

18. ročník
BŘEZEN - DUBEN 2024
ZDARMA

MOJEL. rodina

a já



Lucie Borhýová

Maminka je mým strážným andělem

ACYLPYRIN®

LÉK PŘI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ

AŽ JE VÁM ZASE
DO TANCE

ACYLPYRIN® SNIŽUJE HOREČKU
A ULEVÍ OD BOLESTI HLAVY,
SVALŮ A KLOUBŮ

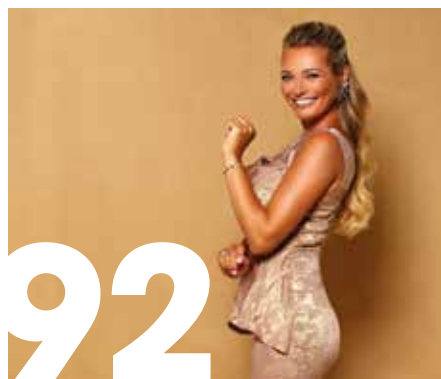


ACYLPYRIN® 500 mg tablety. Jedna tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg. ACYLPYRIN® 500 mg šumivé tablety. Jedna šumivá tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg. ACYLPYRIN® s vitamínem C 320 mg/200 mg šumivé tablety. Ke snížení horečky a k úlevě od bolesti při chřipce a nachlazení, k potlačení mírné až středně silné bolesti (např. hlavy, zubů, bolesti v zádech a bolesti při menstruaci). Léky jsou určeny pro dospělé a dospívající od 16 let. Nesmí se užívat ve třetí třetině těhotenství. Výjimečně se může užívat během kojení, při pravidelném užívání vyšších dávek se však kojení musí přerušit. Volněprodejně léky k vnitřnímu užití. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.**

Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, Pardubice, Česká republika.

Datum výroby materiálu: 1/2024. **Kód materiálu:** CZ-ACYLPYRIN-2024-03_inzerce 210 x 297.

Obsah



Editorial

Velikonoce jsou takovým předělem mezi starým a novým, počátkem a nadějí. Velikonoce tu máme za pár dnů a myslím, že většina z nás by byla ráda za to, aby nás čekalo už jen to dobré...

Někdy to totiž vypadá, že svět už nikdy nebude tím, co býval... Ke stínu covidu, který nás doprovázel dva roky, se přidal stín, který nikdo z nás nečekal. Stín války. Hrůzy, který přináší tisíce mrtvých a to nejen z řad vojáků, ale i dětí, žen a starých lidí. Svět se zbláznil, máte chuť si říct, ale možná se zbláznil jen jeden diktátor a svět jen neví, jak se s tím vypořádat. Po covidu a válce přichází ruku v ruce krize. S ní samozřejmě chudoba a po letech hojnosti velké omezování. Aby toho nebylo málo, tak se přidávají nemoci, o kterých jsme si mysleli, že jsou již dávno vymýcené - záškrť a černý kašel

Možná jde o další zkoušku toho, jak moc dokážeme být empatičtí, solidární, jak moc ze svého komfortu dokážeme obětovat pro druhé.

Vítejte v novém světě... Který je ale vlastně v mnohém stejný, jako býval...

- 4** Pro děti jen to nejlepší
- 14** Detox pro zdraví a krásu
- 20** Aby kůže neplakala...
- 26** Menopauza? Jedeme dál
- 32** Imunita, chřipka, nachlazení
- 40** Péče o močové cesty
- 46** Péče o zuby
- 52** Nohy jako ze škatulky
- 58** Inkontinence aneb jak bojovat s únikem moči
- 64** Máme doma nejlepšího přítele člověka, tedy psa
- 74** Kam vyrazit za poznáním a pohodou?
- 82** Nový domov nemusí být jen sen

Rozhovor

92

Lucie Borhyová

Maminka je mým strážným andělem

Iva Nováková

Titulní foto: LuckyBe





Pro děti jen to nejlepší

Plánujete rozšíření rodiny nebo dokonce jste už v očekávání? Pak zřejmě přemýšlíte, co vše je potřeba zakoupit, abyste byla na příchod miminka připravená. Že byste měla mít postýlku, kočárek, oblečení, plenky a další propriety, to zřejmě máte v „malíčku“. Ale jak se orientovat na trhu a podle čeho vybírat?



Výrobci nám podsouvají stále nové a nové věcičky, vychytávky a variace produktů, které nám mají usnadnit péči o potomky. My pak často tápeme, co je právě pro naše potřeby nejvhodnější. Necháme se ovlivnit trendy, reklamou či naší nevědomostí. Než se vydáme do obchodu, pojďme se podívat „na zoubek“ alespoň některým základním předmětům, které pravděpodobně zakoupíte.

PLENKY

V průměru spotřebuje plně kojený novorozenec denně kolem osmi plenek. A to je docela pořádná dávka. Můžete se rozhodnout, zda si usnadníte práci, ale na druhou stranu budete intenzivně plnit popelnice, a zvolíte jednorázové plenky. Nebo půjdete cestou šetrnou k životnímu prostředí i k dětským zadečkům, ale zase budete denně prát hory prádla. Případně zda budete oba tyto trendy kombinovat.

V případě jednorázových plen musíte vybírat správnou velikost. K dostání jsou od těch nejmenších až téměř po 20kg hranici.

Velikost 0 – tyto plenky budete potře-

bovat po porodu, pokud se vám narodí malinké miminko do 2,5kg

Velikost 1 – klasické novorozenecké plenky pro miminko od 2,5 do 5 kg

Velikost 2 – zaujímá hmotnost mezi 3 – 6 kg

Velikost 3 – je vhodná pro miminko od 4 do 9 kg

Velikost 4 – vyhovuje dětem mezi 7 až 14 kg

Velikost 4+ – od 9 do 16 kg

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

Velikost 6 – mohou používat děti od 15kg výš

To však není jediné, co je potřeba zohlednit. Důležité je, aby dítěti perfektně pasovala a netlačila ho.

Jdete-li cestou nových trendů a ekologie a rozhodla jste se, že pro plenky pratelné, možná vás zaujme biobavlna či bambus. I zde máte možnost výběru. Na trhu jsou k dostání plenky, které jsou podobné a podobně se s nimi pracuje, jako s těmi jednorázovými. Případně můžete zakoupit kalhotkové pleny. Samozřejmostí jsou klasické čtvercové jako za našeho mládí. Každopádně je budete muset prát. Ideální je k tomu

žlučové mýdlo a perou se na 60stupňů.

Nezapomeňte na Plenkovník

Ať už se rozhodnete jít cestou jednorázových plenek nebo látkových, doporučujeme si tyto potřeby dobře zorganizovat. Přeci jen přebalování bude činnost, která se bude opakovat několikrát denně a jistě oceníte, když vše potřebné najdete vždy na jednom místě. Na jednorázové plenky skvěle poslouží plenkovník – pouzdro na plenky, na látkové pleny doporučujeme nepromokavou cestovní taštičku. Tačkových plenkovníků a taštiček na trhu naleznete hned několik, testovali jsme však výrobky od značky Emiimio. Tam naleznete zaručeně kvalitní, dvojitě šitý plenkovník s ideálním rozložením kapsiček na plenky, krém na zadeček, vlhčené ubrousky, náhradní oblečení, přebalovací podložku a poutko na dudlík.

DUPAČKY

Pokud jste zrovna nezdělala pytel oblečení po dětech kamarádek, zřejmě vás čeká výprava do obchodu, kde vás budou lákat roztomilé oblečky. Dupačky jsou pohodlné jak pro vás, tak pro miminko. Nikde ho neškrťte a vám se s nimi

ROSSMANN

Babydream

ROSSMÁNEK

Dětský věrnostní program



Nejlepší kvalita za příznivé ceny – to je Babydream

- Exkluzivní slevy a kupony
- Odborné články, které vás provedou tím nejdůležitějším od prvních týdnů těhotenství po druhý rok vašeho dítěte
- Navíc čerpáte další výhody ROSSMANN CLUB



INZERCE

Maminky, také už Vás nebaví práť špinavá bodýčka stále dokola?
Nabízíme Vám ochranný obal na dětské kapsičky dostupné na našem trhu.



- Chrání Vaše nejmilejší před ušpiněním.
- Zajistí, že veškerý obsah svačinky skončí v dětském bříšku.
- Výborný pomocník, do kočárku, do auta a na cesty.
- Vyroben ze zdravotně nezávadného certifikovaného materiálu.
- Teplotní odolnost až do 270°C.
- Vhodný do myčky i na vyvážku.

- Odolný proti pádu.
- U kapsiček s rozšířeným hrdlem se před vložením do aretačního otvoru doporučuje nejprve sundat víčko. Nebo lze jednoduše cvaknout pod víčko.
- Materiál Polypropylen (PP), PHC 27 od firmy SABIC® s potravinářskou certifikací (FOOD CONTACT DECLARATION).

www.kapsacek.cz

bude dobře pracovat. Dnes už se roze-
pínají mezi nožičkami, čímž se výrazně
zrychlí přebalování. Máte jistotu, že se
miminku nikde nic nevyhrne, a tak mu
neofouknou zádička. Doplněné bodyč-
kem, tričkem či košílkou se stanou šik
trendem.

• **Materiál**

Při výběru se zaměřte na materiál. Měl
by být prodyšný, musí dobře odvádět
vlhkost, v zimě hřát a v létě chladit.
Před módními trendy dejte přednost
pohodlí, aby se miminko cítilo dobře.
Skvělá je 100% bavlna, která splňuje
vše výše zmíněné. Výhodou je, že se ne-
srazí, je odolná, měkká, dobře saje.

Dnes je trendem bambus, který je zcela
rostlinný. Pyšní se přirozeně antibakte-
riálními vlastnostmi, je prodyšný, dobře
odvádí vlhkost a je příjemný na dotyk.
Velmi příjemný na dotyk je také flanel
či froté. Tyto materiály oceníte hlavně
v zimě, protože krásně hřejí. Jsou jem-
né a prodyšné.

• **Velikost**

Tady počítejte s tím, že miminko rychle
roste. A tak se připravte, že když si za-
koupíte nějakou bombastickou věcičku,
protože se vám líbí, možná ji vaše dětá-
tko vezme sotva jednou na sebe. Zásadní
je, aby nikde neškrtily, netlačily, nebyly
příliš těsné. Naopak by měly být volnější.
Prodávají se od velikosti 50 do 86. Tato
čísla se odvíjejí od centimetrů.

• **Zapínání**

Obvykle se zapínají na ramínkách, vám
však velmi usnadní práci i zapínání mezi
nožičkami. Možná oceníte i novinku,
zapínání pomocí magnetek. Je to velmi
rychlé. Oproti tomu knoflíčky vám ně-
kdy dají zabrat a mohou se vytrhnout.

POSTÝLKA

V ní bude miminko trávit hodně času
a možná s ním i „poroste“. Musí být ne-
závadná, pevná, bezpečná, pohodlná.
I zde je výběr velmi pestrý.

Při výběru sledujte, zda splňuje normy.
Dále musí být dostatečně prostorná
a dítěti musí poskytnout oporu. Klasická
postýlka se prodává o rozměrech
120 x 60 cm. Pohodlná by měla být ne-
jen pro dítě, ale i pro vás, kdo budete
s miminkem manipulovat. Měla by být

dobře přístupná.

• **Materiál**

Nejčastěji používaným materiálem je
dřevo. To je stále taková klasika, která
je odolná, stabilní a ještě působí přiro-
zeně. Pro své dobré vlastnosti se vyrá-



bějí z borovice, dubu či buku. Toužíte-li
po takové postýlce, která přežije vás,
vaše dítě i vaše vnoučata, pak investuj-
te do kovu. Kovové postýlky jsou velmi
odolné, téměř nezničitelné, na dru-
hou stranu jsou příliš tvrdé a chladné.
A podstatně těžší.

Naopak toužíte-li po lehkosti, snadné
manipulaci a třeba víte, že ji budete
často přemisťovat, pak by vám mohla
vyhovovat postýlka textilní. Je lehouč-
ká, rychle se složí i rozloží, je měkká
a můžete ji velmi jednoduše převézt
třeba na chalupu.

• **Konstrukce**

Další důležitou věcí je způsob otevírání
postýlky. Klasikou je stahovací bočnice.
Může být stahovací z jedné nebo do-
konce i z obou stran. Vám se tak bude
dobře s miminkem manipulovat. Další
možností jsou postýlky, které mají celý
bok odnímatelný. Má výhodu v tom,
že když ho zcela odendáte a postýlku
přisunete k vaší posteli, budete mít
pocit blízkosti. Navíc je dítě chráněno
z ostatních stran. Je to varianta pro ty,
kteří chtějí spát s dítětem v posteli, ale
bojí se, aby nespadlo. Pro větší děti jsou
dobré postýlky, z nichž lze odstranit
příčky. Záleží na vás, kolik jich vysune-

te, čímž batoletu poskytnete možnost,
aby samo vylezlo ven.

Výbavička do postýlky

Pokud chcete, aby se Vaše miminko cíti-
lo stejně bezpečně, jako u Vás v bříšku,
nezapomeňte do postýlky pořídit hníz-

dečko. Dětátko v něm bude pohodlně
schoulené a zároveň chráněné. Díky
tomu miminko spinká déle a klidněji
než-li v otevřeném prostoru postele či
postýlky. Jako základ výbavičky se dá
považovat zavinovačka. Ať už se roz-
hodnete pro jakýkoliv typ – rychloza-
vinovačka, šněrovací zavinovačka nebo
pěřová zavinovačka, určitě nešlápnete
vedle. V zavinovačce je miminko upev-
něné, v prvních měsících, kdy miminko
nemá dostatečnou termoregulaci, za-
vinovačka napomáhá s udržení tepla
a snazšímu ukonejšení ke spánku. Jak
dítě poroste, v postýlce se začne otá-
čet a jinak pohybovat, tak jistě uvítáte i
mantinel do postýlky, který zabrání ne-
chtěnému uhození o boky postýlky. Na
výběr je též z několika typů.

Výbavička do postýlky nemá pouze
funkční důvod k pořízení, ale také es-
teticke krásně doladí dětský pokojíček
nebo koutek v ložnici rodičů. V dneš-
ní době naleznete spoustu krásných,
decentních a designových vzorů, které
snadno a vkusně zakomponujete do in-
teriéru svého domu či bytu.

KOČÁREK

Není to levná záležitost, pravděpodob-
ně zaujme jednu z nejvyšších položek.

emiimio



Vítejte v šicí dílně Emiimio!



Máte rádi kvalitu, originální výrobky a chcete pro své miminko jen to nejlepší?

Emiimio je lokální česká značka s vlastní šicí dílnou v Českém ráji, která nabízí výrobky určené právě pro ty nejmenší. S láskou a respektem ke všem dětičkám a jejich maminkám zde každý den švadlenky šijí pestrý sortiment plný vychytaných detailů. Od **výbavičky do dětské postýlky**, přes pohodlné a stylové **oblečení** až po praktické a oblíbené **cestovní sady**. Majitelka dílny - maminka dvou dětí Romana si zakládá na kvalitním ručním zpracování, prémiových udržitelných materiálech a neotřelém designu, který jinde nenajdete. Značka spojuje funkčnost, styl a ohleduplnost k životnímu prostředí.



Plenkovník: pouzdro na plenky

Plenkovník je skvělá vychytávka, která rodičům šetří čas i nervy – nejen doma, ale i na cestách s miminkem. Je ušitý z nepromokavého materiálu s mnoha prostornými kapsami a pojme vše, co k přebalování budete potřebovat – **plenky, vlhčené ubrousky, náhradní oblečení, kosmetiku, přebalovací podložku a ještě mnohem víc!** Díky pevné gumě jej můžete naplnit na maximum.



TIP: Pětidílná přebalovací cestovní sada bude velký pomocník nejen na cesty s dětmi. Součástí je **plenkovník, přebalovací podložka, dvě nepromokavé taštičky a obal na průkaz**. Dokoupit můžete i "bezednou" **MAXI tašku** na cokoliv.

Chcete nakoupit u Emiimio? S kódem **MOJERODINA** získáte 10% slevu na celý nákup! Platí do 31. 6. 2024.

www.emiimio.cz

Rozhodně se ale nevyplatí na něm šetřit. Kočárek musí být hlavně bezpečný, dostatečně velký a praktický. Bude sloužit vámi miminku.

Potřeby miminka se jeho věkem liší. A tak vás možná čeká častější obměna. Toho se vyvarujete v případě, že koupíte kočárek kombinovaný. Sice si na začátku připlatíte, ale když si vše propočítáte, možná celkově ušetříte. K dostání jsou dvoj či trojkombinace. Dvojkombinace má univerzální rám, hlubokou korbíčku, kterou lze vyměnit za sportovní sedačku. Trojkombinace navíc ještě obsahuje autosedačku.

Hluboký kočárek využijete cca do 9 měsíců věku. Proto je nutné, aby byla korbíčka dostatečně velká, neměla by být kratší než 80 cm. Počítejte také s tím, že v zimě se do ní musí vejít i fusak a další věci, které jí uberou na rozměrech.

Větší děti už se budou chtít rozhlížet, pro ně je ideální kočárek sportovní. Protože dítě už bude čiperné a bude mít tendenci i vylézat, musí mít bezpečnostní pás, polohovatelnou sedačku, aby si mohlo i zdřímnout. Tzv. Golfky se vám budou hodit při cestování třeba na dovolenou. Jsou lehoučké, skladné

a dobře se skládají.

Při výběru se zajímejte také, jak jsou velká kola, jaké mají pneumatiky atd. Záleží totiž, zda rádi vyrážíte do přírody a terénu nebo se pohybujete výhradně po městě. Kolečka se vybírají buď pevná či natáčivá, která lehce umožňují vybírat zatáčky. Kromě klasických čtyřkoláků se dnes vyrábějí i tříkoláci.

Důležitá je také hmotnost, protože ne každý má možnost výtahu a vy možná budete muset někdy kočárek tahat do schodů.

CHŮVIČKA

Neměla by chybět v žádné výbavičce novorozenců. Dodá vám jistotu, že je miminko v pořádku, i když nejste zrovna vedle něj. Ohlídá ho a hned vám dá vědět, když není něco v pořádku. Hlas přenesení i do vedlejší místnosti, a tak víte, zda zrovna nepláče. Některé mají i videozáznam, a tak ho nejen slyšíte, ale i vidíte. Dokonce můžete pomoci mikrofonu na děťátko hovořit.

To vše ovlivní váš výběr a cenu. Záleží na vás, jaké máte preference. Zajímejte se také o dosah, ale i kvalitu záznamu.

Připlatíte si i za další doplňkové funkce. Klasické chůvičky mají dosah cca 500 až 1000 m. Pokud ale je mezi vámi překážka, například zeď, vzdálenost bude kratší. Některé chůvičky dovedou i vysílat noční světlo, zahrát ukolébavku či zjistit, jaká je v místnosti teplota.

HRAČKY

Holka nebo kluk? V obchodech najdete obvykle hračky rozdělené do sekcí pro chlapce a děvčata. Dnes se toto kritérium však smazává. Proč by si dívka nemohla hrát s traktorem nebo vláčky? Dopřejte jí to, pokud jí baví třeba autíčka. A že se to pro ni nehodí? Nikdy nevíte, jestli z ní nevyrostne budoucí řidička kamionu.

VĚK

Hračky mají motivovat představivost a vzbuzovat zvědavost. Podporujte jeho zájem. Hračky nemají být příliš složité, ale zároveň ne příliš jednoduché. Měly by ho motivovat, aby se nenásilnou formou naučilo něco nového. S věkem roste i složitost hraček, která podnítko jeho vývoj. Vždy tedy dbejte na vyjádření výrobce, od jakého věku je hračka vhodná. Nejen že by si s hračkou neporadilo, ale mohlo by si ublížit,



100% BEZ PŘÍMĚSÍ Z OVOCE

Ovocňák

BEZ konzervantů

BEZ přidaného cukru

BEZ umělých přísad

BEZ přidané vody



Více o našich produktech najdete na www.ovocnak.cz

INZERCE

Přírodní produkt | Doplněk stravy



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek

babycalm.cz

například vdechnout nějakou částičku.

Novorozenec

Zdá se vám, že malé sotva narozené miminko si nepotřebuje hrát? Omyl. Nyní jste jeho hračkou vy. Seznamujte se, podávejte mu prsty, nechte se osahávat, očichávat, mluďte na něj, zpívejte, vnímejte se navzájem.

2 až 6 měsíců

Doba, kdy se děťátko rozkoukává, začíná rozeznávat předměty, barvy, tvary. Zajímá se o okolí, o to, co se kolem něj děje. Rozvíjí se sluch i hmat. Dítě ochutnává, ožužlává, potřebuje pozorovat, poslouchat i osahávat. Ideální pro něj jsou všelijaká chrastítka, která nutí miminko hýbat ručičkami a následně vydávají zvuk. Oblíbené jsou hrací kolotoče, gumové hračky, vše, co je slyšet. Doporučují se výrazné barvy a pestré vzory.

6 měsíců až rok

Postupně se zlepšuje jemná motorika. Dítě vás může překvapit svou aktivitou, sedá si, leze, pokouší se chodit, napodobuje zvuky a potřebuje zabavit. Tady už je fajn zvolit interaktivní hračky vydávající zvuky, hračky, které se pohybují, otevírají... Zaujmou ho skládačky, obrázkové knížky, míčky, dřevěné či plastové kostky, hračky s tlačítky. Dítěti rostou zoubky, proto mu pořídte kousátko, které mu uleví od bolesti.

1 až tři roky

Dítě se rychle rozvíjí, a to jak fyzicky, tak psychicky. Učí se chodit, mluvit, dokáže postupně i sestavovat delší věty. Rádo se přitulí k plyšákoví. Jako mazlíčka i hračku dohromady můžete pořídit látkovou panenku. Zaměřte se na jemnou motoriku a na hračky, které rozvíjejí koordinaci pohybu. Pastelky, panenky, auta, odrážedla, hudební nástroje, tahací hračky, kbeličky na pískoviště, kostky, ale také puzzle, kostky... Jistě ocení dřevěné hračky, děti tohoto věku milují třeba dřevěné skládanky. V tomto věku můžete dítěti dopřát už první hračky, kde se bude učit rozpoznávat tvary, barvy...

3 – 6 let

Rozvíjejte předškoláky. V tomto věku už se učí kontaktu s dalšími dětmi v rámci kolektivu. Dobře jim poslouží

stavebnice, zvířátka, puzzle vhodné k věku, pexeso. Nechte děti malovat, kupte jim pastelky, omalovánky, ale také navlékačí korálky. Je dobré, když si budou trochu lámat hlavu jednoduchým hlavolamem, naučí se používat dětské nářadí.

Děti se v tomto věku rády zavírají do světa fantazie a hlavně se intenzivně rozvíjí jejich myšlení. Rády napodobují dospělé, a tak s vámi budou vařit v dětské kuchyňce, stloukat hřebíky dětským kladivkem, budou si hrát s panenkami. Oblíbí si domečky, auta, milují figurky, postupně můžete zařazovat i vystřihovánky. Nezapomínejte také na společenské hry. Ideální jsou také stavebnice či logické hry, u kterých jsou nucené přemýšlet. Dítě dokáže sportovat, nejedno se naučí skvěle lyžovat. Začněte kolem nebo koloběžkou.

VYRÁŽÍME DO LÉKÁRNY...

Pokud myslíte, že už máte nakoupeno, opak je pravdou. Vyrážíme do lékárny...

Mastička na popraskané bradavky – Často zachrání prsa a tím i kojení.

Mastička na prdelku – Každá maminka si oblíbí jinou, ale chybět určitě nesmí nikde.

Olejček nebo tělové mléko – Obzvláště pokud má miminko problém se suchou kůží, je to nutné.

