mi rozšiřují obzory. Podobně si vážím i možnost cestovat, což jsem si mj. i díky práci vždy bohatě užívala.

Text: Michala Jendruchová

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 2493861309/0800. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na www.rodinaaja.cz
V případě dotazů pište na e-mail: info@rodinaaja.cz

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

1. Budete mít jistotu, že získáte všechna následující čísla časopisu.
2. Za časopis ve stejné kvalitě a rozsahu jako jsou jiná periodika určená maminkám zaplatíte víc než o polovinu méně.
3. Budete-li patřit mezi 50 vylosovaných předplatitelů, můžete se těšit na krásný dárek pro vás, nebo vaše miminko.

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

JAK PŘEŽÍT TĚHOTENSTVÍ

ZÁŘÍ 2023

MOJE
rodina
a já

18. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vítoušová,

PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,

Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková,

MUDr. Pavel Buček, MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká

Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 1588,
250 01 Stará Boleslav.

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

MediSpend

Fagron
personalizing
medicine

Řešení pro perorální
podání léčiv

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

MediSpend je zdravotnický prostředek.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



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

www.fagron.cz



CUORENERO DONUTY BEZ LEPKU

ITALSKÉ

PEČENÉ



V prodeji
Globus, Kaufland,
Tesco, Rohlík.cz,
Lekarna.cz