Tyčinky a čištění nosíku a oušek – Pozor, miminkům se tyčinkou nezajíždí do ouška, čistí se jen kraj a záhyby ušního lalůčku!

Rektální rourka – Pomáhá na prdíky přímo zázračně.

Dudlík – Prvním, co byste při výběru šidítka pro své dítě měli sledovat, je jeho velikost. Vyrábí se totiž dudlíky pro miminka ve věku 0 až 6 měsíců, 6 až 12 měsíců a 12 až 18 měsíců. A dokonce se dají sehnat i speciální dudlíky pro předčasně narozené děti nebo děti s nízkou porodní váhou.

Rozdíl ve velikosti jejich pusinky je značný, tudíž správná velikost dudlíku snižuje riziko

deformace patra či zoubků

Kojenecká láhev – Je dobré ji mít doma jen pro vlastní klid.

Pokud se týká saviček, pro novorozence jsou nevhodnější dudlíky s pomalým průtokem, u starších dětí, které si již na krmení z lahvičky zvykly, lze zvolit dudlík s rychlejším průtokem.

Teploměr – Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.

Lih nebo jodisol na pupík – Každá porodnice vám doporučí něco jiného - takže se zeptejte...

Buničité čtverečky na čištění pupíku – Totéž, každá porodnice to vidí jinak, někde doporučují tyčinky...

Sirup proti teplotě a bolesti – Je dobré mít ho doma v lékárnice, většinou je potřeba po očkování.

Je lepší dát miminkům lék proti bolesti, než ho nechat při silnější reakci trápit...

Odsávačka hlenů – Na trhu je mnoho modelů, některý by měl určitě skončit u vás.

Foto: Shutterstock.com





**ABYSTE NA
VAŠE STAROSTI
NEBYLI SAMI**

Prispějeme vám
na sezení
s **terapeutem.**

Přejděte k nám do 2. dubna.





Detox pro zdraví a krásu

Dostat se opět do formy, posílit imunitu a zbavit tělo nežádoucích látek. Takový je účel detoxikace organismu. Receptů, jak na to je celá řada, vybírejte ale rozumně, s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.

Detoxikací organismu se rozumí celková vnitřní očista těla. Jejím cílem je zbavení těla toxinů a škodlivých látek, které se do něj každý den dostávají v našich uspěchaných životech. Lidské tělo má přirozenou schopnost zbavování se škodlivin pomocí vylučovacích orgánů, jater, ledvin a střev. Pomocí detoxikace těmto orgánům jejich práci usnadníte. A kdy jindy s očistou organismu začít než s příchodem jara?

TĚLO HLÁSÍ NESPOKOJENOST

Každodenní stres, spousta povinností, nedostatek času. Při dnešním rychlém životním stylu mnozí z nás občas zapominají na své zdraví. Místo toho, abychom si dopřáli dostatek času na zdravé jídlo a odpočinek, sáhneme ve spěchu po jídle z fast foodu či nezdravé cukroviny. Pro zdánlivé zmírnění stresu si někteří i zapálí cigaretu anebo neodolají dobře vychlazenému pivu či jinému alkoholu. Všechny tyto prohřešky se ale počítají a náš organismus trpí. Dříve nebo později nám to dá také najevo.

Můžeme začít pociťovat potíže s trávením, nevolnost, plynatost, zácpy či naopak průjmy. Mohou se objevit hemoroidy, bolesti zad. Jsme častěji nemocní, imunita nefunguje tak, jak by měla. Jsou časté bolesti hlavy a migrény, pocit únavy, malátnost až vyčerpání. S tím souvisí i špatná nálada, podrážděnost či dokonce pocity úzkosti. Že je naše tělo zanesené toxiny se projeví i na našem vzhledu. Mohou se objevit ekzémy, akné, černé kruhy pod očima či jiné kožní problémy. V neposlední řadě také můžeme začít přibývat na váze.

Tyto varovné signály bychom neměli brát na lehkou váhu, a právě očista organismu by nám od nich mohla pomoci.

STŘEVO, JÁTRA, LEDVINY

Dnes už je známo, že velká část našeho imunitního systému sídlí ve střevech. Pokud je střevo zatěžováno toxiny, nemůže fungovat správně, nedokáže správně vstřebávat látky, které jsou pro náš organismus důležité a trpí tím celé naše tělo. Základem správné detoxika-



ce celého organismu je tedy detoxikace střeva. Zbavíme-li střevo nahromaděných škodlivin, usnadníme pak práci i ostatním orgánům, které nás mají toxinů zbavovat, jako jsou játra a ledviny. Naopak pomůžeme tím vstřebávání vitamínů a minerálů a podpoříme imunitní systém.

JAK NA TO

Receptů na detox organismu je celá řada. Při jeho výběru musíme brát ohled na náš celkový zdravotní stav a také na to, co komu konkrétně vyhovuje. V každém případě musíme vybírat rozumně, abychom svému organismu spíše neuškodili.

ZVOLNA A POSTUPNĚ

Pokud s detoxikací teprve začínáte, a ještě jste ji nikdy nezkoušeli, je lepší jít na to pozvolna a pozorovat, jak na změny vaše tělo reaguje a jestli se cítíte lépe. Očistná kúra může trvat jen několik dní, ale i týdnů. Základem detoxikace je vynechání některých potravin a pochutin. Určitě bychom během očisty neměli pít alkohol, kávu, černý čaj a syčené nápoje a slazené limonády. Měli bychom vynechat sladkosti a rafinovaný cukr, červené maso, uzeniny, polotovary a konzervovaná jídla, vejce, mléčné výrobky s výjimkou jogurtů. Vyhnout bychom se také měli bílému pečivu a potravinám z bílé mouky a smaženým a tučným jídlům. Aby očistná kúra měla smysl, vzdát bychom se měli také cigaret a omezit příjem soli.

Naproti tomu je pro správnou detoxikaci důležité pít velkého množství čisté vody. Vodu z kohoutku bychom si měli přefiltrovat nebo nechat chvíli odstát, aby z ní vyprchal chlor. Vhodné pro doplňování tekutin jsou i zelené či bylinné čaje či ovocné džusy ředěné

vodou. Není dobré pít nápoje ledové, studený nápoj způsobí organismu mírný šok a metabolismus spíše zpomalí. Naproti tomu vlažná či teplá voda činnost střev zrychluje.

Dalším velkým pomocníkem v očistě těla je vláknina. Její příjem je proto vhodný v době detoxikace zvýšit. Vláknina má totiž schopnost v zažívacím traktu zvětšit svůj objem a na střeva pak působí jako jemný kartáč, který

z nich „vymete“ všechno, co se v nich usadilo. Navíc stolici změkčuje, takže vyprazdňování je snadnější.

Výborným zdrojem vlákniny jsou luštěniny, výrobky z celozrnných obilnin a zelenina, zejména zelí, kapusta, brokolice nebo květák. Vhodný pro pročištění organismu je i česnek či cibule a také fenykl. Doporučuje se také zázvor, kurkuma, rukola či mořské řasy. Vynechávat nemusíme ani ovoce, které také obsahuje vlákninu, s ním bychom to ale neměli přehánět, kvůli vyššímu obsahu cukru. Zeleninu a ovoce je nejlepší konzumovat v syrovém stavu. Zeleninu bohatou na vitaminy rozpustné v tučích bychom ale měli jíst v kombinaci s troškou kvalitního oleje.

Pro lepší trávení je také vhodné přidat probiotika. Ty se v přirozené formě nachází například v kysaném zelí, kvašených okurkách, jogurtech či kysaných mléčných nápojích.

Velmi oblíbenou formou jídla pro detoxikační kúru jsou v poslední době smoothie. Rozdíl mezi ovocným džusem a smoothie je ten, že smoothie obsahuje rozmixované celé ovoce a zeleninu, tedy i s dužinou obsahující vlákninu. Smoothie by se mělo konzumovat vždy bezprostředně nebo co možná nejdříve po přípravě. Rozmixované ovoce a zelenina totiž rychle ztrácí obsah vitamínu C, který je pro detoxikaci také důležitý.

Vynechat nesmíme ani bylinky. Jedním z předních bojovníků za zdravá játra je ostropestřec mariánský. Obsahuje silymarin, což je souhrnný název pro látky silibinin, silidianin a silikristin. Silymarin pomáhá zabraňovat vniknutí toxinů do jaterní tkáně, a to tak, že se váže na receptory na membránách jaterních buněk, které zmíněné škodlivé látky propouštějí. Má také pozitivní vliv

MONIN®

Netradiční chutě, které vás překvapí

Ledový čaj, vinný spritz či latté macchiato s příchutí zná každý. Většinou ale máme ve zvyku sáhnout po osvědčených volbách, které již dobře známe. Budte tento měsíc odvážní a **vyzkoušejte netradiční chutě**. Co vy víte, třeba objevíte novou příchut', do které se zamilujete a stane se vaší volbou číslo jedna. Se sirupy MONIN máte vždy zaručeno, že se nespletete.

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



Jak na Iced Tea s příchutí Bazilka?
2 cl MONIN čajový koncentrát Citron
+ 1 cl MONIN sirup Bazilka + 15 cl voda
+ led

Jak na Latté Macchiato s příchutí Popcorn?
2 cl MONIN sirup Popcorn
+ 4 cl espresso
+ cca 25 cl mléko

Jak na Spritz s příchutí Ibišek?
10 cl bílé víno
+ 1 cl MONIN sirup Ibišek + cca 10 cl soda + led

na regeneraci již poškozených jaterních buněk a na posilování imunitního systému.

DETOX SMOOTHIE

Smoothie si můžeme připravit dle na-



šich chutí. Tady nabízíme recept na některé z nich:

Detoxikační zelené smoothie s kapustou

- 2 hrsti listů kapusty nebo špenátu (pokrájené)
 - 2 banány (nakrájené, zmražené)
 - 2 hrnky kokosové vody
 - 4 lžičky mandlového másla
 - 2 lžičky lněného oleje
 - ¼ lžičky mleté skořice
 - 1 hrnek = 240 ml
1. Listy kapusty důkladně omyjte, vyřízněte tvrdé části a pokrájejte na menší kusy. Listy kapusty můžete i krátce spařit v horké vodě.
 2. Všechny suroviny důkladně rozmixujte ve smoothie mixéru. U méně výkonných mixérů může důkladné rozmixování kapusty chvíli trvat.

Detox smoothie s celerem, zázvorem a jablky

- 5 jablek
- Svazek řapíkatého celeru
- Kousek čerstvého zázvoru

Jablka oloupeme, celer očistíme, zázvor oloupeme a nakrájíme na kousky. Všechny ingredience důkladně roz-

mixujeme, příp. přidáme vodu. Místo čerstvého zázvoru lze využít i sušený zázvor nebo koriandr jako koření.

TEPELNÁ ÚPRAVA

Ačkoliv je nejlepší konzumace syrové

zeleniny, mnohým z nás nemusí tato forma vyhovovat. Je tak možné zeleninu i lehce tepelně upravit. Nejvhodnější je příprava v páře, tak ztrácí zelenina nejméně zdraví prospěšných látek.

BYLINKY A DOPLŇKY

Jako doplňkovou kůru při detoxikaci můžeme přidat i různé bylinky. Vhodný je například heřmánek, kopřiva, pampeliška, máta, medvědí česnek, echinacea, bříza nebo ostropestřec mariánský. Užívat je můžeme buď ve formě čajů nebo tinktur či kapek. Detoxikaci organismu přispívají i řasa Chlorella či sinice Spirulina. Velmi vhodné je i užívání mladého ječmene. Tyto doplňky stravy se dají běžně koupit v lékárnách, stačí si vybrat dle svých preferencí.

CO TAKHLE PŮST?

Nejradikálnějším způsobem detoxikace těla je půst. Ten ale není vhodný pro všechny. Důležité je zohlednit náš aktuální zdravotní stav. Navíc na půst si tělo musí zvykat postupně a je nutné pozorovat, jak na vynechání potravy reaguje. Jako nežádoucí účinky půstu se může dostavit bolest hlavy, migrény, malátnost.

I půstu by měla ale předcházet postupná detoxikace, aby se tělo zbavilo většiny škodlivin předem. Po postupném odlehčení stravy a detoxikaci je možné zpočátku například na jeden den, vynechat jídlo úplně. Nejlepší je začít s půstem večer před spaním a následné ráno nezačít obvyklou snídaní, ale prodloužit si noční „postění“ až do večera. Je ale nutné zachovat dostatečný příjem vody a během půstu si dopřát spíše odpočinkový den. Den půstu jakožto očisty těla je tak možné pojmut i jako den očisty mysli, věnovat se meditaci nebo třeba četbě oblíbené knihy. Většinou se však doporučuje, že půst za účelem detoxikace by neměl být delší než tři dny. Po úplném vynechání potravy je ale důležité se do normálního režimu navracet postupně a nenaložit si hned další den na talíř například řízek s bramborovým salátem. Vhodné je začínat lehčími pokrmy, třeba v páře připravenou zeleninou a opět nezapomínat na dostatečný příjem vody. Zpočátku by měl postupný návrat k normální stravě trvat stejně dlouho, jak trval samotný půst.

CELKOVÁ DETOXIKACE A SAUNA

Očistu organismu a jeho nastartování do nadcházejícího jara můžeme podpořit nejen zevnitř, ale i zvenku. Nejlepší je přiměřená fyzická aktivita, která rozproudí krev, jako například pěší chůze, cyklistika či běh. Aktivovat krevní oběh a tím podpořit vylučování škodlivin z těla pomáhají i teplé koupele, masáže a stále oblíbenější je také pravidelné saunování.

CO BY NÁM MĚL SPRÁVNÝ DETOX PŘINĚST?

Po detoxikaci bychom neměli hned sklouznout opět k nezdravé stravě a dalším špatným návykům. Naopak, z očistné kůry je nejlepší si některé návyky odnést i do běžných dnů. Například pravidelný pohyb nebo dostatečný příjem vlákniny. Za správně provedenou detoxikaci se nám naše tělo odmění, měli bychom pocítit více energie, zlepšení spánku,lepší se trávení a prospěje i naší kráse, díky zářivé a čisté pleti.

Foto: Shutterstock.com

LIPOVITAN® DUO a LIPOVITAN® S

K PÉČI O VAŠE JÁTRA



LIPOVITAN® DUO obsahuje:

- ▶ **cholin**, který přispívá k udržení normální činnosti jater
- ▶ **silymarin**, který podporuje normální činnost jater a jejich detoxikaci

LIPOVITAN® S obsahuje **silymarin**, který přispívá:

- ▶ k ochraně jater před dopady některých škodlivin
- ▶ ke správné funkci jater
- ▶ k detoxikaci organismu

Doplňky stravy. Před použitím si pozorně přečtete návod k použití uvedený na obale. * do vyprodání zásob Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, Pardubice, Česká republika.

www.lipovitan.cz

VALETOL® VYPNĚTE BOLEST



Lék na léčbu bolesti:

- hlavy
- zad v křížové oblasti
- při menstruaci
- zubů

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

Držitel rozhodnutí o registraci:

Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, 530 03 Pardubice, Česká republika.



RECORDATI

Datum výroby materiálu: 2/2024.
Kód materiálu: CZ-HR-2024-08-Inzerce 210 x 297.

www.valetol.cz



Aby kůže neplakala...

Alergiků bohužel stále přibývá. Ať už je projev onemocnění jakýkoliv, ať se jedná o atopický ekzém, či astma, pro dítě to vždy přináší nepříjemné zážitky a velké nepohodlí...

Alergie je nemoc imunitního systému. Imunitní systém je vybaven schopností rozlišit vetřelce typu bakterií, virů nebo nádorových buněk a zahájit proti nim imunitní reakci. Proti látkám obsažených v běžných potravinách nebo v pylových zrnech zdravý imunitní systém nezasahuje.

Alergický organismus nedokáže správně rozlišit mezi důležitým a nedůležitým a vyvíjí prudkou obrannou reakci i proti takovým banalitám, jako jsou součásti pylových zrn, zvířecí srsti nebo některé běžné složky potravy.

Alergická reakce se může projevovat různě. Na kůži ekzémy, na sliznicích překrvením a otokem. Všechny tyto příznaky jsou způsobené stejnými buňkami, proto se alergické reakce se léčí velmi podobně. Pojďme se podrobně podívat na kožní projevy alergie – atopický ekzém...



AE je onemocnění s velkou variabilitou projevů – od akutních stádií (zánětlivé pupínky a puchýřky, mokvání, stroupky) až po chronická stadia (zhrubnutí, barevné změny, olupující se plochy). Nepříjemné jsou tzv. krusty, které rozpraskávají.

První ložiska se začínají objevovat již po narození, někdy mezi třetím a šestým měsícem. Obvykle můžete najít

první malé ložisko ekzému (vyšetřte kolem kloubů, na zádech, na obličeji, případně na krku). Je dobře, když se bez odkladu poučíte o stravě s nízkým obsahem histaminu (HIT dieta, bezhistaminová strava) a zvážíte vyřazení dětského oblečení a ložního z jiných než přírodních materiálů. Pokud kojíte, je možné, že lékař zmíní eliminační dietu i pro vás. Ta se může leckdy zdát jako velice přísná nebo stresující. Nebojte se proto poradit s rodiči dalších atopiků.

JAK ATOPICKÝ EKZÉM VYPADÁ?

Atopický ekzém je neinfekční zánět kůže charakteristický střídáním období klidu a zhoršení. Jaro a podzim bývají pro lidi s touto chorobou náročnější hned z více důvodů, komplikace přináší zejména aktuální stav pylu v ovzduší. V zimě je zase kůže přesušována vytá-

pením a střídáním teplot při přechodech ze zimy do tepla a naopak. Úlevy se atopici dočkají obvykle v létě, sluneční paprsky a málo vrstev oblečení jim prospívají. U velmi malých dětí může první flíček vypadat jako opruzenina (na zvláštním místě). Místo může být zarudlé nebo s výsevem pupínků, které připomínají potničky. Ložisko bývá značně ohraničené a může být šupinaté.

Ve starším věku může zesvětlat, ale kůže v daném místě může připomínat struhadlo.

ZÁZRAČNÉ KRÉMY A MASTIČKY

U malých dětí se může atopický ekzém zhoršovat při běžných infekcích, po očkování i při růstu zubů. Máte-li podezření na infekci kůže, proberte se svým lékařem možnost stěrů z inkriminovaných ložisek ekzému. Když u malého ekzematika propukne herpes virus, impetigo nebo je-li rána infikována bakteriálně, je nutné zažehnat tuto komplikaci bezodkladně a účinně. Součástí takové léčby je také harmonizace vnitřního prostředí těla a doplňování minerálů a vitamínů, které mohou chybět tím spíše, čím striktnější jídelníček dítě má. U větších dětí se mohou zjišťovat další informace o zdravotním stavu také díky krevním testům a testům na potravinové alergie. Samotné krémy, mastičky a tinktury vaše dítě zázračně nespasí. Mohou ale ulevit v kombinaci s dalšími opatřeními. Lokální léčbu kortikoidy nechejte pro závažné stavy.

OBEČNÁ PRAVIDLA PÉČE O CITLIVOU A EKZEMATICKOU KŮŽI:

To, co velmi pomáhá jednomu, nemusí pomáhat druhému. Minimální či žádná parfemace a nepřítomnost dráždivých konzervačních látek jsou při správné volbě kosmetiky samozřejmostí. Také buďte opatrní i u léčivých bylinek a jiných přírodních produktů (např. heřmánek či propolis mohou působit reakce). Jakýkoliv nový, a to i léčebný prostředek, nikdy napoprvé nenanášejte na větší plochy, ale napřed proveďte test tolerance. Aplikujte po 3 dny malé množství na malý okřesek kůže (např. na zápěstí). Pokud se neobjeví svědění či pálení, začervení, pupínky atp., pak teprve můžete dát na ostatní místa. Mazat raději slabší vrstvou než silnou a čím častěji, tím lépe.

Hygiena kůže

Kůže ekzematika, neschopná účinně vázat vodu, se snadno vysušuje, je dráždivá a zranitelná. Proto je třeba šetrná hygiena (včetně častého stříhání nehtů, aby se do porušené kůže nezanesla infekce). Klasická mýdla ani koupelové

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.





pěny se při AE neužívají. Vhodná jsou hypoalergenní tekutá mýdla (tzv. syndety), mycí kostky/tablety bez obsahu mýdla nebo hypoalergenní šampony či sprchové gely, vše bez parfemace, s neutrálním nebo lehce kyselým pH. Do koupele lze přidávat sprchové léčebné oleje.

U dětí se osvědčilo „pravidlo tří minut“: Koupel či sprcha do 3 minut (voda nemá být příliš teplá), pak kůži zlehka a šetrně osušíme a do 3 minut promažeme vhodným kosmetickým přípravkem. Optimální frekvence koupání dítěte je pak ob 3 dny.

Při péči o atopickou pokožku musíme dát velký pozor i na prací prášky, které používáme, stejně tak jako na všechny čisticí prostředky. Jejich správná volba může být právě vstupenkou ke zdravé kůži.

Přírodní produkty vhodné k promazávání

Při výběru bylinných přípravků a přírodních produktů byste se měli řídit obecnými pravidly platnými pro jakékoli kosmetické produkty. Jejich hlavní funkcí by mělo být zvláchnění pokožky. Přírodní kosmetické přípravky ale obsahují různé druhy bylin, které mohou problematickou pokožku dráždit.



Setkáte se s produkty, které obsahují např. čajovníkový olej (tea tree oil), heřmánek lékařský, škumpu jedovatou, měsíček lékařský, kmínový olej, na které může vzniknout alergická kožní reakce. Nejedná se však o pravidlo, naopak řada atopiků bylinné přípravky spokojeně využívá.

Co naší kůži škodí při používání kosmetických přípravků

Vždy bychom měli mít na paměti, že užívání veškerých produktů, ať kosmetických, či přírodních, by se mělo řídit pravidlem, že vše, čím svoji pokožku promazáváme, naše kůže absorbuje.

Proto nezapomínejme, že promazávací krémy by neměly být parfémované. Mnoho vonných esencí je vyráběno z toxických látek, z nichž například ftaláty mají prokazatelnou schopnost vzniku mnoha rizikových onemocnění. Dále by krémy neměly obsahovat alkohol. Alkohol vysušuje pokožku a útočí na kožní bariéru. Na obalech se označuje názvy etanol, ethyl alkohol, metanol, isopropyl alkohol, benzyl alkohol a SD alkohol. Aby bylo minimalizováno riziko podráždění pokožky či kožních alergií, je žádoucí, aby kosmetické přípravky neobsahovaly parabeny.

Zdroj: proalegiky.cz,
foto: Shutterstock.com



Kosmetika šetrná k dětem i přírodě

Hypoalergenní klinický test bezpečnosti

Milují i dospělí ekzematici

10 % SLEVA
NA CELÝ NÁKUP
S KÓDEM*:
MOJERODINA



www.lobey.cz

*Kód platí do 30. dubna 2024 a neplatí na zlevněný sortiment.



Menopauza?

Jedeme dál

Honí se vám v hlavě hrozba blížícího se přechodu? Vidíte jen samá negativa, ztrátu ženství a fyzické potíže? Zadržte. Období klimakteria lze přejít s grácií.



Menopauza je strašákem mnohých z nás. Není ale důvod se předem děsit. Když se na ni dobře připravíme, můžeme si novou životní etapu docela příjemně užít.

HORMONÁLNÍ KOTRMELCE

Ženy oproti mužům v průběhu života zažívají mnohem intenzivnější hormonální boom. První velký hormonální kotrmelec přichází v pubertě s nástupem menstruace. Další zažíváme v těhoten-

ky, že pak už nás nic nečeká, ztratíme na atraktivitě, bez menstruace nebudeme ženami, hrozíme se návalů horka, bolestí hlavy, nevolností a také deprese. Ty však přicházejí často právě z této frustrace, které se ale můžeme vyvarovat, když se o menopauze dozvíme víc a včas se na ni připravíme.

MNOHO TERMÍNŮ, JEDNO TÉMA

Někdo jí říká klimakterium, jiný se drží



ství, po porodu a neméně intenzivní se dostavuje s ukončením reprodukčního času.

Právě z posledního zmíněného míváme snad největší obavy. Přicházejí myšlen-

slova menopauza, další ji nazývá familiérně přechodem. Vše je správně a značí pomyslný přechod z reprodukčního období do období klidového. Je to velký zásah do života plný velkých změn.

Menopauza je naprosto přirozený stav, kdy vaječníky postupně utlumují svou funkci, snižuje se tvorba hormonů estrogenu a progesteronu. S tím souvisí i konec menstruačního cyklu a možnost přirozeného otěhotnění. Nejčastěji přichází po padesátém roce života, ale první projevy se mohou objevit už o deset let dříve. Menstruace se začne zpožďovat, postupně se ztrácí a často je provázejí specifické příznaky. Celé to trvá přibližně rok.

CO SE S NÁMI DĚJE

Menopauza si s naším tělem i psychikou docela slušně zahrává. Přicházejí fyzické i psychické potíže, kterým říkáme klimakterický syndrom. Časté jsou návaly horka, pocení, bušení srdce, ale i výkyvy nálad. Chvilí se smějeme a za okamžik jsme frustrované a podrážděné. Můžeme hůře usínat, v noci se budít, hůře se soustředíme.

Připravte se i na případnou bolest prsou a nepříjemné pocity se mohou objevovat i v pochvě, kde se vysušuje sliznice, a tak není divu, že nemáme chuť k sexu. S tím souvisí i ochabující svaly pánevního dna, které mají za následek inkontinenci, což nám na sebevědomí také nepřidává. Jsme také rychleji unavené, naopak pomaleji funguje metabolismus, a tak se nám každé jídlo ukládá tam, kde o to nestojíme. Co je vážnější, více se odvápnují kosti.

JAK SE S NÍ VYROVNAT

Menopauze neujdeme. Prostě přijde a nic s tím nenaděláme. Zrovna tak jako přišla menstruace či porod. Už ale vědomí, že je to přirozená věc, nám může pomoci. Přijměte to jako fakt a snažte se na všem najít něco pozitivního.

Neberte klimakterium jako konec života. Naopak. Těšte se na nové životní období. Mnoho žen právě díky jistotě, že neotěhotní, si daleko více užívá sexuálním radovánkám, je uvolněnější a muži to z nich cítí. A tak jsou pro ně velmi atraktivní. Berte v úvahu to příjemné. Nemusíte každý měsíc řešit menstruaci, sledovat kalendář a navíc v této době už přicházejí na svět vnoučata, s nimiž je ten život zase daleko krásnější.

A ty fyzické potíže? Zmírnění projevů

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 (vyloučena je jen při sněhu a celodenním mrazu).



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné 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.



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!

SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.

- Kombinace látek obsažených v Sarapisu Soja příznivě působí na nepříjemné tělesné projevy klimakteria (tzv. vegetativní syndrom).
- Červený jetel přispívá k pohodlnému prožití menopauzy.
- Včelí mateří kašička v kombinaci s pylem má příznivý vliv na hormonální aktivitu.



Doplňek stravy

můžeme velkou měrou ovlivnit samy. A to zdravým životním stylem. Umírněte se v alkoholu, nekuřte, dostatečně se hýbejte, nejlépe přirozenou formou. Ideální se jeví chůze. Zajistěte si dostatek spánku, odpočívejte a zdravě se stravujte.

Jak jsme se zmínili, v tomto období se zpomaluje metabolismus, a tak je vhodné upravit jídelníček. Jestli jste si dosud každý den dopřávala nějaký ten dortíček či větrníček, nyní už to asi nepůjde. Základ jídelníčku by měly tvořit kvalitní bílkoviny, díky kterým nepřijdeme o svalovou hmotu. Sladkosti byste měla vyměnit za komplexní sacharidy, jako je pohanka, jáhly, rýže... Dopřejte si i tuky, ale v té správné formě a ve správném množství. Místo sádla si dejte avokádo, olivový olej, oříšky či semínka. Omezte ostré koření, které zvyšuje horkost v těle a zhoršuje návaly.

KDYŽ JE OUVEJ

Přesto se projevům možná zcela nevyhneme. V takovém případě zkuste bylinky. Estrogeny obsahuje například červený jetel. Za takovou ženskou bylinku se považuje také andělíka čínská. Kromě toho, že vyrovnává hladinu hormonů, ulevuje od návalů a redukuje suchost pochvy. Téměř zázračná je mateří kašička. Ulevit vám mohou homeopatika, případně vám gynekolog může předepsat homeopatickou léčbu.

CO JE KLIMAKTERIUM

- Období, ke kterému dochází obvykle mezi 45. a 55. rokem života ženy.
- Ubývají ženské hormony estrogen a progesteron.
- Dochází k postupné ztrátě menstruace.
- Dvě třetiny žen provázejí specifické potíže, kterým se říká klimakterický syndrom.

PROJEVY MENOPAUZY

- Návaly horka
- Ukončení menstruace
- Snížení libida
- Výkyvy nálad
- Poruchy spánku
- Deprese
- Bušení srdce
- Inkontinence

- Zvyšování hmotnosti
- Bolest prsou

Co zhoršuje projevy:

- Kouření
- Alkohol
- Ostrá jídla, koření
- Nadváha

Co je:

- **PREMENOPAUZA** – Období těsně před nástupem klimakteria. Pomalu se snižuje funkce vaječnicků a začínají se ozývat hormonální změny.
- **PŘEDČASNÁ MENOPAUZA** - období, kdy se klimakterium objeví před 40. rokem života.
- **PERIMENOPAUZA** – období, kdy začíná být nepravidelná menstruace. Trvá přibližně rok, až menzes zcela vymizí.
- **POSTMENOPAUZA** – období po perimenopauze, když již došlo k vymizení menstruace a žena definitivně ztrácí plodnost.

JAK TO MAJÍ MUŽI

I když ženy to mají s hormony složitější, ani muži nejsou ušetřeni. I oni procházejí podobným obdobím. Říká se mu andropauza. I jim ubývají hormony, ale protože oproti ženám vše probíhá pomaleji, v řádu několika let, ne u každého muže ji zaznamenáme. Na druhou stranu na jiné muže udeří opravdu silně. Což má za následek jejich podrážděnost, psychické potíže, přibírání, ztrátu chuti na sex. I mužům ubývá sva-

lová hmota, nahrazuje ji tuk. Přidávají se obtíže s erekcí, prostatou a i pánům řídnu kosti. Také pánové trpí na poruchy spánku či návaly horka. Jsou unavenější, a tak to, že svého muže vídáte stále polehávat na gauči, ještě nemusí být známkou lenosti.

PROJEVY ANDROPAUZY

- Pokles libida
- Potíže s erekcí
- Řídnutí vlasů
- Ubývání svalové hmoty
- Zvyšování hmotnosti
- Deprese
- Úzkosti
- Poruchy spánku
- Výkyvy nálad
- Únava

Co zrychluje projevy?

- Nadváha
- Málo pohybu
- Přidružené nemoci
- Nadmíra alkoholu
- Kouření
- Drsné diety
- Přejídání a nezdravá strava

A tak k sobě buďte vzájemně ohleduplní, do jídelníčku zařaďte libové maso, ryby, vejce, luštěniny a výrobky s obsahem vápníku, jako je mák či mléčné produkty. Dejte si dávku celozrnných potravin a u televize místo chipsů chroupejte oříšky. Hlavně buďte spolu a chovejte se k sobě ohleduplně.

Foto: Shutterstock.com





Účinnost
na prvním místě

Snižuje projevy menopauzy

Vysoce účinný
Přírodní
Nehormonální



2x
SILNĚJŠÍ*

doplněk stravy

Krásná, zdravá, vitální...

www.merilin.cz

Nový GS Merilin original obsahuje *2x více plůstičníku hroznatého pro komfort v menopauze (oproti GS Merilin Harmony). Nově pro více komfortu v menopauze také drmek obecný (vitex) a šácholan lékařský (magnolia). Vitání snodárná pro vitalitu, duševní rovnováhu a spokojený spánek. Návaly horka, pocení, poruchy spánku jsou přirozené projevy menopauzy.

Imunita, chřipka, nachlazení

*Potýká se s nimi každý z nás. Ně-
kdo víc, někdo méně, zvláště často
pak trápí děti. Vybudujte si imu-
nitu.*







Kýchání, kašel, bolest v krku, rýma, teploty... typické projevy nachlazení. Dospělého člověka postihne v průměru asi třikrát ročně. Je totiž klasickým průvodcem podzimního ochlazení, zimního počasí i začátku jara. Zkrátka souvisí se změnou ročních období. Zvláště citlivé jsou děti, které se běžně nachladí i osmkrát za rok. Není to nic neobvyklého, stále jsou obklopeny velkým kolektivem, kde se infekce šíří rychle.

ZA VŠÍM HLEDEJ IMUNITU

Proč býváme tak často nemocní? Tak trochu si za to můžeme sami. K oslabené imunitě přispívá špatný životní styl. Málo pohybu, uzavřené místnosti, špatná strava... Zapracujeme-li na své imunitě, tělo se dokáže daleko lépe vypořádat s viry a jen tak kde co nás neskolí. Imunita je schopnost organismu zamezit virům, bakteriím či plísním proniknout do těla. Při napadení těmito látkami zareaguje tzv. imunitní odpovědí. S jistou dávkou imunity se již rodíme. Vrozenou imunitu, kterou předává matka dítěti, neovlivníme. V průběhu života pak získáváme imunitu tím, že se setkáváme s cizorodými látkami, na které tělo reaguje, zvyká si a každé další „setkání“ pak zvládá lépe. Tento druh imunity ovlivnit můžeme. A to

dost podstatně.

I proto se nedoporučuje žít ve zcela sterilní domácnosti. A tak se nemusíte hroutit, když si vaše dítě kecne na špinavou zem. Berte to tak, že si buduje imunitu. Rozhodně vás však nenabádáme, abyste žili ve špíně. Naopak. Správná hygiena, mytí rukou, dezinfekce výrazně pomáhá snížit riziko přenosu infekcí.

PRO IMUNITU JE VŠAK ZÁSA DNÍ ŽIVOTNÍ STYL:

Pohyb a zase pohyb

Schválně. Kolik času prosedíte u počítače a u televize? A kolik času na procházce v přírodě? Většina z nás tráví nejdelší část dne ve vydýchaných místnostech, mnozí (například pracovníci v obchodních centrech) dokonce bez přístupu denního světla. Většinu času sedíme a jediný pohyb máme na kolečkové židli, když se odrazíme, abychom si „dojeli“ od jednoho stolu k druhému třeba pro sladkou tyčinku.

Snažte se tedy, co to jde, přidat do svého života pohyb. Zapracujte na své fyzice. Ideální je cca 30 minut aerobní aktivity denně. Nemusíte ale dřít ve fitness centru. Stačí svižná procházka, nefungující výtah či pravidelné ranní cvičení. Pokuste se co nejvíce chodit

pěšky. A pamatujte, každý krok se počítá. Kupte si třeba krokoměr, který váš pohyb ohlídá za vás a jasně vám ukáže, jestli máte dnes splněno. Věřte, že vás požene vpřed.

Strava

Zdravý a pestrý jídelníček je základ. Jíst bychom měli pravidelně, co nejvíce přirozených potravin. A jak to vypadá u vás? Snídani nestíháte, na svačinu zapomenete a oběd zhltnete, ani nevíte co jste jedli? Odpoledne už třetí kafe, případně čokoládová tyčinka, abyste vydržela, protože únava na vás dopadá. Večer pak konečně něco pořádného. Těžká večeře a vybilovaná lednička. Usínáte s výtčkami svědomí a těžkým žaludkem? Pak vyhledáme STOP.

Jezte tři větší jídla denně, mezi nimi dvě lehké svačiny. Snažte se do jídelníčku zařadit hodně zeleniny, ovoce, celozrnné obiloviny, kvalitní bílkoviny v podobě libového masa, ryb, vajec, mléčných výrobků. Imunitu podpoříte zakysanými výrobky a kvašenými potravinami, které mají blahodárný vliv na naše trávení. Omezte alkohol, sladkosti či slané pochutiny.

Když se budete stravovat pestře a pravidelně, tak na tyto neřesti stejně nebudete mít tak intenzivní chuť. Jestliže

MediSpend

Fagron
personalizing
medicine

Řešení pro perorální
podání léčiv

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

MediSpend je zdravotnický prostředek.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



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

www.fagron.cz





vás přesto přepadne, nevyčítejte si ji, ale dopřejte si kostičku kvalitní vysoce procentní čokolády, která spolehlivě ukojí vaše chuťové buňky.

No stress

Lehko se to řekne že? Ale jak se nestresovat, když žijeme v době stresové. Děti se hádají, práce nad hlavu, nevíme, co dřív. A to je ještě pouze běžný provoz. Co teprve, když přijdou opravdové problémy.

Pokuste se do života přinést humor. Na to, co vás rozčiluje, se podívat s nadhledem a zkusit se tomu zasmát. Ono vám to opravdu může pak připadat

komické. Naučte se meditovat, zastavit se, vnímat své tělo i své potřeby. Zaposlouchejte se do relaxační hudby, zapalte svíčku, udělejte si romantický večer, horkou lázeň, uvolněte se na masáži. Dopřejte si to, co vám dělá radost. I radost buduje imunitu.

Vitamíny

Skvělým bojovníkem za naši imunitu je vitamín C. Nehledejte ho pouze v citronech, daleko víc se ho ukrývá v rakytníku, kustovnici čínské nebo i v paprice. V zimě potřebujeme dodat tělu vitamín D, kterého se nám většinou nedostává. Čerpáme ho totiž ze slunečních paprs-

ků. Ve stravě ho najdete v rybách nebo ořechách či luštěninách. Zařadte česnek, který je přírodním antibiotikem. Zaměřte se také na vitamín A, který patří mezi antioxidanty. Najdete ho například v rybím tuku. Doplňte také další antioxidant – vitamín E.

Vyzkoušejte med, či propolis

Účinky medu na zdraví jsou opravdu všestranné. Obsahuje totiž všechny potřebné živiny, jako jsou bílkoviny, vláknina, cukry, různé vitamíny, minerály, enzymy a aminokyseliny. Je zde zastoupeno poměrně velké množství železa, vápníku, sodíku, draslí-



ku, fosforu a zinku. Med je dobrým zdrojem vitamínu C a vitamínů skupiny A, B, E, H, K. Draslík obsažený v medu pomáhá při chřipce a snižuje horečku, jelikož vyvolává pocení a usnadňuje vykašlávání hlenů. Med je skvělým pomocníkem při prevenci i při samotné léčbě širokého spektra nemocí. Působí protizánětlivě, posiluje oběhovou soustavu a srdce, brání onemocnění dýchacích cest a horečnatým onemocněním.

Propolis je pryskyřičný materiál, který lidé využívají už od dob, kdy začali s chovem včel. Stimuluje činnost obranných mechanismů organismu, působí

antivirově, protizánětlivě, anesteticky a má desinfekční účinky. Významně pomáhá proti chřipkám, protože je na něj citlivá celá řada virových kmenů.

Propolis má také výrazné antibiotické účinky, působí jak bakteriostaticky, kdy zastavuje růst některých bakteriálních kmenů, tak baktericidně, kdy bakterie přímo usmrcuje. Lze ho také velmi dobře s antibiotiky kombinovat, protože zvyšuje jejich účinnost.¹

Bylinky na imunitu

Češi zaujímají jedno z prvních míst v Evropě v množství užívaných doplňků imunity na obyvatele. Masivně nakupujeme přípravky na imunitu, ochranu před nemocemi a lepší náladu. Rádi bychom však připomněli, že to, co je neúčinnější a nejbezpečnější, najdete nikoli v lékárně, ale v přírodě. Bylinářství je praxe se staletou tradicí, která využívá magickou sílu rostlin k léčbě různých druhů nemocí a také k posílení imunity.

Ať už však na imunitu zvolíme jakékoli bylinky, musíme pamatovat na to, že silná imunita by měla fungovat po celý rok. A co víc, nevybudujeme si ji jen užíváním některých bylinek či vitamínů, ale také správnou výživou, zdravým životním stylem a správnou délkou spánku každou noc. Ve fytoterapii existují stovky různých bylin, které zvyšují obranyschopnost organismu, zkracují dobu onemocnění a snižují riziko případných komplikací. Mezi nimi najdeme:

- **Sibiřský ženšen** – ačkoliv je největší pozornost věnována adaptogennímu účinku ženšenu, stojí za zmínku, že blahodárně působí na odolnost našeho organismu vůči stresu, ale i proti virům a bakteriím. Díky svým antivirovým a antibakteriálním vlastnostem pomáhá ženšen rychleji bojovat s nemocí a zabraňuje jejímu opakování. Důležité je, že také podporuje regeneraci organismu po nemoci;
- **Lípa** – jednou z jejích složek je rutin, který se běžně používá v mnoha lécích proti nachlazení. Tato složka je antioxidantem, který je prospěšný pro náš imunitní systém a horní cesty dýchací. Lipový nálev lze užívat jak profylakticky jako

bylinný čaj na imunitu, tak jako přírodní diaforetikum, které pomáhá v boji proti infekcím;

- **Lékořice** - kořen lékořice je unikátní pokladnicí triterpenových saponinů, flavonoidů, kumarinů a polysacharidů, která nejen zvyšuje obranyschopnost organismu, ale také pomáhá čistit dýchací cesty od zbytkového sekretu při nachlazení nebo chřipce. Lékořice má stejně jako ženšen adaptogenní účinek, díky kterému nejen podporuje tělo v boji s infekcemi, ale také posiluje odolnost vůči stresu;
- **Cist** - tato bylina je přirozeným zdrojem polyfenolů, které neutralizují volné radikály a chrání buňky před mutacemi, čímž zvyšují odolnost organismu. Jedinečné vlastnosti cistu posilují organismus v období slabosti a také stimulují imunitní systém k intenzivnější práci. Je také vhodné dodat, že polyfenoly inhibují uvolňování histaminu, čímž zastavují rozvoj zánehtu v těle;
- **Černý bez** - ve fytoterapii se používá jako přírodní léčivo s antipyretickými a diuretickými vlastnostmi. Obsahuje vysoký obsah flavonoidů, především rutosidu, fenolových kyselin, tříslovin, triterpenů a minerálních solí. Černý bez také podporuje tvorbu cytokinů, tedy proteinů zodpovědných za růst, množení a stimulaci imunitních buněk a posílení jejich činnosti. Imunitní lektvar z černého bezu proto posílí imunitu zdravých i nemocných lidí;
- **Divoká růže** - je jednou z nejvíce ceněných rostlin s preventivním a léčivým potenciálem. Je zdrojem vitamínů C, E, K a P, provitaminu A a vitamínů B. Extrakt z divoké růže úspěšně posiluje přirozenou imunitu organismu a chrání imunitní a trávicí systém;
- **Pampeliška lékařská** - léčivá rostlina bohatá na vitamíny A, C, D a ty ze skupiny B, dále na flavonoidy, třísloviny, inulin a karotenoidy.

Díky nim vykazují pozoruhodné protizánětlivé a antibakteriální vlastnosti a účinně posilují přirozenou imunitu organismu. Pampeliška čistí tělo od toxinů, které v něm zůstávají, a také zkracuje dobu trvání infekce;

- **Mateřídouška** - patří ke starým a velmi oblíbeným léčivým bylinám. Droga má silné antiseptické, antibakteriální, fungicidní, spazmolytické a uklidňující účinky, navozuje příjemný spánek, pomáhá proti stresu a nervovému vypětí a podporuje imunitní systém organismu.

- **Jitrocel** - přispívá ke správné funkci dýchacího a imunitního systému, příznivě ovlivňuje mikrobiální rovnováhu ve střevním traktu. Má také zklidňující účinky na krk, hltan a hlasivky.

- **Echinacea** – známá především pro svůj imunostimulační účinek. Echinacea stimuluje makrofágy k imunitní reakci, která chrání před pronikáním bakterií do kůže a také inhibuje proces množení volných radikálů. Pro boj s prvními příznaky nachlazení je proto vhodné používat přírodní přípravky na imunitu na bázi echinacej;

- **Křídlatka mnohokvětá** - popínávka s vysokým obsahem fenolů, alkaloidů, glukosidů a tříslovin, které stimulují imunitní systém a příznivě působí na stav vlasů a pokožky.

PROBIOTIKA

Významným pomocníkem pro lepší imunitu jsou probiotika. Tedy živé bakterie, které osídlují naše střeva. Pomáhají tělu vstřebávat živiny z potravy. A jsou účinné v prevenci před nemocemi. Když totiž organismu zajistíme dostatek živin, bude vitálnější a lépe si s potížemi poradí. V přirozené formě je najdeme v kysaných mléčných výrobcích, kvašených potravinách, jako je kombucha, miso, skvělým zdrojem je kysané zelí. Ale můžete sáhnout i po doplňcích výživy.

O VRSTVU MĚNĚ

V posledních letech je v kurzu otužování. Když se trochu přemůžete, skvěle funguje na obranyschopnost. Jen s ním

opatrně. V žádném případě neskočte rovnou do ledového rybníka. Začněte pomalu. Nejdříve se poraďte se svým lékařem, zda je pro vás otužování vhodné. Pak postupujte krok po kroku. Můžete třeba shodit jednu vrstvu oblečení, vytápnět byt o stupeň méně, snižovat i teplotu vody při sprchování, až se vcelku přirozeným způsobem dostanete k té studené.

Budete-li dostatečně připraveni a dostanete chuť opravdu zkusit i plavání v onom rybníce, najdete si k sobě parťáka, který s tím má zkušenosti. Na sociálních sítích jsou i celé skupiny otužilců. Nebo se přihlaste do některého z otužileckých spolků. Každopádně se do toho nepouštějte sama. Nikdy nevíte, jak tělo zareaguje.

SAUNA

Imunitu báječně podporuje sauna. Zvyšuje obranyschopnost organismu, zbavuje stresu, uvolňuje tělo i namožené svaly. Potem z těla odcházejí nežádoucí látky, saunování také prokrvuje a dokonale prohřívá. Skvělé je si ji dopřát třeba třikrát týdně.

Má to ale svá pravidla. Do sauny docházejte zdraví. Rozhodně byste neměla trpět nějakými akutními problémy. Vyvarovat by se jí měli lidé s kardiovaskulárními potížemi apod. Při saunování byste měla vycházet ze svých pocitů. Nepřemáhejte se a když vám bude pobyt nepříjemný, opusťte ji.

V každém případě by maximální doba pobytu neměla přesáhnout patnáct minut. Poté se prudce ochlaďte studenou sprchou či v bazénku a relaxujte v odpočívárně. Doba odpočinku by měla být minimálně stejně dlouhá jako doba

v sauně. Toto pak ještě dvakrát opakujte, abyste dosáhla tří sérií. Dostatečně pijte a hodně odpočívajte.

OSM HODIN V POSTELI

Spát bychom měli šest až osm hodin denně. Málokdo však na tuto hranici skutečně dosáhne. Pokuste se chodit spát dříve, i když je tak lákavé dlouho do noci surfovat po internetu nebo sledovat televizi. Spánek pomáhá regenerovat tělo a dává mu sílu. Měli bychom usínat v dobře větrané místnosti, bez mobilních telefonů i jiné elektroniky. Teplota v ložnici by se měla pohybovat okolo 17 stupňů. Zbytečně ji nevytápějte víc, špatně by se vám spalo. Snažte se nebyť ničím rušena. Ani světlem z ulice.

KDYŽ UŽ TO PŘIJDE

Stane se. I když děláme vše pro to, abychom neonemocněli, může nás skolit nachlazení nebo chřipka. Často se tato onemocnění zaměňují, ale je mezi nimi rozdíl. Zatímco nachlazení mívá obvykle mírnější průběh s rýmou, kašlem, kýcháním či bolestmi v krku nebo hlavy, pobolívají také svaly, jsme unavení a nemáme takovou chuť k jídlu, za pár dnů jsme v pořádku. Nachlazení přichází plíživě. Ideální je zalézt do postele a pořádně ho vyležet.

Chřipka pak přichází velmi prudce. Jeden den jste zdraví a druhý den lehnete. Projevy jsou podobné, ale intenzivnější. Častým průvodcem je i horečka, zimnice, bolesti hlavy, kloubů i svalů, nechutenství. I v případě chřipky byste měli ulehnout, vypotit se, případně si pomoci léky, které zmírňují symptomy.

Foto: Shutterstock.com



POSILTE SVOU IMUNITU

nattokináza
+
kurkumin

www.enerex-vitaminy.cz
info@enerex-vitaminy.cz
tel.: +420 773 455 977



ve velikostech
90 a 210 kapslí



INZERCE

OZP zdravotní
pojišťovna

ABYSTE MOHLI DÁT MIMINKU VÍC NEŽ JEN LÁSKU

Miminko je radost.
Aby byla větší,
přispějeme vám až **6 000 Kč**.
Přejděte k nám do 2. dubna.



ozp.cz
207

Péče o močové cesty

Patří mezi typické letní nemoci, ale nevyhýbá se nám ani v ostatních ročních obdobích. Stačí lehké prostydnutí a infekce močových cest se rychle přihlásí o slovo. Jak jim předcházet, případně se jich co nejdříve zbavit?

Poradíme vám.





Málokterá žena má to štěstí, že nikdy nezažila ostré pálení, bolesti v podbříšku, bezdůvodné nutkání jít na malou atd. způsobené zánětem močových cest. Statistiky ukazují, že se s ním v průběhu svého života alespoň jednou setkala každá druhá z nás. V převážně většině případů infekci způsobuje bakterie *Escherichia coli*, která osidluje naše střevo. Oproti mužům jsme v nevýhodě, protože máme kratší močovou trubici, a tak se v močových cestách šíří rychleji a směle míří do močového měchýře. Tam se bakterie množí a způsobuje zánětlivé procesy.

Věděla jste, že...

zatímco v mladším věku zánět močových cest trápí převážně ženy, u seniorů se poměr vyrovnává?

JAK HO POZNÁM?

Zánět dá najevo, že je tady. Je velmi nepříjemný a umí nás dokonale potrápít. Bolesti v podbříšku, nucení na močení, aniž bychom ze sebe vydaly potřebnou dávku moči, pálení, řezání, v těžších případech se moč zakalí a zapáchá, dokonce se v ní mohou objevit stopy krve. Což nás vyděsí. Rozhodně není dobré

příznaky podceňovat:

- Pocity řezání nebo pálení při močení
- Nutkání na močení
- Bolest v podbříšku
- Kalná moč
- Zápach
- Stopy krve v moči

Pokud objevíte některé z příznaků, snažte se co nejdříve zahájit léčbu. Jinak se totiž může stát, že se zánět rozšíří až do ledvin a to pak může způsobit velmi vážné komplikace. Nejen že se přidají bolesti v bederní oblasti, horečka nebo zimnice, ale jakmile jde o ledviny, není radno si zahrávat.

Věděla jste, že...

v případě mužů obvykle zánět močových cest souvisí s problémy s prostatou?

CO NAHRÁVÁ VZNIKU ZÁNĚTU MOČOVÝCH CEST:

- Ženské pohlaví
- Prochladnutí
- Těhotenství
- Nedostatečný pitný režim
- Pohlavní styk

- Některé nemoci (např. Cukrovka)
- Vyšší věk

SAMOLÉČBA? JEN DO URČITÉ MÍRY

Pokud je onemocnění teprve v počátku, někdy ho zaženeme i sami.

- + Zamyslete se, jestli jste neudělala nějakou hydratační chybu. Zvyšte příjem tekutin, ideálně vodu nebo bylinný či přímo urologický čaj. Naopak se vyhýbejte všemu, co dráždí, jako je alkohol, káva nebo syčené nápoje. Dobře vám udělá teplo. Můžete se nahřívát v sedacích koupelích, přikládat si na podbříšek termofoř, nejlépe pak zabalit do deky a v teple doma popíjet horký čaj.
- + V lékárně si nechte doporučit vhodné volně prodejné léky, které cílí na funkci močových cest. Oblíbenými přírodními preparáty jsou ty obsahující brusinky. Právě brusinky jsou považovány za elixír v léčbě močového ústrojí. Mimo jiné umí zabránit bakteriím, aby se usazovaly na sliznicích, a tak je z těla vyloučíme dřív, než začnou

Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100 %**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny
bez doplatku**



ERECEPT
EPOUKAZ

**Rezervace
eReceptu/ePoukazu**

online na rezervace.ipcgroup.cz



SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

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

www.ipcgroup.cz

INZERCE

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

Silou **3** rostlinných extraktů pomáhá:

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



VAŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY



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



páchat neplechu.

- + Zvyšte příjem probiotik. Jsou to živé organismy, které pomáhají při trávení potravy, zlepšují vstřebatelnost látek, které potravou přijímáme, zlepšují naši imunitu a v neposlední řadě bojují proti škodlivým bakteriím. V přírodní formě je najdeme v kvašených potravinách, kysaném zelí, kefiru, jogurtech... V lékárně však seženete i doplňky stravy na bázi probiotik.
- + Své udělají také bylinky. Různé kapky, tinktury, kapsle, bylinné směsi a čaje... Za top bylinku je považována lichořeřišnice, ale i echinacea, kopřiva, březové listy atd.

KDY K LÉKAŘI

Nezabrala samol léčba? Pak neotálejte a vypravte se k lékaři. Zpravidla vám předepíše léky na bázi antibiotik, dále léky ulevující od bolestí. Určitě by vás lékař měl vidět, pokud:

- se potíže zhoršují nebo nelepší
- se přidá horečka
- vás začne bodat v bedrech
- se v moči objeví krev
- se potíže vracejí a opakují
- se přidá výtok či zápach moči
- v případě dětí okamžitě, jakmile začnou problémy

PREVENCE JE ZÁKLAD

Určitě jsme vás nechtěli vyděsit nebo strašit. Každopádně doporučujeme udělat vše pro to, abyste výše zmíněné potíže nemusela řešit. Nejlepší je dodr-



žovat preventivní opatření:

- Když potřebujete jít „na malou“, nesnažte se to zadržovat.
- Postarejte se o dostatečný pitný režim (ideálně dva až dva a půl litru vody bez bublinek)
- Dejte pozor na prochladnutí (po koupání nezůstávejte v mokrých plavkách, dostatečně se oblékejte, nesedejte na studený povrch, nechodte bosky po chladné podlaze...)
- Pokud jdete „na velkou“, vždy se utírejte zepředu dozadu
- Dodržujte dokonalou hygienu po pohlavním styku

Věděla jste, že...?

- Močový měchýř pojme 600 až 1200 ml
- Jakmile se naplní cca do půl litru, cítíme potřebu močení
- Močový měchýř se dokáže rozta-

hovat

- Podle toho, jak je naplněný, se také pohybuje
- Prázdný močový měchýř je uložený na dně dutiny pánevní
- Denně můžeme vyprodukovat až 2 l moči
- Zdravý člověk by denně neměl močit více než osmkrát

SPRÁVNÁ STRAVA

I vhodnou stravou můžeme mnohé ovlivnit. Nejlepší je pestrý jídelníček, kde nechybí dostatek ovoce a zeleniny, komplexní sacharidy, zdravé tuky a bílkoviny. Zařaďte ryby, nezapomínejte na luštěniny. Naopak se vyhněte pečivu z bílé mouky, cukru, alkoholu.

Věděla jste, že...

skvělým posilovačem močového měchýře jsou dýňová semínka?

ACH TO TĚHOTENSTVÍ

Záněty močových cest jsou častým nepříjemným průvodcem těhotných žen. Čím více miminko v děloze roste, tím více tlačí na močový měchýř. Důsledkem toho se hůře vyprazdňuje. Jakmile ucítíte nekomfort, určitě problémy řešte, protože pokud by se onemocnění rozšířilo, mohlo by vyvolat i předčasný porod.

Věděla jste, že...

nejdou vhodná ani tolik oblíbená tangga? Sexy kalhotky s úzkou šňůrkou se lehce zařezávají a skrz ni se bakterie ze stolice velmi jednoduše dostanou do močového ústrojí.



Foto: Shutterstock.com

Dalších 9 důvodů

si zamilovat **LEPŠÍ.TV**



Ještě více sportu, dokumentů a zábavy za nejlepší cenu!

Vylepšili jsme nabídku o 9 exkluzivních stanic! **Na celkem 158 TV kanálech** se na vás už nyní těší nejlepší sportovní události, dechberoucí dokumenty nebo tisíce hodin seriálů a pohádek. K tomu vám navíc přidáme videotéku s 4300 filmy, **bezkonkurenční funkce**, jako je možnost sledování pořadů až 100 dní zpětně, neomezené nahrávání a také **balíček HBO jako dárek**.

Zkuste za 1 Kč



Poté může být Lepší.TV vaše už od 139 Kč.
Objednejte bez závazku na www.lepsi.tv

Péče o zuby

Chodit na pravidelné prohlídky k zubnímu lékaři a na dentální hygienu už je dnes naprostou samozřejmostí. K tomu, abyste měli zdravé zuby i celou ústní dutinu to však ani zdaleka nestačí. Zásadní je to, jak se svým zubům věnujete sami doma.





i zámečky rovnátek

ZUBNÍ PASTA

Zubní pasta je sice pouze doplňkem zubního kartáčku, ale i tak byste ji měli vhodně vybrat. Zaměřte se na to, zda nemáte citlivé zuby, netrpíte na záněty dásní či afty, případně zda nepotřebujete ze skloviny odstranit skvrny od kávy či vína. A podle toho pak konkrétní pastu vybírejte.

Pasta na citlivé zuby

S citlivými zuby se potýká více než 50 % populace, přičemž příčiny mohou být různé. Pastu v tomto případě vybírejte tak, aby měla vyšší obsah fluoridu či jiných látek, které remineralizují a uzavírají sklovinu. Pozor si naopak dejte na pasty s tzv. vysokou abrazivitou (nad 70 RDA), protože ty by citlivost zubů ještě zvýšily.

Pasta na krvácení dásní

Krvácení dásní není nic příjemného. Může být projevem nejen zánětu, ale i paradontózy, proto se před nákupem zubní pasty raději poraďte se svým dentistou. Obecně se ale při krvácení dásní doporučují pasty, které dásně stahují a celkově posilují, nebo pasty s obsahem antibakteriálních složek.

Pasta bez fluoridu

Důvodem k tomu, proč se lidé rozhodují k nákupu zubní pasty bez obsahu fluoridu, může být alergie na fluorid, která však není příliš častá. I tak ale v dnešní době není problém takovou pastu sehnat. Na druhou stranu, netrápí-li vás alergie na fluorid, je zbytečné se mu v pastě vyhýbat, protože je důležitý pro ochranu zubů před vznikem kazu.

Bělící zubní pasta

Jak už je patrné ze samotného názvu, tyto pasty pomáhají bělit sklovinu, tj. odstraňovat z ní povrchové zabarvení od kávy, čaje nebo třeba červeného vína. Je ale třeba počítat s tím, že běžně dostupné bělicí zuby nenahrazují profesionální bělení v ordinaci. V praxi to znamená, že od nich nemůžete čekat zesvětlení zubů od několik odstínů.

Zubní pasta a afty

Patříte-li mezi citlivé jedince, kteří trpí na afty, pak si hlídejte složení zubní

KDY, JAK, PROČ...

Zapomeňte na pověry o tom, že si máte čistit zuby po každém jídle. K tomu, abyste je měli zdravé, bohatě postačí, když je přejedete kartáčkem ráno a večer. Počkejte však do doby, kdy budete alespoň 20 minut po jídle, aby se neutralizovalo pH v ústech. V opačném případě byste si mohli poničit zubní sklovinu. Mnoho lidí má pak ve zvyku čistit si zuby hned ráno po probuzení, protože se obávají toho, aby nepolykali bakterie, které se jim přes noc nashromáždily v ústech. To je však podle odborníků naprosto zbytečné, protože bakterie se v ústní dutině zcela přirozeně vyskytují 24 hodin denně.

ÚPLNÝ ZÁKLAD? SPRÁVNÝ KARTÁČEK

Spousta lidí si stále vybírá naprosto nevhodný kartáček, protože žijí v domněnku, že pouze díky extra tvrdému kartáčku budou mít dokonale čisté zuby. Opak je však pravdou. Podle odborníků je nejlepší měkký kartáček s malou pracovní plochou a hustými, rovně střiženými vlákny, která jsou šetrná k dásním. A aby kartáček fungoval, jak má, nezapomínejte ho pravidelně, tj. po cca 3 měsících měnit za nový.

Umíte kartáček správně používat?

Jezdíte kartáčkem zběsile sem a tam a vyvíjíte na něj velký tlak? Ani jedno není dobře. Zuby naopak potřebují citlivé zacházení. Takže nepoužívejte sílu a zuby čistěte hezky jeden po druhém. A co se samotné techniky týče, nejde o nic složitého. Kartáček pod úhlem 45 stupňů přiložte ke krčku zubu tak, aby se štetinky dostaly až k dásni. Následně malými krouživými pohyby vyčistěte přední a zadní plochu zubů. Na závěr se zaměřte na kousací plošky, které už stačí vyčistit jednoduchým horizontálním pohybem.

Speciály mezi kartáčky

O mezizubním kartáčku už jste nejspíš někdy slyšeli a dost možná ho i máte doma. Tušili jste ale, že existuje také jednosvazkové kartáčky nazývané také solo nebo singl? Mají hodně malou hlavu, s níž snadno odstraní plak z hůře dostupných míst, a dále jsou vhodné pro nošení rovnátek nebo pro malé děti, kterým se prořezávají mléčné zuby. Když už jsme u těch fixních rovnátek, pak bychom neměli opomenout ani speciální kartáčky, jenž mají zkrácenou prostřední řadu vláken tak, aby očistila

White Glo[®]

OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

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

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

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

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



pasty. Agresivní pěnidla jako SLS, SLES nebo SCS, jednoduše řečeno sulfáty, totiž mohou dráždit ústní sliznici. V tomto případě jsou velmi vhodné pasty přírodní, které sice méně pění, ale i pak precizně odstraňují plak a osvěžují dech.

ÚSTNÍ VODA – ANO, NEBO NE?

Jednoznačně ano. Ústní voda se snadno používá a může i v mnohém pomoci. Kromě toho, že osvěžuje dech, zabraňuje překyselení pH v ústech, a obsahuje-li navíc fluoridy, pak také posiluje zubní sklovinu. Kapitola sama pro sebe jsou pasty v obsahem chlorhexidinu, který platí za účinnou antibakteriální látku. Je vhodný nejen při parodontologické léčbě nebo po chirurgických zákrocích, ale i po chřipce či nachlazení.

TABLETY PRO DETEKCI PLAKU

Chcete si ověřit, že jste si zuby vyčistili opravdu poctivě? Pak vyzkoušejte speciální barvicí tablety pro detekci zubního plaku, které nabízí například značky Curaprox nebo TePe. Jednu tabletu stačí vložit do úst a žvýkat ji po dobu cca 30 vteřin. Následně zabarví starý plak na zubech modře a nově vytvořený pak červeně, takže velmi snadno poznáte, která místa je potřeba ještě jednou přejet kartáčkem a pastou.

PREVENCE ZUBNÍHO KAZU

Zubní kaz neboli demineralizace zubních tkání patří mezi nejrozšířenější onemocnění vůbec. K jeho prevenci však nepatří jen každodenní čištění zubů nebo používání ústní vody. Důležité je také to, jak se stravujete, a svou roli v určitém procentu hraje také těhotenství, dědičnost, závažná onemocnění, užívání některých léků.

Vliv stravy na zuby

Pouze pestrý, vyvážený jídelníček zajistí vašemu tělu dostatek živin, vitaminů či minerálních látek. V prevenci zubního kazu pak hraje roli zejména to, jaký máte příjem cukru. Pokud totiž jíte přespříliš sladkostí nebo pijete slazené limonády, koledujete si nejen o nadváhu, ale také o problémy se zuby. A to z toho důvodu, že právě cukr představuje skvělou potravu pro bakterie na-



cházející se v zubním povlaku. Zůstává-li na zubech delší dobu, mění se na kyseliny, které mohou následně způsobit odvápnění skloviny.

Jaký význam má fluoridace

Fluor je stopový prvek, který je pro naše zuby zcela nezbytný. Zabudovává se do zubní skloviny a pomáhá ji zpevňovat, což je důvodem toho, proč zubní lékaři doporučují používání fluoridových zubních past. Na druhou stranu, ani nadměrný příjem fluoru není úplně žádoucí, protože může vést k fluoróze, která se projevuje bělavými až žlutohnědými flíčky na zubní sklovině. Před nákupem vhodné zubní pasty se proto raději poradte s odborníkem.

Pro děti od 2 do 3 let obecně zcela postačí pasta, která obsahuje cca 400ppm fluoridu, zatímco u dětí od 3 do 6 let se doporučuje mezi 500 a 700 ppm. Školní děti by měli používat pastu s cca 1000 ppm fluoridu a starší děti mohou, podobně jako dospělí sáhnout po pastě, v níž je až 1400 ppm. V případě potřeby vám zubní lékař nebo dentální hygienistka mohou nabídnout i ošetření fluoridovým roztokem, gelem nebo lakem. Ty jsou určeny pro pacienty se zvýšenou kazivostí zubů, obnaženými zubními krčky a také při nošení fixních rovnátek.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com

Slavná Češka otevírá svou 13. komnatu:

KLÁRA KOLOMAZNIKOVÁ

český výrobek

PŘÍRODNÍ
ČESTOU

Vaše **STŘEVA**
vás budou milovat!

Objevte tajemství
pohodlného **ZAŽÍVÁNÍ**
- osobní přístup, který
mění pravidla hry

- Plánujete cesty podle toho, kde jsou WC, nebo se naopak nemůžete vyprázdnit?
- Míváte problémy se **zažíváním**, pálením žáhy, afty, **jícnem**, žaludkem, **nadýmáním**, hemoroidy, záněty, propustností střev, **průjmem** a **zácpou**?
- Nemůžete se normálně najíst? Chystáte se držet **půst**, **detox** nebo jste v **tréninkové** přípravě?
- **Máte slabší imunitu nebo málo životní energie?**

7 let vynikajících výsledků u lidí

Znáte to - ten pocit, kdy vaše zažívání hraje blues, zatímco vy byste raději slyšeli symfonii. Všichni to známe. Ale co kdybych vám řekli, že existuje způsob, jak to změnit? Jak proměnit vaše střeva a trávení v harmonickou melodii, která vám bude dodávat energii místo, aby vás unavovala? **Vitestin®** přináší **revoluční, přírodní řešení**, které posiluje a **harmonizuje** vaše zažívání úplně jiným způsobem než jakýkoliv jiný produkt. A co víc? Je tak individuální, jako jste vy sami. Díky naší personifikované produkci a poradenství vám Vitestin® nabízí přesně to, co vaše tělo potřebuje, aby bylo zdravější a plné energie. Bez vedlejších účinků, s kúrou **na míru vašim potřebám**. Tak proč nezahodit vše, co nefungovalo a nezkusit něco, co skutečně funguje?

Vitestin® umíme **individuálně upravit**. Více informací, **dávkování**, **seznam vybraných prodejen**, **e-shop**, **recepty ZDARMA**, **recenze a rozhovory** najdete na našem webu nebo **zavolejte, rádi vám poradíme**.

Vitestin® - protože vaše zažívání si zaslouží dirigenta, ne pouhého hudebníka

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001 777 455 588

Celý rozhovor na Youtube a vitestin.cz

„Po 13. komnatě, se změnilo dost – poznala jsem přírodní produkt Vitestin. Ten jsem asi 3 měsíce po natáčení začala užívat, a užívám ho dodnes. A jsem s ním maximálně spokojená.“

Po týdnu jsem cítila první pozitivní výsledek: Najednou nastal zlom i po kávě – že nic – klid! Nehledám po dopití rychle toaletu. Najednou jsem cítila lehčí břicho, celá jsem se cítila lehčeji, nenafouknutá. Když jsem snědla jídlo, cítila jsem také se lehčeji. Užívám Vitestin už 5 měsíc a nedám na něj dopustit! Za mě Vitestin na střeva určitě! A líbí se mi ještě jedna věc – je i pro zvířata.

Konečně se cítím tak svěží a **plná energie**, jako bych objevila zcela nový svět.“

Klára Kolomazníková, zpěvačka (býv. Holky) a moderátorka

7 let vynikajících výsledků u lidí

Novinka - varianta **VETERINA**

Pohodlná tekutá gelová forma usnadňuje začlenění do vaší každodenní rutiny a **kúra na 6–15 dní poskytuje skvělý start pro samouzdravující proces celého zažívání**. Na každý den je na lačno určeno půl sklenice pro žaludek a jícen až 1 sklenice pro střeva nebo množství podle hmotnosti osoby nebo zvířete.

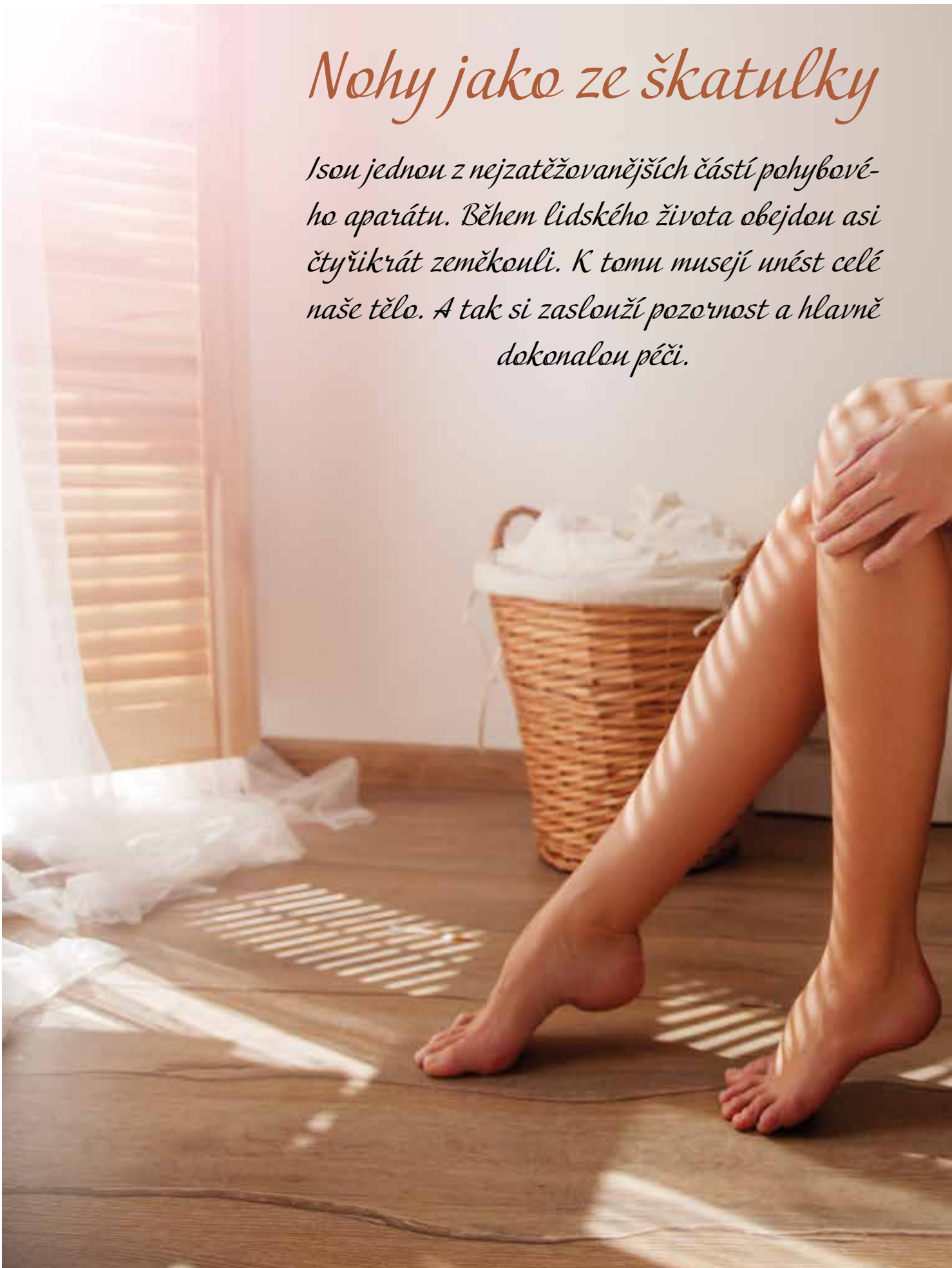


Doplňek stravy vhodný i pro celiaky, diabetiky i zcela zdravé jako prevence

160 Kč

Nohy jako ze škatulky

Jsou jednou z nezatěžovanějších částí pohybového aparátu. Během lidského života obejdou asi čtyřikrát zeměkouli. K tomu musejí unést celé naše tělo. A tak si zaslouží pozornost a hlavně dokonalou péči.





Ačkoliv jsou pro nás tak důležité, mnohdy se dostávají na samotný chvost naší pozornosti. Nejsou totiž tolik vidět. Schováme je do bot. A tak si na ně často vzpomeneme pouze jen při nákupu obuvi, nebo když se chystáme na koupaliště a uděláme si pedikúru. Přitom průměrně ujdou kolem deseti tisíc kroků denně, což je doporučená dávka odborníků.

Věděla jste, že...

ženy denně nachodí více než o čtyři kilometry víc než muži?

My ženy toho hodně naběháme. Po práci druhá síchta doma kolem dětí, úklid... A když k tomu ještě spoustu hodin trávíme na vysokých podpatcích, nožky nám to dají najevo. A tak správným výběrem obuvi to všechno začíná.

JAK VYBÍRAT OBUV

Je to zvláštní, ale devět z deseti žen si vybírá střevíce hlavně podle vzhledu, proto často skončí v takových botách, které neodpovídají velikosti jejich nohou. Pak se potýká s bolestmi, kuřími oky, vybočenými palci, mozoly...

Co vzít v úvahu, než se vypravíte do obchodu?

• Svůj zdravotní stav

Tedy stav vašich nohou. Máte-li zdravotní potíže, raději nakupujte ve speciálních obchodech se zdravotní obuví. Nemusíte se bát nějakých nevzhledných babičkových bot, ale i zde seženete krásné věci, u kterých máte jistotu, že vám neublíží.

• K čemu slouží

Samozřejmě k chůzi. Je jasné, že do divadla si vezmete střevičky na podpatku. Ale mnohdy neřešíme druh obuvi například na sálový sport nebo na běh v terénu. Určitě nestačí univerzální botky. Jiné boty využijete při horské turistice, jiné na běhání ve městě, jiné na vycházky... Využijte k tomu specializované obchody.

• Kdy nakupovat

Nejen kde, co, ale také kdy nakupovat. Noha se nám totiž mění i v průběhu dne. Odpoledne a večer, po celodenní práci, nám natékají. Proto se vyplatí nakupovat právě v tuto dobu. Budete mít

jistotu, že vám opravdu sednou a nebudou vás tlačit.

• Zkoušejte

Určitě si v obchodě boty vyzkoušejte. A to obě nohy. Nestačí, že vám sedne levá bota. Projděte se hezky v celém páru. Každou nohu máme trochu jinak dlouhou. I taková nepatrnost se projeví. Neorientujte se jen pouze velikosti. Každý výrobce ji vnímá trochu jinak. A tak se například italské značení může lišit od toho našeho.

• Pohodlí

Bota by vám měla poskytnout dostatečný prostor, aby neutlačovala prsty. Podrážka má být ohebná, měkká a boty by měly být prodyšné.

Věděla jste, že...

Noha obsahuje 37 kostí? To je celá čtvrtina kostí celého našeho těla.

ACH TEN POT

Nohy mají asi čtvrt milionu potních žláz. Každý den vytvoří čtvrt litru potu. A tak není divu, že při špatné péči zapáchají.

MYKÓZY

Kdo jednou zažil, ví, že to není nic příjemného. K plísním přijdeme velmi rychle, naopak docela složité se jich zbavujeme. A bohužel se rády vracejí. Přemnožené plísně způsobují záněty kůže. Pokud plíseň napadne naše nohy, začne nás svědit a pálit meziprstí, kůže praská, je suchá, ale i skvrnitá a šupinatá. Může zarudnout i otékat. A také zapáchat. Z toho také vyplývá, že to našim nožkám nepřidá ani na kráse.

Kde se berou

Zdrojem bývají bazény, společné šatny, prostředí, kde se drží vlhko a teplo. To je pro ně přímo ráj. Můžete se ale nakazit i u pedikérky, pokud nedodržuje přísnou hygienu. Nakazit se ale můžete i doma, pokud některý z členů domácnosti s mykózou bojuje. Proto by každý měl mít vlastní ručník. A na nohy zvlášť. Abyste si případně mykózu neroztírali po celém těle.

Co s nimi?

Nejlepší je prevence. Tedy dobrá hygiena, kvalitní ponožky i boty. Ve veřej-



excILOR®

PROTI PLÍSNĚ NEHTŮ

DEJTE NOHÁM VÍCE LÁSKY



Excilor® Forte

- Extra koncentrovaný pro silnější účinek proti plísni
- Účinný i při přetrvávajících problémech s plísní na nehtech
- Aplikace jen 1× denně, bez pilování
- Peel-off (slupovací) technologie
- Okamžitý kosmetický efekt zesvětlení a vyhlazení
- Lze kombinovat s lakem na nehty
- Nevede k rozvoji rezistence
- 24-hodinové postupné uvolňování a vstřebávání díky inovativní technologii TransActive™



ných prostorách typu sprchy, bazén, koupaliště, nechodte naboso. Nepůjčujte si boty. A to ani když máte své ponožky.

Když už se objeví, je důležitá včasná antimykotická léčba. Při podezření na plíseň tedy co nejdříve vyrazte k dermatologovi. V první fázi vám pravděpodobně předepíše masti nebo roztoky, případně speciální lak na nehty, pokud plíseň zasáhne i je. Ponožky nebo ručníky perte odděleně a vyvářejte je. Nehty udržujte co nejkratší, nohy myjte kvalitním mýdlem a následně vždy důkladně osušte. Nezapomeňte hlavně na prostor mezi prsty. Pak naneste přípravek, který vám poradil lékař nebo lékárník.

Věděla jste, že...

existuje preventivní antimykózní sprej? Aplikuje se přímo na kůži a mimo jiné také pomáhá proti zápachu.

Prevence?

• Posílení imunity

Pokud se mykózy objevují pravidelně, můžete mít oslabenou imunitu. Poptejte se v lékárně pro probiotikách, vitamínu C a D nebo po doplňcích s hlívuou ústříčnou.

• Sladkosti

Cukr kvasinky milují. A tak jim tohle krmivo nedávejte.

• Ponožky

Kupte si kvalitní prodyšné bavlněné ponožky. Dokonce existuje jejich antibakteriální verze. Nenoste syntetické materiály. Ponožky každý den měňte.

• Boty

Investujte do kvalitní, prodyšné obuvi. Pokud se vám v botách zpotí nohy, nebo boty promoknou, nechte je důkladně vyschnout. Boty dezinfikujte.

• Vložky

Na trhu jsou i antibakteriální vložky.

Stojí za to si je pořídit. Lépe vícero, abyste je mohli střídát a nechat prochnout.

Věděla jste, že...

při běhu musejí naše nohy unést až čtyřnásobek naší hmotnosti?

DOMÁCÍ PÉČE

I o zdravé nohy je potřeba pečovat. Každodenní péče by měla zahrnovat důkladnou hygienu. Umýt mýdlem, vyčistit mezíprstí a dobře osušit. Poté aplikujte krém. Lehce ho vmasírujte do kůže. Pravidelně si stříhejte nehty, protože by jinak mohly zarůstat. Stříhají se rovně, ne do obloučku. Pravidelně nohy kontrolujte, jestli se na nich neobjevují výrůstky, mykózy, kuří oka, bradavice... Dvakrát týdně pemzou odstraňte zrohovatělou kůži. Dobře vám udělá i koupel nebo peeling.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

DOSTAŇTE POTÍCÍ

SE NOHY DO POHODY

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

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

Není tajemstvím, že v průběhu dne dokážou naše nohy vyprodukovat až půl litru potu. A právě ten je spolu s tvorbou bakterií zodpovědný za typický zápach, který vstupuje na scénu po vyzutí z bot. Za tuto nežádoucí situaci je zodpovědných hned několik faktorů - boty, ponožky a stav nohou.

Jednoduchým pravidlem je držet se na míle daleko od všech umělých materiálů. Pro boty a ponožky volte nejlépe přírodní materiály, jako je pravá kůže, respektive bavlna v případě ponožek. Boty by také měly dobře větrat. V teplém počasí proto noste nejlépe otevřené boty sandálového typu nebo přímo nazouváky. Plné boty nechte po celém dni nošení řádně vyschnout a druhý den vyrazte ven v jiných. V opačném případě nestihnou úplně vyschnout. Toto pravidlo respektujte i mimo letní sezónu.

Bez kvalitní péče o nohy se neobejdete

Proces pocení je přirozenou a pro člověka nezbytnou součástí fungování těla, díky němuž regulujeme tělesnou teplotu. Aby však nebyl pot na obtíž a svým zápachem neomezoval naše okolí, stačí, když svou péči o tělo zaměříte také na nohy a obzvláště na meziprstní prostory. Pokud navíc trpíte na zápach nohou, můžete vyzkoušet rady našich babiček a dopřát nohám vlažnou vodní lázeň s trochou octa, případně lázeň z černého čaje.

Léty ověřenými a levnými pomocníky jsou také různé zásypy, gely a spreje na nohy proti pocení, které zbaví nohy přebytečné vlhkosti a často mají i další antimikrobiální účinky nebo výrazněji omezují zápach. Oficiálně se používají přímo na kůži nohou, ale z internetu se dozvíte, že se uživatelům osvědčily také do ponožek nebo přímo nasypané do bot.

ALPA

pedik®

PROFESIONÁLNÍ
PÉČE O VAŠE NOHY

www.alpa.cz



Inkontinence aneb jak bojovat s únikem moči

Stav, kdy člověk není schopen zadržet moč, je označován jako inkontinence a jen v České republice jím trpí až desetina populace. V současné době naštěstí existují speciální vložky či plenkové kalhoty, díky nimž se pacient nemusí nijak výrazně omezovat, a v mnoha případech se dá navíc samovolný únik moči velmi dobře léčit.



VYBÍRÁ SI HLAVNĚ ŽENY

Ačkoliv se dříve tvrdilo, že je únik moči způsobený vysokým věkem, ani zdaleka jím netrpí pouze senioři. Ve většině případů se objevuje spíše u žen, které kontrolu nad svým močovým měchýřem ztrácejí z mnoha různých důvodů. Inkontinence je přitom typická nejen

tovat i při roztroušené skleróze nebo diabetu.

Jako paradoxní inkontinenci označujeme stav, který postihuje častěji muže a jehož vinou jsou oslabené svaly močového měchýře, případně zablokovaná močová trubice. Projevuje se tím, že

Je spíše symptomem, za nímž může stát mnoho a mnoho příčin. U někoho jsou na vině genetické dispozice či degenerativní onemocnění a u žen bývá, jak jsme již zmínili, rizikové zejména období těhotenství, krátce po porodu a během menopauzy. Riziko vzniku inkontinence se navíc zvyšuje s přibývajícím věkem, stejně jako nadváhou, kdy nadbytečné kilogramy zvyšují tlak na močový měchýř, případně i kouřením.

JAK PROBÍHÁ VYŠETŘENÍ U LÉKAŘE

Objeví-li se u vás nebo u vašich blízkých únik moči, je zcela nezbytné poradit se s praktickým lékařem, potažmo urologem. A to zejména v případě, že trápí malé děti nebo přetrvává déle než měsíc. Aby mohl lékař zahájit úspěšnou léčbu, zaměří se na reflexní i fyzikální vyšetření, provede rozbor moči, ale i krve, a případně vás pošle na ultrazvuk či cystoskopii. Někdy sje také prováděn stresový test, při němž pacient zakašle a lékař sleduje, zda při tom nedošlo k úniku moči.

CO JE NEZBYTNÉ PRO ÚSPĚŠNOU LÉČBU

Jakmile bude známa přesná příčina neovladatelného úniku moči, může lékař zahájit vhodnou terapii. Ta se přitom odvíjí nejen od stanovené diagnózy, ale i na stupni inkontinence. Lehčí stádia lze totiž poměrně snadno léčit pomocí cvičení, laserem či elektrostimulací, a mnohým pacientům navíc pomáhá i farmakologická terapie. Ve vážnějších případech nebývá výjimkou miniinvasivní chirurgický zákrok, při němž je močové trubice podepřena speciální páskou zabraňující úniku moči.

Mezi věci, které můžete udělat sami, patří zejména změna celkového životního stylu. Kromě redukce tělesné hmotnosti je vhodné omezit fyzickou zátěž a důsledně dodržovat pitný režim, v němž by se mělo nacházet minimum kofeinu a močopudných nápojů. Nejednomu pacientovi navíc pomáhají i Kegelovy cviky sloužící k posílení pánevního dna, případně mikční dril neboli trénink močového měchýře určený lékařem. A kromě hormonální léčby či parasimpatolytik můžete vyzkoušet i akupunkturu či bylinnou terapii.



pro ženy v menopauze, ale častokrát postihuje i novopečené maminky. Vzniká pak v důsledku nadměrného tlaku v břiše, například při kašlání, zvedání těžkých břemen anebo i při smíchu. Tento typ inkontinence pak označujeme jako stresový.

VZNIKÁ Z POUHÉHO STRACHU I VLIVEM NEMOCI

Kromě stresové inkontinence rozlišujeme také inkontinenci urgentní či psychogenní. U té druhé je již z jejího názvu patrné, že vzniká důsledkem strachu či nějaké úzkosti. Obvykle bývá dočasná a často se objevuje u zejména u starších lidí, a sice jako důsledek stresujícího zážitku (např. po hospitalizaci). Urgentní inkontinence o sobě povětšinou dává vědět ve spánku, projevuje se náhlým, velmi intenzivním nutkáním na malou a končím samovolným pomocněním. Někdy však bývá také následkem infekce močových cest, úrazu či operace, a stejně tak se může vysky-

je močový měchýř stále plný a pouze přetéká, a ve většině případů jde ruku v ruce s močovými kameny, cukrovkou nebo náročnými chirurgickými zákroky. Ve chvíli, kdy je pak únik moči spojený se zvětšenou prostatou, mluvíme o inkontinenci návalové.

U MAMINEK NENÍ NIČÍM VÝJIMEČNÝM

Samovolný únik v pokročilém stádiu těhotenství již potrápil nejednu nastávající maminku. Objevuje se proto, že miminko vyvíjí enormní tlak na oblast pánevního dna, a tedy i na samotný močový měchýř. Po porodu může být naopak inkontinence způsobena otoky vaginálních tkání, po jejichž zhojení únik moči většinou ustoupí. Nelepší-li se však stav do šesti měsíců od porodu, je vhodné navštívit lékaře.

JAKÉ VLIVY ZVYŠUJÍ RIZIKO INKONTINENCE

Únik moči není sám o sobě nemocí.



Naše výrobky Vás vrátí opět do aktivního života

- Inkontinenční spodní prádlo nejen pro ženy, muže, ale i děti
- Vhodné k použití i jako menstruační kalhotky
- Střihy v moderním designu
- Jediné inkontinenční spodní prádlo na trhu, které je více jak 100 krát prátelné.

www.medi-set.cz

MEDISET
made by modellia

GERMAN DESIGN

INZERCE



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz



PŘI ÚNIKU MOČI ZALISTUJTE V HERBÁŘÍCH

Jedním z pozitivních trendů moderní doby je návrat k přírodní medicíně, k níž se v minulosti uchýlovaly celé generace. Nechcete-li při prvních příznacích inkontinence hned běžet do lékárny, můžete dát na babské rady a vyzkoušet jednu z těchto pěti bylinek. První z nich je lichořeřišnice, kterou pro její příznivé účinky na celý močový systémem dost možná již znáte. Platí za účinné přírodní antibiotikum, poradí si se streptokoky i bakterií escherichia coli a zaručeně vás zbaví nejen zánětu močových cest.

Zejména při inkontinenci způsobené zbytněnou prostatou se nabízí celík zlatobýl. Přisuzují se mu močopudné účinky i schopnost posilovat ledviny, a navíc dokáže rozpustit ledvinové kamínky. Skvělý je přitom nejen k popíjení ve formě čaje, ale i jakožto obklad beder nebo příjemná koupel. Bylinkou, která působí močopudně, je rovněž medvědice lékařská. Ta navíc snižuje kyselost moči, předchází vzniku močových kamenů a celé močové cesty velmi účinně čistí.

Bylinkou, kterou zahradníci likvidují ja-

kožto otravný plevel, je kopřiva dvoudomá. Na lidský organismus má celou řadu pozitivních účinků, a doporučuje se nejen při ledvinových a žlučových kamenech, ale dokonce i při benigní hyperplazii prostaty. Čaj z ní připravený pak příznivě působí na celé močové cesty, a vedle s ním určitě nešlápnete ani při úniku moči. Samostatnou kapitolu bychom pak mohli věnovat i brusince, jež je na močové ústrojí jedním z nejlepších přírodních prostředků. Užívat ji můžete jak čerstvou, tak sušenou, a to v množství cca. 30 gramů denně, případně si ji pořídit ve formě kapslí.

NEBOJTE SE VYRAZIT DO SPOLEČNOSTI

V současné době je na trhu již mnoho inkontinenčních pomůcek, díky nimž můžete žít plnohodnotný společenský život. Pro jejich správné zvolení je nejprve třeba rozlišit, jakým stupněm úniku moči trpíte. Při malém úniku moči jsou doporučovány inkontinenční vložky, které vypadají podobně jako ty menstruační. Rozdělují se podle savosti a vyrábějí se jak ve verzi pro ženy, tak pro muže. U středních a těžších stupňů inkontinence je již vhodné sáhnout speciálních navlékacích kalhotkách,

které se doporučují především aktivním lidem a svým vzhledem připomínají běžné spodní prádlo. Pro ležící pacienty, kteří trpí těžkým stupněm úniku moči, pak existují zalepovací pleny, které svým vzhledem připomínají dětské papírové pleny.

JAK INKONTINENČNÍ POMŮCKY VYBRAT

Správně zvolené vložky či plenkové kalhoty absorbují samovolně uniklou moč, a zabraňují tak „nehodě“ na veřejnosti. Člověku tak dodají pocit bezpečí, a díky tomu, že nejsou pod oblečením patrné, pak navíc působí i diskrétně. Při výběru je však důležité sledovat zejména savost produktu, jeho velikost i to, pro jaký stupeň inkontinence je určený. Kromě denní vložek a plenkových kalhotek navíc existují i produkty, které lze použít na noc. Savost neboli absorpce určuje, kolik moči je inkontinenční pomůcka schopna uzamknout do svého jádra, a velikost se určuje podle obvodu boků (logicky neplatí pro vložky). Přesně stupeň inkontinence pak určí lékař, ať už gynekolog, urolog, či neurolog.

Foto: Shutterstock.com

EROTIC CITY[®]

RADOST NA DOSAH

Přestaňte se spoléhat pouze na obrázky a popisy produktů. Přijďte osobně navštívit prodejnu Erotic City a dopřejte si jedinečný zážitek z nakupování. Přijďte a dotkněte se produktů, prohlédněte si je vlastníma očima, prozkoumejte jejich materiál a pocitové vlastnosti. Těšíme se na Vás!

Womanizer
THE ORIGINAL



Nebude ho slyšet?
Jak silně
pulzuje?

Womanizer
THE ORIGINAL



Stimulační hlavice do sprchy?

**JAK TO OPRAVDU JE,
VÍME V PRODEJNÁCH EROTIC CITY**

we VIBE

Bude bavit
Mě i Tebe?

we VIBE



Jak se nasazuje?
Bude mi sedět
velikost?



Máme doma nejlepšího přítele člověka, tedy psa

V Česku je chov psů velmi oblíbený trend, který se u nás stále drží na špici. A není se čemu divit, protože chov psa má na váš život velmi pozitivní vliv. Jednak vám vstoupí do života parťák na procházky, který vám svou veselou povahou zlepší náladu, ale také vás díky povinnosti pravidelného venčení udrží v dobré fyzické kondici. A navíc když k těm pozitivům ještě přidáme pravidelné vycházky za každého počasí a častější výlety do přírody, kde se pes může volně proběhnout, bude to mít blahodárny vliv i na vaše posílení imunity, včetně potřebného potlačení stresu z každodenního shonu.



POŘÍDLI JSME SI ŠTĚŇĚ

Když už nastal den D a doma vám konečně běhá čtyřnohý kamarád, uvědomte si, že vám bude dělat společnost třeba patnáct let. A aby vám pes přinášel radost, musíte mu také dopřát vše co potřebuje, protože nikdo nechce mít doma smutného či nemocného psa, který si nemůže vyštěkat správný přístup majitele. A i když některé chovatelské stanice dávají kupujícím základní rady jak o malé štěně pečovat, včetně doporučení na psí krmivo, je dobré si základy péče o psa ještě připomenout.

KRMIVO ZÁKLAD ZDRAVÍ

Jak jistě víte, správná volba krmiva patří mezi základní péče o vašeho mazlíčka. A čím ho budete krmit, bude mít zásadní vliv na jeho správný vývoj a budoucí zdraví. Investice do kvalitního krmiva se vám v průběhu psího života vrátí, protože si ušetříte hodně starostí s případnými zdravotními problémy a to jistě nechcete. Pořídili jste si přece psa pro jeho veselou povahu a společné chvíle v přírodě? Navíc zdravý a spokojený pes vám udělá daleko více radosti, než návštěva veteriny po sněžení zbytků z vašeho oběda či večeře. A jelikož pes roste daleko rychleji než lidé a zhruba v roce života (u každého plemena se to liší) je vyvinutý do své standardní velikosti, tak o to více je kladen velký nápor na pohybový aparát, klouby a kosti. A obzvláště u velkých plemen jako je Doga, Labrador, či například Retriřr je důležité dbát na jejich stravu a zvážit u větších plemen podávání kloubní výživy s obsahem glukosamin sulfátu,

chondroitin sulfátu a kolagenu. O jejich správném užití se poradte s vaším veterinářem.

Dnes je na trhu široký výběr základních krmiv, včetně speciálních - pro štěně, dospělého psa, seniora, alergika, a také dle jeho energetického výdaje. Například teriérovi či ohařovi nebude vyhovovat krmivo pro Francouzského buldočka a naopak. Při výběru granulí či masových konzerv je tedy dobré sledovat pro jaké plemeno jsou vhodné, jaká je doporučená dávka a jaká je jeho výživová hodnota. Dnes jsou na trhu superprémiové granule, které obsahují vysoký podíl masa a také vysoký obsah vitamínů pro pokrytí denní potřeby vašeho psa. Což je důvodem, proč jsou dnes granule velmi oblíbené, ale také pro jejich praktičnost a snadné uskladnění. Důležité ALE to má! Je důležité číst etikety a zajímat se za co dáváte vaše peníze. Pokud jsou granule kvalitní a psovi vyhovují, nemějte je za jiné, předejete tak zbytečným trávicím potížím z náhlé změny stravy.

VITAMÍNY

Zatímco v superprémiových granulích je potřebné množství denních vitamínů a minerálů, tak při delším období na domácí stravě, mu můžou chybět některé nutriční látky. Zvláště v období růstu je důležitý správný poměr vápníku a fosforu pro hustotu kostí, správný vývoj kloubů a šlach. Fosfor najdete stejně jako vápník v kosti, sýru, mléku a masu. Pokud si chcete být jistí, že pejsek dostává vše co potřebuje, doporučuji se poradit s veterinářem

o správném množství vitamínů v potravě či doplňcích stravy. U všech preparátů musí být uvedeno dávkování podle hmotnosti psa.

NEZAPOMEŇTE NA KOLAGEN

S kolagenem je to u psů stejné jako u lidí. Je to důležitá bílkovina, která tvoří pojivo buněk, jakési lepidlo, bez něj by savci neměli pohybový aparát, proto je z hlediska vývoje jedním z nejstarších stavebních prvků. Zajišťuje hladkost a hydrataci kloubní chrupavky, díky čemuž se mohou klouby hladce pohybovat. Tělo si kolagen tvoří samo v dostatečném množství jen do určitého věku, postupně jeho produkce klesá. Zpočátku je to pokles asi o 1,5% každý rok, ve vyšším věku se už netvoří téměř vůbec. A jelikož psi stárnou rychleji než lidé, může se stát, že se problémy z nedostatku kolagenu objeví už i u mladého pejska. Kolagen se nachází také ve stravě, ale jen z jídla ho není možné dostatečně doplnit, navíc kolagen v potravinách a krmivech bývá zpracován tak, že ho tělo znovu neumí použít.

Chybějící kolagen v chrupavce už dnes ani pro domácí mazlíčky nemusí být problém, ideální je stoprocentní mořský kolagenový hydrolyzát, což je kvalitní kloubní výživa, která je snadno dostupná a výborně stravitelná. Kolagenový hydrolyzát se získává ze živočišných zdrojů, jde o peptidy, které vznikají štěpením surového kolagenu. Pokud jsou peptidy správně štěpeny, dokáže je tělo psa využít pro tvorbu nového kolagenu.

HLEDÁTE KOMPLEXNÍ OCHRANU PROTI VNĚJŠÍM I VNITŘNÍM PARAZITŮM ZA PŘÍZNIVOU CENU?

Od UŠÍ
až po
OCAS

Ataxxa®

Permethrinum / Imidaclopridum



Účinný proti



Klíšťatům a blechám

Vhodný pro



psy

Nevhodný pro



kočky

Repeletní efekt proti klíšťatům, komárům a muškám



FYPRYST®

Fipronilum

FYPRYST® COMBO

Fipronilum / S-Methoprenum

Účinný proti



Klíšťatům, blechám
(jejich vývojovým stádiím)*
a všenkám

*pouze Fypryst combo

Vhodný pro



kočky, fretky a psy

Dehinel®

Pyrantel embonas, Praziquantelum

Dehinel® Plus

Febantelium, Pyrantel embonas, Praziquantelum

Účinný proti



Hlístvicím a tasemnicím

Vhodný pro



kočky a psy



Fypryst 50 mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro kočky, Fypryst 67;134;268;402mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnou látkou Fipronilum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. **Fypryst Combo** 50/60 mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro kočky a fretky, Fypryst combo 67/60,3;134/120,6;268/241,2;402/361,8mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnými látkami Fipronilum a S-Methoprenum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. **Ataxxa** 200/40;500/100;1250/250;2000/400mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnými látkami Permethrinum a Imidaclopridum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u koček. **Dehinel** 230 mg/20 mg potahované tablety pro kočky s účinnými látkami Pyrantel embonas a Praziquantelum je volně prodejné veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 2 tabletách. 1 tableta na 4 kg živé váhy. Nepoužívat během březosti. **Dehinel plus** tablety, 1 tableta na 10 kg živé váhy a Dehinel Plus XL tablety pro psy, 1 tableta na 35 kg živé váhy jsou volně prodejné veterinární léčivé přípravky s účinnými látkami Febantelium, Pyrantel embonas a Praziquantelum dostupné v balení po 2 tabletách. Nepoužívat u gravidních fen v průběhu prvních dvou třetin gravidity. **Před použitím všech přípravků si pečlivě přečtěte příbalový leták. Pouze pro zvířata.**

Krka ČR, s.r.o. | Sokolovská 192/79, 186 00 Praha 8 – Karlín, Tel.: +420 221 115 115, www.krka.cz, info.cz@krka.biz

Logic Emotion 3/2023, Czech Republic, 2023 I-V-A-14



DOMÁCÍ STRAVA

Občas není na škodu pejskovi zpestřit jídelníček pokrmem připraveným vámi. Důležité je tyto pokrmy psovi podávat bez koření, soli, zbytku omáček apod. Vyhněte se také kynutému těsto, uze-

větší množství, může i zemřít. Nebezpečné jsou pro něj také vařené kosti, které se více štěpí a mohli by způsobit zácpu či perforaci střeva a tak se více doporučují kosti velké a syrové, například morkové. Ale přesto je při podání kos-

xovaných vepřových jater, 2 vejce, 60 gramů celozrnné mouky. Těsto nalijte na pečící papír a pečte v troubě cca 15 minut. Poté vychladnutý plát nakrájejte na menší proužky a uskladněte v chladničce.



ninám a sladkostem. Jakkoliv může být vaše snaha o to mu přilepšit sebešlechetnější, opak je pravdou a naopak psovi můžete způsobit trávicí obtíže, včetně zvracení a průjmu.

JAK ČASTO PSA KRMIT

U granulí či masových konzerv máte rozepsané dávkování, ale u domácí stravy dbejte na přiměřené množství, obzvláště u potravin které jsou tučnější. Není potřeba dávat psovi tolik, kolik sežere! Malá štěňata jedí 5 - 6 denně v malých porcích, od 4 měsíce se snižuje frekvence na 3 denně a dospělí jedinci jedí 1 či 2 denně. Někdo krmí psa jednou denně večer a jiný zase brzo ráno a odpoledne a na večer už psovi nedává nic. Je to individuální a je důležité si krmný režim upravit tak, aby to vyhovovalo jak psovi, tak majiteli a tento režim už neměnit, aby si pes zvykl na pravidelnost krmení. Nezapomínejte také na častou výměnu vody na pití a také na to, že i pes si po jídle potřebuje v klidu odpočinout a jídlo strávit.

NEBEZPEČÍ V KUCHYNI

Jak již jsem zmiňovala výše, neměla by se psovi dávat lidská strava či zbytky z kuchyně. Tím hlavním důvodem je odlišná psí trávicí soustava, která špatně tráví některé lidské pochutiny a navíc hrozí obezita a nemoci trávicí soustavy. Málokdo ví, že třeba čokoláda, obzvláště ta hořká je pro psa toxická a pokud by vyloudil například od dětí

ti lepší na psa dohlédnout a nebo po chvílce ohryzávání mu ji sebrat. Lepší a bezpečnější variantou na okus se doporučuje tvrdý chléb či syrová mrkev. Pozor také na syrové brambory, které pes nemůže strávit pro jejich velké množství škrobu a po jejich pozření nastává zvracení.

DOMÁCÍ PAMLSKY

Ať už psovi kupujete nějaký pamlsk, měl by být převážně za odměnu. Pes nerozumí lidské řeči, ale umí vycítit vaše emoce. A pokud k němu budete hovořit láskyplným tónem a zároveň mu dáte pamlsk, velmi brzo pochopí, že vám udělal radost, ať už tím, že přestal štěkat, poslechl na povel, a nebo vám přinesl aport. Pamlsek vás tedy pozitivně propojí se svým psem a navíc má výchovný efekt. Ale pozor na jeho energetickou hodnotu a také na pamlsky uzené či průmyslové, plné konzervantů. Vhodné jsou přírodní produkty, třeba sušené maso, sušenky z mořské řasy či s obsahem kolagenu.

TIPY NA DOMÁCÍ PSÍ SUŠENKY

Mrkovové sušenky - 200 gramů nastrohané mrkve, 250 gramů celozrnné mouky, 3 lžíce oleje, 4 lžíce vody a 1 vejce. Těsto nakrájíme na plátky cca 1.5 cm vysoké a pečeme cca 15 minut v troubě.

Játrové sušenky - 600 gramů rozmi-

PELÍŠEK A PROSTOR KE SPANÍ

Pes by měl mít své stálé místo k odpočinku a spaní, kde ho nebude nikdo rušit během dne. A výhodu to bude mít i pro vás, protože budete mít určené místo kam psa můžete povelom poslat, například když se celá rodina chystáte jíst či máte zrovna návštěvu s malým miminkem, kteří o psí společnost zrovna nestojí. Místo pro pelíšek vyberte tiché a tmavé, vzdálené od vašich kroků a zároveň místo, kde není zima a průvan.

Pelíšek nevybírejte podle barev či pěkných vzorů, ale především podle materiálu, ze kterého je vyrobený. Budete to totiž vy, kdo ho bude cca 10 - 15 let pravidelně čistit od zablácených tlapek či špinavé srsti. Doporučuji proto koupit pelíšek omyvatelný, tedy nejlépe z koženky či plastu, který se bude velmi dobře udržovat jen hadříkem namočeným v saponátu. Dnes je na trhu velký výběr pelíšků a psích postelí a nejdůležitějším parametrem pro pejska je jeho velikost, pes by se v něm měl vleže narovnat.

NEZAPOMÍNEJTE NA PSÍ PROCHÁZKY

Spokojený pes je ten, který má každodenní prostor se pořádně venku proběhnout a vybit energii na pravidelné procházce či sportovní aktivitě jako je aport, plavání, kynologické sporty, například agility či flyball. Dnes jsou tyto sporty velmi rozšířené a snad v každém městě najdete provozovatele psích aktivit. Většina majitelů psů si je pořizují právě pro společné procházky a dovádění. A tak by se nemělo nikdy stát, že se pejsek omrzí a páníček s ním půjde znechuceně dvakrát denně na deset minut okolo domu. Pejskovi to na vyprázdnění rozhodně nestačí a navíc dlouhodobé zdržování moči může způsobit záněty močových cest a tvorbu močových kamenů. Venčete psa pravidelně a minimálně čtyřikrát denně po dobu třiceti minut! Myslete prosím



PÉČE O VAŠE MAZLIČKY



Arpalit Dog

elektronický repelent

Bez chemie
Bez parazitů
Bezpečné pro mazlíčka i rodinu

- Pro psy, kočky a jiná zvířata všech velikostí a každého věku
- Ochrana až 3 metry
- Účinnost až 10 měsíců (odpužuje blechy, klíšťata a jiné vnější parazity)
- Vhodné do domácností s dětmi (bez zápachu, netoxický, neškodný pro lidi i zvířata)



Antiparazitní přípravky

- Prevence a akutní eliminace parazitů až po dobu 4 týdnů
- Přípravky hubí parazity jako jsou blechy, klíšťata, vši, všenky, roztocí a jejich vývojová stádia
- Obsahuje účinné látky: Permethrium, Fenoxycarbun, které jsou šetrné ke zdraví psa, nevstřebávají se do krve zvířete



Arpalit NEO sprej

léčba ektoparazitů a desinsekce příbytků

- Pro psy
- Repelentní a antiparazitní přípravek 2v1
- 1. Hubí blechy, klíšťata, vši, všenky, roztocí a jejich vývojová stádia
- 2. K desinsekci pelechů, pelíšků, bud, kotců, podložek, přepravek a jiných psích doplňků.
- Účinnost až 4 týdny
- Šetrný ke zdraví zvířete, účinné látky se nevstřebávají do krve psa

Klidný spánek v čistém pelíšku



Hygiena

(kosmetické přípravky)

- Správná hygienická péče přispívá k dobrému zdraví vašich mazlíčků
- Prevence periodontálních onemocnění, tvorby zubního plaku a kamene
- Prevence vzniku zánětů a bolesti uší, rozpouštění ušního mazu a nečistot





na to, že je to živý tvor a má své potřeby! Navíc vás tak miluje, že by pro vás dýchal, takže si nezaslouží odsunutí na druhou kolej.

JAK O PSA PEČOVAT

Kromě stravy a pravidelného venčení je nutné dbát o jeho celkové zdraví. A nemyslí se tím jen pravidelné očkování a odčervení, ale celková psí údržba od koupání, čištění uší, zastřihávání drápků a péče o zuby.

Zuby - psům se prořezávají trvalé zuby ve 4 měsících a můžete to poznat podle jeho chování, kdy celé dny okousává tvrdé předměty a nebo je výrazně neklidný. Již od štěněte zvykejte psa na to, že mu budete otvírat tlamu, kontrolovat stav chrupu a zuby také čistit. Dnes se prodávají speciální zubní kartáčky na prst a také zubní pasty s masovou příchutí. Dobrým pomocníkem na zubní plak a zbytky stravy mezi zuby jsou dentální hračky s hroty, se kterými si pes dokáže hrát celý den a zároveň si odstranit zbytky z mezizubních prostor. Dobrým a osvědčeným trikem je namažat dentální hračku psí zubní pastou s příchutí masa.

U dospělých a starších psů se doporučuje jednou za dva roky, či dle stavu zubů u veterináře zuby pořádně vyčistit a odstranit zubní kámen, který způsobuje zánět a zuby trvale poškozuje. Vleklý zánět se pozná podle červené odchylující se dásně. Veterinární ošetření trvá hodinu a provádí se pod slabou narkózou.

Čištění uší - nejprve pejska posadte, zklidněte a poté palcem a ukazováč-

Když se řekne psí hotel

Pokud hovoříme o psích mazlíčcích, neměli bychom, obzvláště teď před létem zapomenout zmínit psí hotel. Ne vždy totiž můžeme plánovat letní dovolenou s pejskem. Existuje celá řada psů, kteří cestu autem špatně snášejí, z dlouhé cesty autem se jim dělá nevolno. Často pak nemůžeme vzít pejska s sebou ani z kapacitních důvodů. Jindy zase nemají známý čas či spíše chuť psa hlídat a umístit ho do psího hotelu je pak jediné možné řešení. Mnoho lidí má strach opustit psa v cizím prostředí, avšak pes si většinou zvykne na nové prostředí v průběhu jednoho až tří dnů. Dostane se mu odborné péče – provozovatelé psích hotelů jsou zpravidla chovatelé a tak mají dostatek zkušeností s přístupem ke psům

kem jemně vytrhejte chlupy v uších. Pokud jsou příliš zarostlé či plné ušního mazu, může vzniknout zánět, který poznáte i podle zápachu. Na čištění uší používejte tampóny či papírové kapesníky namočené ve speciálním ušním roztoku. Pozor nikdy nepoužívejte vatové tyčinky, hrozí riziko, že při náhlém pohybu psa ucho poškodíte! Onemocnění uší se u pejska projevuje jejich častým škrábáním, třepáním hlavou a nebo neobvyklým nakláněním hlavy na jednu stranu.

Oči - pokud jsou oči čisté, tak je lepší do očního okolí vůbec nezasahovat zbytečně žádnými kapičkami či masti. Oči se tím zbytečně podráždí a může vzniknout problém. Pokud má ospalky, či nějakou špinu v jejich okolí, stačí jemnými tahy mokrým tamponkem nečistotu směrem od oka ven vytrít. Pokud přeci jen má zabarvený hnis či jedno oko zavírá, jako první pomoc poslouží antibiotická mast, kterou opatrně nanášíte třikrát denně do očního koutku. Pokud problém nezmizí do tří dnů, vyhledejte veterináře.

Koupání - stačí koupat jednou měsíčně, protože při pravidelném kartáčování se ze srsti kromě starých chlupů od-

straňují i nečistoty. Zvýšená pozornost by se ale měla věnovat čistotě okolo konečnicku a pokud máte dlouhosrsté plemeno je dobré okolí prostříhat, aby se předešlo špinavým a spleným chlupům v blízkosti řitního otvoru.

Zastřihávání drápků - je disciplína, kterou nemá rád žádný pes. A tak je nejlepší nechat je zastříhnou během úpravy v psím salonu či u veterináře během očkování. Mají s tím větší zkušenosti než vy a věřte, že pokud pes vycítí, že se bojíte stříhnout, už se vám to ani nepovede. Přerostlé drápky můžete poznat např. podle jejich klapání po podlaze a v horším případě i tak, že pes pokulhává a nebo odlehčuje jedné tlapce, což může naznačovat i ulomený drápek, který ho může bolet. Ale mohou vás uklidnit, pokud je pes často venku, tak si je o tvrdý povrch obrousí a nebyvají tak přerostlé.

Anální žlázy - má dvě a jsou na obou stranách řitního otvoru. Pes nažloutlý obsah uvolňuje během konání potřeby a také tím značkuje své teritorium. Pokud se žlázy ucpou, je to pro psa bolestivé a na problém upozorňuje svým chováním, kdy třeba sáhnou po podlaze, a nebo si olizuje často koneč-

DOG HOT

Luxusní psí hotel



HRADEC
KRÁLOVÉ

Můžu ještě
týden zůstat?

www.doghot.cz

INZERCE



Děkujeme Vám, že nás čtete a necháváte nám krásné zprávy, jako například pan Pavel. Moc nás to těší...

„Jmenuji se Pavel a asi po patnácti letech sedím v České republice u doktora v čekárně a do ruky se mi dostal Váš časopis ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL a musím říci, že jste mne ohromným způsobem překvapili a potešili. Váš časopis je pro mne dokonalý, strašně užitečný a výborný na čtení. Články, reklamy, všechno do sebe dokonale zapadá. Nejsem doktor, ale jenom obyčejný člověk. Ale chtěl jsem Vám strašně moc poděkovat za Vaši krásnou práci.“

A my děkujeme, že nám takové zprávy píšete. Vážíme si toho!

**Děkujeme
za důvěru!**

Přečíst si nás můžete také online www.inpg.cz/tituly

Sledujte nás na FB @MojeBydleni

ník. Před ošetřením si navlečte gumové rukavice a opatrně vymačkejte obsah análních žláz do papírového kapesníku. Pokud si na to netroufáte, požádejte o to svého veterináře.

JAK ZATOČIT S KLÍŠŤATY A BLECHAMI

Mezi parazity, kteří naše psy nejvíce ohrožují, patří především klíšťata a blechy. Pijí krev a mohou způsobit mnoho komplikací.

Jakmile přijde jaro a teplota stoupne nad 10°C, zvyšuje se výskyt klíšťat. Riziko kousnutí je především ve vysoké trávě. Klíšťata jsou nejen nepříjemná, ale přenášejí různé nemoci, například boreliózu či babeziózu.

NEZAPOMEŇTE NA KONTROLU!

Čím dříve klíště na svém psovi objevíte a odstraníte, tím nižší bude riziko přenosu nemoci. To platí zejména pro boreliózu, jež přežívá ve střevech klíšťat. Proces přenosu borelie trvá nejméně dvanáct hodin. Pokud tedy odstraníte klíště včas, je přenos infekce velmi nepravděpodobný.

Proto bychom měli psa po každé procházce kontrolovat. Věnujte zvláštní pozornost oblasti hlavy, uší, krku, břichu a vnitřní straně stehien. To proto, že klíšťata preferují místa, kde je slabší kůže a kde není tolik srsti. Přesto důkladně prohlédněte psa celého. Klíšťata mohou být velmi špatně vidět, záleží na jejich velikosti.

Odstranění klíšťat

Nejsnadnější způsob je použít pinzetu na to přímo určené. S pinzetou můžete opatrně klíště vytáhnout celé, včetně kusadel. Za žádných okolností byste neměli klíště mačkat, jinak se může stát, že vyloučí obsah žaludku a s ním i nebezpečné infekce. Důležité je odstranit klíště celé, jinak může dojít k zánětu. Vyhněte se použití olejů, lepidel, odlakovače na nehty a podobných domácích tekutin. Mohou totiž způsobit zvracení klíštěte, a tím pádem se do poranění dostanou původci choroby.

Prevence proti klíšťatům

Prevence je účinnější než následné prohlížení psa – proto byste měli psa předem chránit a snížit tak riziko přenosu onemocnění. Existují různé přípravky (antiparazitika), která klíšťata zabíjejí



nebo je od psa odpuzují.

- **Spot-On:** Spot-On se aplikuje mezi lopatky a odpuzuje klíšťata po dobu až čtyř týdnů. Aktivní složka se přenáší na kůži
- **Sprej:** Spreje jsou efektivní ochranou. Po aplikaci fungují až čtyři týdny.
- **Obojky:** Další možností, jak chránit psa před klíšťaty, jsou obojky.

Jako prevence proti borelióze je možné nechat psa také očkovat. Přestože vakcína nezabrání přenesení nemoci z infikovaného klíštěte, pomáhá tělu vytvořit si protilátky, které s nemocí budou bojovat. Existuje několik druhů vakcín, pro více informací se obraťte na veterináře.

Blechy u psa

Pokud se pes nadměrně škrábe, mohou být příčinou právě blechy. Tito malí parazité patří mezi běžně se vyskytující druh. Nejsou nejen nepříjemní, ale mohou také přenášet nemoci.

Pes si může přinést blechy především po kontaktu s dalším zblešeným psem či jinými zvířaty, nebo při kontaktu s místem, kde mají blechy své hnízdo. Jakmile se dospělá blecha dostane na svého hostitele, zřídka ho zase opustí. Chcete-li se bezpečně zbavit blech, postupujte následovně:

1. **Zbavte se blech na psovi:** Pro ošetření psů existují různé prostředky: Spot-On, který se aplikuje mezi lopatky psa, spreje nebo obojky.
2. **Zbavte se blech v prostředí,** kde se pes zdržuje a ošetřete i ostatní

zvířata

Pokud má váš pes blechy, mohou být rozšířené také v pelechu, pohovce, a ostatních místech, kde se pes zdržuje. Je to důležité prohlédnout tato místa právě proto, že v těchto prostorách se nacházejí většinou vejce a larvy, které se později vyvinou. Je proto nezbytné zbavit se všech vývojových fází blechy. Vyperte podložky a přikrývky alespoň na 60°C, důkladně umyjte všechna místa, kde by se blechy mohly udržet. Po vysávání co nejdříve vyhodte pytel z vysavače. Místa ošetřete sprejem proti blechám.

NEZAPOMEŇTE NA POJIŠTĚNÍ

Najít pojištění pro konkrétní zvíře není úplně jednoduché. Některé pojišťovny pojišťují jen domácí zvířata, většinou čistokrevná, jiné jen ta hospodářská. Chovatelé jistě potvrdí, že péče o čtyřnohého mazlíčka není jen samá radost. Je to také velká starost a ta často souvisí s financemi. Ceny veterinárních výkonů nejsou malé, a tak je na místě přemýšlet o pojištění, zvláště máte-li doma drahé plemeno psa, případně cestujete-li často s vaším čtyřnohým přítelem i do zahraničí. Jaké jsou možnosti? Najít pojištění pro konkrétní zvíře není úplně jednoduché. Některé pojišťovny pojišťují jen domácí zvířata, většinou čistokrevná, jiné jen ta hospodářská. Je důležité tedy najít to správné pojištění.

Text: ALZE

foto: Shutterstock.com

Incapet Collagen®

Mořský kolagen | Krmná surovina

Psy ověřený kolagen, který jim opravdu pomáhá

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



Pro více informací
naskenujte QR kód

www.incacollagen.cz



Kam vyrazit za poznáním a pohodou?

Potřebujete si trochu ozrazit? Lákají vás jarní paprsky do přírody? Chcete zabavit děti, celou rodinu, nebo si užít pár dnů sama pro sebe? Máme pro vás pár tipů.





Jednou za čas bychom si na sebe měly udělat čas a dopřát si takový restart. Vyjet ze svých stereotypů, změnit pro-



středí i činnost, dopřát svému tělu trochu hýčkáni.

Pro každou z nás znamená odpočinek něco jiného. Některá potřebuje soukromí a s vidinou spánku nebo knížky se uchýlí do samoty, jiná inklinuje k tomu, trávit společný čas s celou rodinou, další má slovo relax spojené s poznáním, výlety či sportem, některá naopak vyžaduje rozmazlování v podobě masáží... Každá jsme jiná a ať už se rozhodnete pro kteroukoliv variantu, hlavní je, abyste se z pobytu vrátila odpočatá.

KAM SE VYPRAVIT?

• WELLNESS S POZNÁNÍM

Co se vydat do lázní, odkud můžete každý den vyjždět na výlety? Spojíte wellness s poznáním. Ideální pro ženy, které nevydrží jen týden odpočívat, chtějí poznávat svět, ale zároveň si dopřát i rozmazlování.

Tento způsob trávení volna je na vzestupu, z čehož těží mnohé cestovní kanceláře, a nabízejí kombinované pobyty s výlety. Jeden den u moře, druhý den výlet. Jiné se specializují na lázeňská střediska. Zvláště oblíbené jsou maďarské lázně, kde vám zajistí dopolední poznávací program s odpolední relaxací v termálech. Každý den na jiném místě, spousta zábavy, poznání i gurmánských zážitků.

Náš tip:

Sice si můžete takový pobyt zajistit

sama na vlastní pěst. Ale není od věci vložit veškeré starosti cestovce a jen si užívat, co pro vás připravila. Odvezou vás na místo, předloží kompletní program, zajistí dopravu, průvodce a vše vyřídí. Vy si jen užíváte a odpočíváte.

• CO JE DOMA, TO SE POČÍTÁ

I česká lázeňská turistika zažívá boom. Dokonce není nutné vyjždět přímo do lázeňských středisek, můžete se nechat hýčkat v některém z wellness hotelů. A že si s těmi zahraničními nezadají. Celé komplexy s krásnými výhledy, úžasnou přírodou, rozmanitou kuchyní a pestrou nabídkou wellness, masáží, saun, koupelí, bazénů... se předhánějí o klientelu.

• LÁZNĚ

Potřebujete-li po zimě dokonalou vzpruhu, vypravte se do lázní. Dnes už si je nemusíme spojovat pouze s léčbou. V posledních desetiletích se stávají centrem kultury, wellness a zábavy. A proč právě nyní? Nejen že vám dodají jarní elán, ale zároveň mimo hlavní sezónu vyjdou levněji, budete mít větší výběr, co se ubytování i výběru procedur týče, než začnou praskat ve švech. A navíc v jarních měsících, kdy se probouzí příroda, mají zase jiné kouzlo.

Mezi naše nejoblíbenější lázeňská střediska patří Mariánské lázně, Karlovy Vary nebo Františkovy lázně či Luhačovice. Byla by ale škoda koncentrovat se pouze na ně. Co se třeba vypravit do Jáchymova, Karlovy Studánky nebo Třeboně? A co takové Poděbrady či Lázně Kynžvart?

Můžete si vybrat i ze speciálně zaměřených programů:

- Léčebné
- Relaxační
- Wellness
- Pobyt pro seniory
- Hubnoucí

• K VODĚ

K vodní hladině se obvykle vydáváme

v létě. Proč ale letos neudělat změnu? Taková Vranovská přehrada, Máchovo jezero, Třeboňské rybníky atd. ale mají co nabídnout i na jaře. Cyklistika, pěší turistika, poznávání krajiny, hradů, zámků, kdy se nepotíte při tropických vedrech, ideální čas.

Chcete-li si ale i nyní dopřát vodní radovánky, vezměte děti a ubytujte se u některého z aquaparků. Jeden z největších najdete v Praze – Čestlicích. Léty prověřenou jistotou je Liberec. Centrum Babylon kromě koupání a možnosti ubytování nabízí také IQ park. Věřte, že tady o dětech nebudete ani vědět.

Adrenalinové atrakce i báječné wellness s výhledy na pálavské okolí nabízí Aqualand Moravia. Najdete ho v Pasohlávkách, pouhých dvacet kilometrů od Brna. Co ocení zimomřivci i maminky malých dětí, je teplota vody, která se pohybuje nad 33 stupni.

Jestliže byste se ráda naložila do termálů, ale Maďarsko je na vás daleko, navštivte Velké Losiny. Jedinečný termální park má co nabídnout. Regenerační vodní svět, termální voda, sauny...

A NA ZÁVĚR PÁR HEZKÝCH TIPŮ PRO RODINY S DĚTMI

DINOPARK

DinoPark je ojedinělý koncept tématiky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku, nebo třeba ve Španělsku, najít ho můžete ale i v Praze. Unikátní síť DinoParků představuje návštěvníkům záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a seznamuje návštěvníky s prostředím druhohor. DinoPark nabízí nádherné pohyblivé a statické modely dávných vládců naší planety v životních velikostech, dětské atrakce, DinoKlub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu 36 a mnoho dalšího. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná. Každý rok navštíví DinoParky více než jeden milion návštěvníků.

IQ LANDIA

A v Liberci ještě zůstaneme. Z DinoParku se můžete přemístit do IQ Landie, která potěší každého malého i velkého



Karlovarský kraj
Žijeme regionem



Slavnostní zahájení lázeňské sezóny 2024

Zahájení lázeňské sezóny patří k nejvýznamnějším akcím každého lázeňského města. Lázně zehnejí blahodárným pramenům a světlí léčivou vodu, aby i nadále přinášela zdraví mnoha tisícům lidí, kteří za jejími účinky přijíždějí z celého světa. Jako každoročně, se i letos budou slavnosti konat ve všech lázeňských městech Karlovarského kraje. Těšit se můžete na průvody v historických kostýmech, jarmarky, koncerty, vystoupení a další doprovodné akce. Srdečně Vás zveme do lázeňských měst, užít si jedinečnou atmosféru zahájení lázeňské sezóny.

Karlovy Vary
3.-5. května 2024
www.karlovyvary.cz

Františkovy Lázně
18. května 2024
www.frantiskovy-lazne.cz

Jáchymov
25. května 2024
www.laznejachymov.cz

Mariánské Lázně
10.-12. května 2024
www.marianskelazne.cz

Kynžvart
25. května 2024
www.lazne-kynzvart.cz



vědátora. Tady strávíte celý den, ani nemrknete okem. Čeká na vás čtyřpatrové vědecko-zábavní centrum, které dětem přiblíží vědu hravou formou. Myslí tady také na nejmenší. V IQ planetáriu se zahledíte do vesmíru prostřednictvím filmů s vesmírnou tématikou a živým komentářem noční oblohy. Nechybí ani chytrá dílna s nejmodernějšími technologiemi. A jaké expozice vás zde čekají? Tak třeba:

- **MatematikUm** „Nemusíš být génius, abys chápal matiku!“ Expozice **MatematikUm** zprostředkovává žákům matematiku zcela novým způsobem, který jim ukáže, jak používat matematiku každý den i mimo školu.
- **GEOLab** Zajímá vás, co se odehrává v samém nitru naší planety? V sekci **GEOLab** během pár vteřin procestujete miliony let vývoje Země.
- **Vodní svět** Expozice, v níž si s vodou budete nejen hrát, ale i ex-

perimentovat. Je tu vodní koryto i unikátní **Flash Wall**.

- **GEO** Poznejte, odkud se vzal vesmír, hvězdy a planety. V expozici **GEO** zažijete kosmonautický výcvik nebo vyzkoušíte interaktivní písek.
- **Živly** Simulátor zemětřesení? Tanec blesků? Ohnivě tornádo? Teslův transformátor? Expozice **Živly** zvedá hladinu adrenalinu v krvi.
- **TULaborka** Důmyslné a interaktivní exponáty představují výzkum liberecké univerzity. Vyzkoušíte si třeba ovládání robotického ramene nebo výrobu nanovlákn.
- **Člověk a Smysly** Tušíte, jak funguje lidské tělo a smysly? Osmdesát exponátů v expozici **Člověk** vám to ukáže. Seznámíte se tu můžete také s humanoidním robotem **Thespi-anem**, prvním v zemi.
- **Věda v domě** Obyčejný dům skrývá mnohá zábavná tajemství. Kde skončí to, co spláchnete do zá-

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

- **Solární terasa** Zahrajte si piškvorky nebo loď ve velkém provedení přímo na střeše centra.
- **Kosmo** Prozkoumejte Rudou planetu křížem krážem vesmírným vozítkem **Mars Rover**, zhlédněte pitvu mimozemšťana nebo se posadte do autentického přistávacího modulu **Sojuz**.
- **Překonané (?) vynálezy!** Zde se v osmi tematických celcích seznámíte s věcmi, které se donedávna používaly v běžném životě a jež dnes patří do propadliště dějin.

DOVOLENÁ NA KARLOVARSKU- ZNAČKA IDEÁL...

Karlovarský kraj je světově proslulý lázeňstvím a přírodními léčivými vodami. Jeho ráz utváří i nedotčená příroda a divoké hory. Chystáte se vyrazit za



odpočinkem u vody či uprostřed svěží přírody? Plánujete letní dovolenou s dětmi a přemýšlíte, jak zabavit neúnavné rošťáky, hloubavé malé vědce a nadšence do zvířátek? Nechte se inspirovat našimi tipy a sestavte si letní dovolenou plnou zážitků v Karlovarském kraji.

Františkovy Lázně – cesta do jiné doby

Jako cesta do jiné doby na vás bude působit návštěva klasicistních Františkových Lázní obklopených rozsáhlými parky a lesoparky. Na výlet vyrazte do národní přírodní rezervace Soos připomínající měsíční krajinu. Kdysi tu bývalo slané jezero, které se během stovek let přeměnilo v rašeliniště a minerální slatiniště s vývěry pramenů a oxidu uhličitého v bahenních sopkách. Děti jistě zaujme expozice „Dějiny země“, jejíž součástí jsou modely prehistorických ještěřů v životní velikosti. Navíc se

můžete projet důlní úzkorozchodnou dráhou Kateřina, kudy se dříve vozil vytěžený jíl. Máte doma milovníky zvířátek? Zoopark Amerika s hřištěm a lesoparkem přímo u rybníka, čeká právě na vás. Odpoledne si užijete koupání v Aquaforu – největším vodním ráji pro děti v Karlovarském kraji.

Mariánské Lázně – za Zpívající fontánou

Mariánskými Láznemi vás po dětské stezce provedou místní průvodci veverky Ruda a Karolína. Projdete historické kolonády, poslechnete si, jak zní Zpívající fontána nebo navštívíte park Bohemium s miniaturami známých staveb z celé republiky. K parku můžete přímo z centra vyjet originální historickou lanovkou. Nevynechejte Sochařský pohádkový ráj poblíž horní stanice a jen o kousek dál rozhlednu Hameliku. V přírodním parku Prelát prozkoumají děti fungování mlýnského kola, zablblnou si v dětském srubu nebo se na chvíli promění v indiány. Na ty zdatnější čeká opičí dráha nebo menší túra ke dvěma nedalekým rybníkům. Sluníčko a pohodu na písčité či travnaté pláži si užijete na přírodním koupališti Lido. Zapůjčíte si tu i lodku nebo šlapadlo.

Karlovy Vary – lanovkou za exotickými Motýly

Ve světoznámém lázeňském městě si projdete historické kolonády a ochutnáte léčivé minerální prameny i sladké oplatky. Nezapomeňte vyrazit lanovkou na rozhlednu Dianu, v jejíž areálu je i minizoo a Motýlí dům. Utrhnout si šišku těsně pod korunou stromu, zatímco se pod vámi pasou jeleni? Jedině v pohádkové Oboře Svaty Linhart v Karlových Varech, protkané soustavou visutých mostů. Vy i vaše děti se můžete ve zdejším lanovém parku na pár hodin proměnit ve vládce džungle. Překonejte desítky lehčích i náročnějších překážek a ovládněte zdejší divočinu. Osvěžte se na přírodním koupališti Rolava s travnatými i písčítými plážemi. Areál nabízí i dráhu pro in-line bruslaře, beach volejbal či pétanque.

Sokolovsko – centrum řemesel a obří tobogán

Na statku Bernard v tradičním chebském stylu se zábava snoubí s pouče-

ním. Zdejší centrum tradičních řemesel připravuje celoročně kurzy z nejrůznějších odvětví českého řemeslnictví, takže ať už vás zajímá truhlářství, keramika, včelařství nebo cokoli dalšího, nepřijdete zkrátka. Na statku najdete také zookoutek a pravidelně se zde pořádají jarmarky, trhy a další akce. To právě léto si užijete na největším přírodním koupališti v kraji Michal v Sokolově s obřím tobogánem, vodní trampolínou a dlouhou písčitou pláží.

Cheb – historie, sport i kultura

Otisky historie jsou v Chebu vidět na každém kroku. Prohlédnete si historické centrum i Chebský hrad – jedinou štaufskou císařskou falc na našem území. Příjemně odpoledne strávíte ve Sportovním a rekreačním areálu Krajinka. Malí rošťáci se vyblbnou na lanové dráze, sportovce potěší několik víceúčelových hřišť a odpoledne si užijete společný piknik. Zdejší amfiteátr navíc hostí i kulturní akce. V horkých dnech vyrazte k přehradě Jesenice, kde si užijete příjemný odpočinek. Na své si tak přijdou milovníci relaxace v přírodě, koupání i vodních sportů.

Loket – na hrad na kole

Hrad Loket se tyčí na skále v zákrutě řeky Ohře. Jako malý tu pobýval král a císař Karel IV. Dnes zde spatříte nejstarší český meteorit, výstavu historických zbraní anebo středověkou mučírnu. A možná zahlédnete i draka, který údajně přebývá v hradní věži. V amfiteátru v podhradí se pořádají zajímavá kulturní akce a hned vedle si protáhnete tělo v lanovém parku. Pokud trochu zapátráte, najdete na jedné ze zdejších vyhlídek i místní celebrity Zeprese. Do Lokte se snadno dostanete vlakem, autobusem nebo na kole. Z Karlových Varů sem vede oblíbená cyklostezka Ohře a trasu zvládnou i rodiny s malými dětmi. Cestou narazíte na Svatošské skály, které připomínají zkamenělý svatební průvod a přírodní rodinný areál Dětský ráj, kde si děti zařadí na vzduchové trampolíně, nebo si zajezdí na indiánských koních plemene Appaloosa.

TIP: Řeka Ohře je oblíbená také mezi vodáky. Je jednou z nejkrásnějších a nejlépe tečkoucích řek v Čechách! Během plavby

můžete navštívit několik památek, turistických cílů, nebo se pokocháte malebnou přírodou.

Krušné hory – zábava pro malé, adrenalin pro náročné

Vezměte děti na Boží Dar, kde začíná Ježíškova cesta. Vede přes třináct zastávek u domečků Ježíškových pomocníků, kde na děti čekají zajímavé a napínavé úkoly. Na Božím Daru ještě zůstaňte. V Areálu Nováko si zajezdíte na horské koloběžce nebo terénní káře. Užijete si trampolíny, skluzavky i lanové centrum s dětským hřištěm. Adrenalinovou nálož dostanete v areálu Plešivec s lanovým centrem, obří houpačkou a volným pádem. Menší návštěvníci si užijí plešiveckou mýtickou stezku plnou strašidel a příběhů. Milovníci jízdy na terénních kolech či koloběžkách si vychutnají místní horské traily. Další Trailpark najdete třeba na Klínovci a Bublavě. Až se budete chtít po náročném dni rozplynout ve vírivce, vyrazte si odpočinout do saunového a aquacentra Agricola v Jáchymově.

DOKONALÁ PŘÍPRAVA

Cestování nám přináší radost, poznání, zábavu i dobrodružství. Zvláště cestování s dětmi. Je nejen radostnější, ale i o poznání dobrodružnější a hlavně nevyzpytatelnější. Můžou nám ho totiž znepríjemnit nenadálé potíže.

Plánujete dovolenou a vaše dítě den před odjezdem ochoří. Případně ho po pár kilometrech v dopravním prostředku přepadne zvracení nebo ve vybrané destinaci průjmy, horečky či jiné problémy. Jak se vybavit, abyste byla připravená na všechno? Dokonale se vybavte, aby vás nic nepřekvapilo.

• KINETÓZA

Jedním z nejběžnějších cestovatelských onemocnění je kinetóza. Za tímto cizím slovem hledíme obyčejné zvracení, nevolnost, případně spojené se závratěmi. Způsobuje ho převážnou většinou nesrovnalost mezi tím, co vidí naše oko a cítí naše tělo. Mozek to vyhod-



nocuje jako zmatek, není schopen to zpracovat a nám se dělá špatně. Proto se nám toto často děje při jízdě autem, autobusem, v letadle nebo ve vlaku.

Jako prevence se doporučuje vnímat okolí, nečíst si při jízdě, ale sledovat krajinu. Asi nejnámějším farmakologickým pomocníkem je pak všeobecně známý Kinedryl. Pomoci vám mohou i speciální žvýkačky.

Věděla jste, že...

Kinedryl se v ČR vyrábí od roku 1969?

• PRŮJMY

Dalším obvyklým problémem bývá cestovatelský průjem. Velmi nepříjemná komplikace, které se obáváme, zvláště když jedeme autobusem. Je to tak častý problém, že se dokonce říká i podle konkrétní destinace, kde nás zasáhne. A tak ho můžete znát například jako Faraonovu kletbu, které se nejeden z nás dočkal v Egyptě.

Tento typ průjmu se obvykle projedí do tří dnů po kontaktu s nákazou. Mívá akutní průběh. Pomoci mohou léky na průjmy, Smecta, aktivní uhlí, které na sebe dokážou navázat toxické látky a odstranit je z těla ven. Dezinfekčním prostředkem stěv je Endiaron. Ten je ale možné užívat od 40kg výš a jen krátkodobě. Účinné je také Imodium. Pomoci vám mohou i probiotika.

Preventivně se doporučuje v exotických destinacích používat pouze balenou vodu. A to nejen k pití, ale i k mytí ovoce, čištění zubů atd. Snažte se o důslednou hygienu, mějte po ruce antibakteriální gel či ubrousku. Vyhybej-

te se stánkovému prodeji a buďte velmi opatrní při jídle, pozor na nezvyklé pokrmy, nevhodné kombinace apod.

Při průjmu se také snažte dostatečně pít, protože jinak se tělo rychle dehydratuje. Vhodný je dlouho tažený vývar, který vám dodá i potřebné minerály. I o ty totiž při průjmu přicházíte. Co se týče jídelníčku, bude nutné v prvních dnech nasadit dietu. Nenechte se zlá-

kat neodolatelnými stoly plnými lahůdek. Nechte si zajít chuť a chroupejte suchary, starší rohlíky nebo piškoty či kukuřičné křupky. Postupně zařazujte rýži, uvařenou mrkev, banán...

• ZÁCPA

Zdá se to jako banalita, ale cestovatelská zácpa dokáže zkazit celou dovolenou. Způsobit ji může už samotná změna prostředí, změna denního režimu, změna stravy, časový posun, ale i stres... Možná že doma jdete na velkou téměř na vteřinu přesně den co den. Ale jakmile se blíží odjezd na dovolenou, jako by střeva přestala pracovat.

Pokud už vás postihne, snažte se omezit nápoje, které odvodňují, tedy kávu, černý čaj... Naopak dostatečně pijte a pravidelně jezte, ale po menších porcích. Přidejte vlákninu, nejlépe porcí ovoce či zeleniny, vhodné je celozrnné pečivo, lněné semínko. Vyhybejte se pokrmům, které staví – tedy bílé pečivo, rýže, ale i cukrovinky. Pomoci vám může také pohyb.

NÁŠ TIP:

Doporučuje se po ránu na lačno vypít trochu stoprocentního džusu nebo si dát teplý švestkový kompot.

Pokud nic z toho nezabralo, nechte si poradit v lékárně vhodné projímadlo, kupte si vlákninu. Jestliže do deseti dnů potíže neustoupí, případně se ve stolici objeví krev, přidají se bolesti břicha, teploty, v takovém případě neváhejte a běžte k lékaři.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Velikonoční ozdravný pobyt plný relaxace a zážitků v Mariánských Lázních

I lázně mohou být skvělým místem, kde můžete strávit s celou rodinou Velikonoce v klidu a pohodě. Proto skupina Ensana, která v Mariánských Lázních provozuje sedm hotelů, připravila pro rodiny s dětmi speciální Velikonoční balíčky. Cenově výhodné balíčky nabízí například 4* hotel Centrální Lázně a 4* hotel Hvězda. Lákavá nabídka zahrnuje pobyt minimálně na tři noci s polopenzí v komfortních rodinných pokojích, lázeňské procedury, dále každodenní vstup do bazénu s whirlpoolem, saunami a fitness centra a také kartičku Ensana Marienbad plnou výhod a slev. Součástí nabídky je pak také možnost v hotelech bezplatně využívat dětské herny a dopřávat si pravidelné pitné kúry.

Veškeré informace o balíčcích a nabídkách můžete nalézt na www.ensanahotels.com



Lázně Smrdáky: nejúčinnější lázeňská péče o pokožku v Evropě

Nedaleko hranic na úpatí Bílých Karpat se nachází slovenské lázně Smrdáky, kterým se ne nadarmo přezdívá „Mrtvé moře Evropy“. Tyto lázně se totiž pyšní minerální vodou s nejvyšší koncentrací sirovodíku na světě a nabízejí nejúčinnější lázeňskou péči o pokožku v Evropě. Skupina Ensana připravila hned několik výhodných pobytových balíčků. Nabídky zahrnují pobyt minimálně na dvě noci, plnou penzi a léčebné procedury zaměřené na léčbu kožních problémů a pohybového ústrojí. Vybírat můžete z víkendových, týdenních nebo i dlouhodobých pobytů. Balneo centrum navíc prošlo na začátku roku rekonstrukcí, takže se můžete těšit na léčebné procedury v nových prostorách. Smrdáky mohou být tou správnou destinací pro ozdravnou rodinnou dovolenou. Jako jedny z mála lázeňských komplexů se totiž soustředí na léčbu dětí, přizpůsobují jim procedury na míru a svým vybavením vytvářejí pohodové léčebné pobyty.

Veškeré informace o balíčcích a nabídkách můžete nalézt na www.ensanahotels.com



INZERCE



LÉČEBNÉ LÁZŇE LÁZŇE KYNŽVART

PROSLUNĚNÁ LÁZEŇSKÁ CENTRA
NA SVAZÍCH SLAVKOVSKÉHO LESA



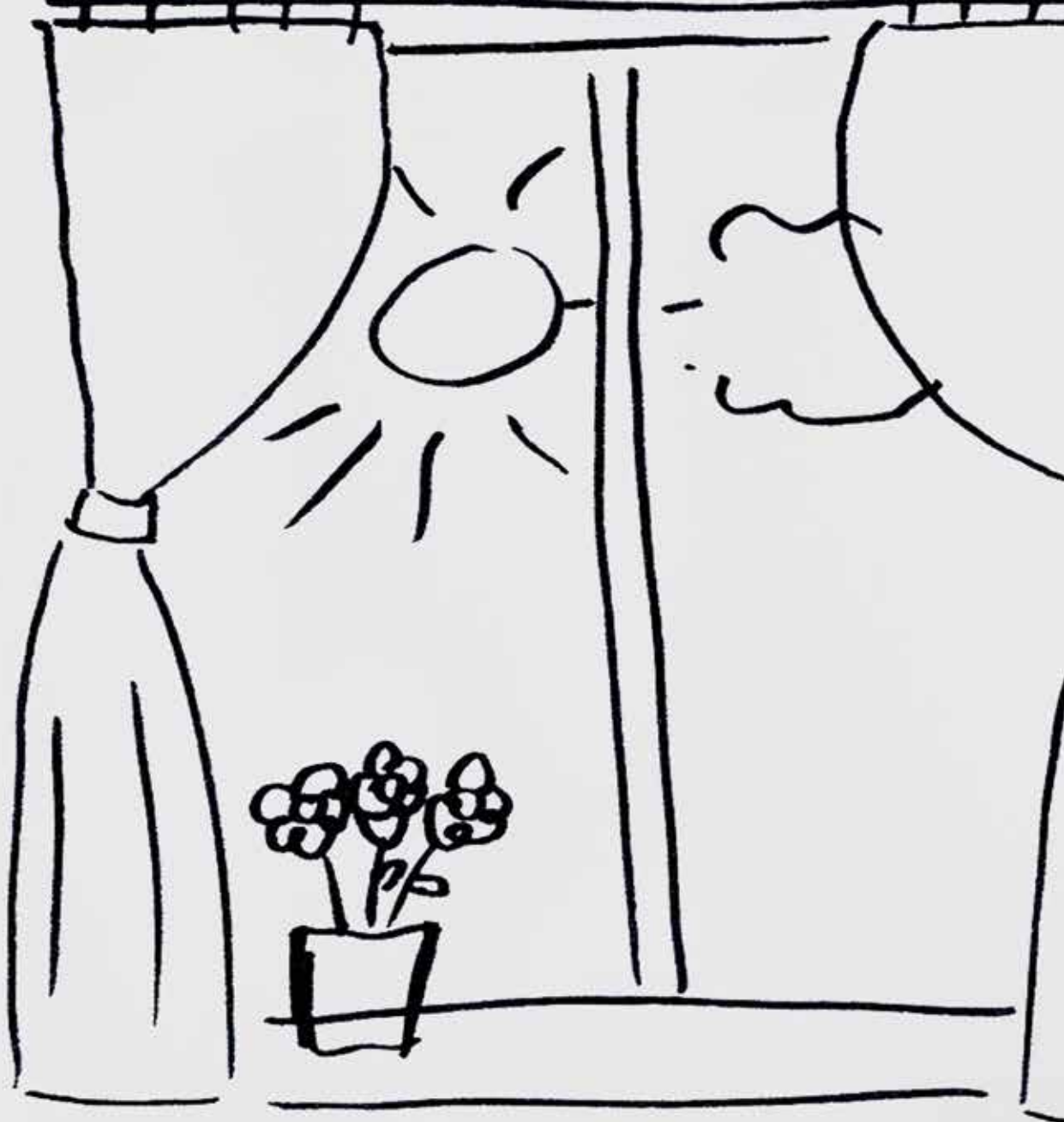
Komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče bez doplatku
Příspěvková lázeňská péče, samoplátecká lázeňská péče
Bonusy a preventivní programy zdravotních pojišťoven
Pobyty pro kolektivy, nabídka pro dětské domovy a centra
Souběžně léčíme dětské pacienty i doprovod dle schválených
Návrhů na lázeňskou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



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



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



Nový domov nemusí být jen sen

Hledáte místo pro život? Řešíte, zda se upsat k hypotéce nebo raději každý měsíc platit nájem? Je vám bližší dům, byt nebo moderní typ rezidence? Třeba v následujících řádcích najdete inspiraci.



Investice do bydlení je asi tou nejvyšší položkou v našem životě. A tak se vyplatí důkladně promyslet, kam ji pošleme. Co vše ovlivní naše rozhodování?

- **Vlastní nebo pronájem?**

V první řadě si uvědomte, jestli chcete



bydlet ve vlastním nebo se vydáte cestou pronájmu. Obojí má své klady i záporny. Někdo se bojí upsat se na dlouhá desetiletí k hypotéce, jiní naopak nechtějí posílat měsíčně podstatnou sumu někomu dalšímu, když by ji mohli směřovat do vlastního.

Výhody vlastního bydlení jsou na první pohled jasné. Nemovitost bude patřit vám, vy rozhodujete o všem, můžete ji následně i sami pronajímat. Na druhou stranu se zavázete ke splácení hypotéky a může vás stresovat, jestli na ni vždy budete mít. „Vždy je potřeba mít na paměti, že v případě hypotéky se zavazujete k měsíční splátce do úplného splacení úvěru, což může být nejvýše třicet let, zatímco závazek splácení nájmu budete řešit celý zbytek života,“ uvádí finanční konzultant Radek Šejvl.

Nájemní bydlení ocení ten, kdo se často stěhuje, mění lokality a nechce se dlouhodobě zavazovat a bojít se rizika. Nemusí řešit daň z nemovitostí, neřeší opravy. Lépe se dostanete do lokality, která by vám třeba v případě koupě

byla zapovězena.

- **Dům či byt**

To je další podstatná věc. Mohlo by se zdát, že dům je snem každého z nás. Z omylu mě nedávno probudila moje kamarádka odkojená typickým pane-

lakovým sídlištěm. Když se po svatbě nastěhovala do velkého domu postaveného na klíč kousek od lesa, připadala si ztracená. „Měla jsem pocit, že doma bloudím, děsil mě každý zvuk,“ vzpomíná na první roky, než si zvykla a začala si komfort užívat.

Já jsem to měla obráceně. Děťství jsem strávila ve velkém starém domě, kde jsme i o půlnoci mohli „třískat“ do klavíru a nikoho to nerušilo. Jaké překvapení na mě čekalo, když jsem se po studiích ocitla v bytě společně s několika dalšími spolubydlicími. V paneláku slyším každé zakašláni od sousedů. Ani velký balkon mi nenahradí rozlet na zahradě. „Při výběru bydlení je třeba myslet také na to, jak daleko budete dojíždět do práce, nebo jak daleko to budete mít ve stáří k lékaři. Například ten, kdo se pohybuje v oblasti informačních technologií a může pracovat z domu, bude možná hledat dům v klidné odlehlejší oblasti, protože může na centrálu své společnosti dojíždět třeba jednou za týden nebo dva. Prostě někdo potřebuje bydlet v centru měs-

ta, jinému vyhovuje vzdálená vesnice,“ vysvětluje Radek Šejvl.

Zkrátka každý ke svému. Ujasněte si, co je vašemu srdci bližší, jakou máte povahu, co ke svému životu potřebujete. Pak už samozřejmě rozhodují peníze. Ale s nějakými kompromisy se můžete ke své představě co nejlépe přiblížit.

Například když je pro vás stěžejní bydlení v rodinném domě, ale omezují vás finance, musíte, oželet preferované lokality, zvolit menší prostory. Byt si obvykle můžete dovolit i v místech, kde byste si dům v životě neměli šanci postavit. Můžete si koupit jednotku, která ještě nestojí, a tak za ni zaplatíte výrazně méně. Můžete investovat do prostorné novostavby s rozsáhlou terasou, která si nezádá s bydlením v domě. V poslední době se vrací také možnost družstevního bydlení.

- **Rezidence**

Velký luxus nabízí moderní forma bydlení, a to je bydlení rezidenční. Obvykle se jedná o nové atraktivní byty v zajímavé lokalitě s nadstandardní výbavou. Kromě samotného bytu si kupujete i bonusy v podobě např. recepce, posilovny, bazény, sauny, prádelny apod. Dům je pod neustálým dohledem. „Ovšem na tohle všechno musíte mít,“ usmívá se finanční konzultant.

Tento typ bydlení můžeme trochu připodobit k hotelu a jeho službám, nebo apartmánovému domu. Stavba bývá zajímavá vizuálně, drží se nejnovějších trendů, často je to pasivní či ekologické stavení.

- **Investiční nemovitost**

Investiční bydlení je jedním z nejlepších způsobů, kam poslat své peníze. Jejich hodnota tak stoupá a vy můžete pronájmem vydělávat. Můžete se o nemovitost starat sami, ale lze ji také zcela svěřit do rukou firmě, která se o vše postará za vás. Bude vybírat nájemné, řešit jakékoliv havárie a škody a v případě, že se nájemce odstěhuje, najde vám nového. Chcete-li dobře zhodnotit své vložené peníze, vyplatí se koupit menší byt 1+1 až 2+1 ve větším městě.

es[®]

EKONOMICKÉ STAVBY



Kristýna 8 4+1

měsíc

18 016 Kč

bez nutnosti akontace

NENECHTE SI ULETĚT



www.ekonomicke-stavby.cz

NA CO POZOR PŘI KOUPI NEMOVITOSTI

Nechcete stavět, ale rádi byste přišli již k hotovému? Dejte pozor na možná úskalí:

• **Kontrola**

Jakoukoliv nemovitost, ať už dostanete tip od realitní kanceláře nebo na ni narazíte tzv. na přímo, dokonale prověřte. Kdo je skutečným majitelem, zda na něj nejsou uvaleny nějaké exekuce. List vlastnictví, který najdete na katastru nemovitostí, vám objasní prakticky vše podstatné. Jak nemovitost získal, zda má nějaké vady, jestli je to opravdu obytný prostor. Kromě toho se vyplatí projít i registr dlužníků, kde zjistíte, jestli majitel nemá exekuce a dluhy.

• **Prohlídka**

Na prohlídku si přizvete odborníka. Nemovitost může skrývat spoustu neduhů, které nezkušené oko přehlédne. Prověřte, v jakém stavu jsou rozvody elektřiny, vody, topení, stoupačky... Zajímejte se o zateplení, všimněte si plísní, prasklin, stavu oken i střechy. Následně si spočítejte, jestli se vám taková investice vyplatí. Kolik budou stát případné opravy a rekonstrukce. „Při každé takové transakci vždy doporučuji, aby se kupující obrátil na nějakého člověka s právním vzděláním, nejlépe advokáta. Nekupujete rohlíky v samoobsluze. Můžete si tím předejít případným problémům v budoucnu,“ varuje Radek Šejvl.

• **Velikost**

Zdá se vám, že tohle je zbytečnost? Omyl. To, co bývá uvedené v inzerátu, zdaleka nemusí odpovídat realitě. Změřte si reálnou rozlohu samotného bytu. Pozor, mnohdy majitelé uvádějí velikost, do které zahrnou i balkon či sklep.

• **Náklady**

Co by vás mělo zajímat, jsou měsíční a roční náklady spojené s užíváním bytu. Majitel by vám měl předložit výpis, kde najdete, kolik platí za elektřinu, plyn, vodu... Jaké jsou pravidelné zálohy, kolik se platí do fondu oprav atd.

JAK FINANCOVAT BYDLENÍ

Vysněnou nemovitost máte vyhlédnu-

tu? Pak asi řešíte, jak ji financovat. „Obecně bych řekl, že nejdůležitější je, jakou formu bydlení chcete financovat. Pak je také důležité, kolik vám je, jaké máte příjmy a výdaje a kolik máte vlastních finančních prostředků. Pamatujte vždy na to, že každý úvěr je jiný a velmi individuální. Není správné, když se k úvěrům na bydlení přistupuje šablonovitě a jak na běžícím páse,“ varuje Radek Šejvl a uvádí své tipy:

- **Pokud budete uvažovat**, jak vyřešit financování pořizovaného bydlení, musíte si nejprve uvědomit, co chcete financovat. Rozhodujícím faktorem pro správnou volbu je, zda financujete pořízení bytu nebo domu. Zda ho budete rekonstruovat. Nebo si budete stavět dům? A budete pozemek kupovat, budete mít vlastní? Chcete financovat hypotečním úvěrem nebo pomocí stavebního spoření.
- **Účelů může být mnoho**: Stavba, rekonstrukce, koupě s rekonstrukcí, koupě bez rekonstrukce, refinancování stávajících závazků, vypořádání společného jmění manželů nebo jiného spoluvlastnického podílu, vypořádání v rámci dědictví atd.
- **Mějte na paměti**, že úroková sazba není mnohdy to nejdůležitější vodítko. Např. financování stavby rodinného domu umí některé banky jednodušším, jiné složitějším způsobem. V krajním případě se může stát, že se budete rozhodovat,

zda si vyřídíte hypotéku s nejnižším úrokem, ale cesta v rámci financování bude složitější. Nebo naopak financování bude jednodušší, ale banka nenabídne nejnižší sazbu. V případě výstavby je toto srovnání možná ještě důležitější.

- **Pokud kupujete byt nebo dům** a budete ho zároveň rekonstruovat, řešte, jaká bude budoucí hodnota nemovitosti. Od toho se totiž odvíjí možnosti financování.
- **Myslete také na to**, že banka, ve které máte účet, není jedinou na trhu. Je potřeba se rozhlédnout, zda vám jiná instituce nenabídne něco lepšího.
- **Samostatnou kapitolou jsou mladé rodiny**: Při vyřizování úvěru na bydlení je velmi podstatné, v jaké jste věku. Zákon dělí žadatele podle věku do 36 let a nad 36 let. Mladší ročníky nemají možnost si tolik naspořit, a proto je jim umožněno půjčit si více od banky nebo stavební spořitelny. Hodně pak záleží na podmínkách, třeba na výši úrokové sazby. I tak je ale potřeba vždy počítat s vlastní spoluúčastí.
- **Zkrátka každý směr má nějaká plus a nějaká minus**. Je potřeba najít cestu, kde naleznete více kladných znamének a minimum těch záporných.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com





Dar pro vaše miminko na celý život

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

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

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Novinka v České republice

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

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

Uchováním placenty, pupečnickové krve a pupečníku při porodu získáte pro své dítě

O KAPKU JISTĚJŠÍ BUDOUCNOST.

Bezplatná infolinka **800 900 138**

 zeptejse@cordcenter.cz

www.cordbloodcenter.cz

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



Pojďte si užít
Největší rodinný festival

04. května	SLAVKOV U BRNA	18. května	OSTRAVA	25. května	HRADEC KRÁLOVÉ
15. června	LITOMĚŘICE	08. června	PLZEŇ		

**BEZVA
FEST**

**30
20**
**ATRAKCI
ZDARMA
ZÁBAVNÝCH
ZÓN**



Tary

Kája
a Bambuláček

Karol
a Kvído

+ **Sebastian Pokáč**

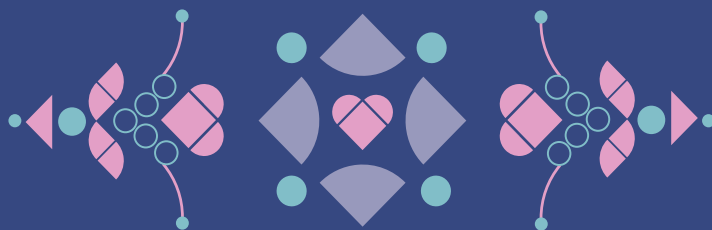
Míša Růžicková a další...

www.bezvafest.cz

INZERCE

h.a.m
PROTÍ ZA KVALITNÍ MATEŘSTVÍ

pořádá v rámci Světového týdne respektu k porodu



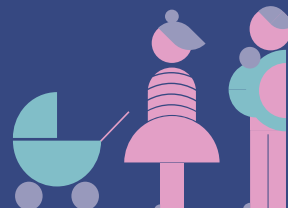
Rodinný festival **RESPEKT K PORODU**

13. — 19. května 2024 / Holešovická tržnice, HALA 13

Bezpečný prostor pro vás i vaše otázky



Zajímavé přednášky a workshopy
Poradny porodních asistentek, dul a laktačních poradkyň
Obchůdek – Občerstvení – Dětský a kulturní program
Expozice Děloha, Porodní sál, Porodní pokoj
HOMO ECOLOGICUS
Sexuální výchova pro 21. století (pro vyučující a rodiče)
Interaktivní program pro žáky a studenty
Odborné dny pro poskytovatele péče
a mnoho dalšího



ANELA
vdám se srdcem

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Projekt je realizován
s finanční podporou
hlavního města Prahy

www.respektkporodu.cz

Vstup do areálu je ZDARMA
Koupit vstupné na přednášky
Slevový kód 15%: NAŽIVOT
Přednášky je možné sledovat i on-line

Pohádková revoluce je tu!

Otevřete srdce novému podání tradičních pohádek. 7 klasických příběhů přepracovaných tak, abyste je sami nemuseli při vyprávění měnit. Protože vlk Karkulku sežrat nemusel. Pohádky pro děti s přesahem.

Kniha k dostání pouze na www.mabavi.cz.

mabavi



NA CHODIDLECH ZÁLEŽÍ

Specialistou na otlaky a ztvrdlou kůži na patách je ALPA Pedik ve formě balzámu. Základem je bambucké máslo a včelí vosk s lanolinem, které vydatně promastí a změkčí zbytnělou kůži. Vitamín E pak urychlí hojivé procesy a regeneraci kůže. Balzám použijte na noc, aby jeho působení bylo co nejdelší.

Více informací na www.alpa.cz



OKOŘEŇTE SI ŽIVOT S INOVATIVNÍ NOVINKOU OD PODRAVKY

Vsadte v kuchyni na inovativní způsob dochucování jídel s kořenícemi pastami Podravka Natur. Česneková, cibulová a zeleninová novinka na trhu je čistě s přírodním složením a minimem soli, méně než 2%. Pasty výrazně usnadní a zjednoduší přípravu pokrmů, protože zeleninu nemusíte čistit ani krájet, ale jednoduše dle chuti přidáte již připravenou kořenícemi pastu. Díky vysokému obsahu zeleniny a čistě přírodnímu složení jsou tyto výrobky vhodné i pro vegetariány a vegany či maminky s dětmi, které mimo jiné ocení i absenci palmového oleje, umělých aromat či konzervantů. Kořenícemi pasty Podravka Natur jsou navíc také bez lepku. Mají široké možnosti použití, a to v teplé i studené kuchyni – do polévek, dušených jídel, omáček, pro přípravu salátových dresinků, jako marinády na maso, ryby, zeleninu, do pomazánek či do dipů a studených omáček podávaných například ke grilované zelenině nebo masu.

Jejich použití už nemůže být jednodušší a intuitivnější, navíc díky způsobu zpracování si česnekovou i cibulovou chuť mohou vychutnat také osoby s choulostivějším trávením.

Kořenícemi pasty Podravka Natur jsou k dostání v běžné síti supermarketů, jako například Billa. Ale i na e-shopech Rohlík.cz, Košík.cz a www.podravka-eshop.cz.



ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST? BOLEST A PÁLENÍ PŘI MOČENÍ?

Canephron® silou 3 extraktů může ulevit již od prvních příznaků.

Canephron® je lék k vnitřnímu užití. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.



INOVATIVNÍ NOVINKA V ČIŠTĚNÍ ZUBŮ – MICELÁRNÍ ZUBNÍ PASTA LACALUT

Micelární zubní pasta Lacalut vám poskytne komplexní péči o vaše zuby, a to i v těžce dostupných mezizubních prostorech. Micely přitahují nečistoty, které následně obalí a šetrně odstraní. Fluorid sodný navíc pomáhá chránit před zubním kazem a aluminium laktát stahuje a zpevňuje dásně, které chrání před záněty. Obsažené fosfáty pak rozpouštějí plak a redukuje tvorbu zubního kamene a zabarvení zubů.

Používáním pasty Lacalut Multi-effect PLUS posílíte zubní sklovinu a zbavíte se bakterií způsobující zápach z úst. Inovativní micelární technologie se zkrátka postará nejenom o zuby, ale i o ústní dutinu! Vyčistí i tam, kam se kartáček nedostane.

Užijte si dokonalejší úsměv a svěží dech s touto novinkou. Lacalut micelární pasta je k dostání pouze v síti lékáren. Více informací na www.drtheiss.cz/eshop/lacalut.



NOVINKA PRO CITLIVOU POKOŽKU SE SKLONEM K ATOPII

Pečující tělový krém INDULONA ATOPIREDU s vysoce hydratačním a zklidňujícím složením bez parfemace okamžitě pomáhá zmírnit vysušení, drsnost a pocit svědění. Hydratuje a tím napomáhá hojení suché pokožky. Vhodný také pro jemnou pokožku miminek - okamžitě zklidňuje a pomáhá zmírnit vyrážku pod plenkami.



Cena: 179,90 Kč

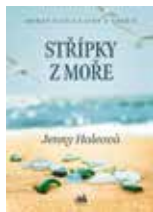
SPOKOJENÝ PES PŘEDSTAVUJE PSINU, NOVOU DESKOVKU, KTEROU SI UŽIJETE SPOLEČNĚ S PSÍMI PARTÁKY!

Dobrodružství, kde se spojí svět lidí a psích partáků, to je nová deskovka - PSINA. Zahrajete si nejen vy, ale i vaši čtyřnozí kámoši!

Táhnete kostkou, posouváte se po plánu a občas na vás čeká úkol, který splníte se svým pejskem. A když přijde řada na ně, to bude teprve pravá psí zábava! Chcete s chlupáčem porazit kámoše a jejich mazlíčky? Tak se s námi pusťte do PSINY... **SPOKOPSINY!**

Všechno najdete na SpokojenyPes.cz.





STRÍPKY Z MOŘE

Svatební koordinátorka Lauren se jednoho dne rozhodne prodat firmu, opustit New York a strávit léto mezi písčnými dunami na pobřeží oceánu. Před starostmi uteče do městečka v Severní Karolině, kde pomůže postarší majitelce Mary vést malý penzion a zachránit ho před krachem.



PSÍ ŠTĚSTÍ

Mel je úspěšná mladá žena se skvělou kariérou. Jednoho dne ale dostane dopis, který otřese jejími pečlivě připravenými plány. Pratec jí odkázala veškerý majetek pod podmínkou, že bude jeden rok bydlet v její domě na pobřeží a povede tam obchod s uměním. K dědictví dokonce patří i pes.



SVĚTLO NAD OCEÁNEM

Ivy se vrací do rodného města, aby se postarala o dědictví po milované babičce Ruth. Musí se vypořádat nejen se vzpomínkami z dětství, ale i se vztahy, které před lety zprůtrhala. Spolu s ní se do městečka přizene i bouře a z moře se vynoří dávno ztracená loď. Na povrch začnou vyplouvat stará tajemství, která se přímo týkají také Ivy. Rozhodne se proto zjistit pravdu – o životě babičky Ruth, o historii hotelového rezortu, který její rodina kdysi vlastnila, ale i o sobě samé.



VILA V ITÁLII

Lia vždy snila o tom, že navštíví tyrkysově modré pobřeží Amalfi. Tenhle její sen ale nikdy nezahrnoval setkání s vlastním otcem, o jehož existenci neměla ani tušení. Teď však stojí před branami nádherné vily v Itálii, do které jí odmítají pustit.

Díky staré fotografii dokáže, že je opravdu dcerou italského herce Ernesta, a situace se změní. Otcův manažer Raphael, naprosto neodolatelný mladý muž s nepřístupným výrazem, se jí rozhodne nespustit z očí a doprovází ji na každém kroku. Kdoví o co téhle cizince s kouzelným úsměvem a nádherně vlnitými karamelovými vlasy vlastně jde.

ZAČÍT ZNOVU

Nová knižka od autorky Co se stane na Twitteru...

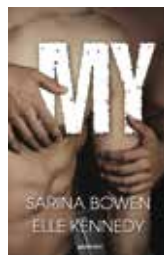
Andie se sice nedostala na svou vysněnou vysokou, ale má plán: přestoupí tam po prvním semestru. Pak vystuduje psychologii a napíše příručku, jak se vypořádat s každým problémem. Brnkačka. Když se jí na Blue Ridge, kam chodí její přítel Connor, skutečně povede přestoupit, je radost bez sebe. Plán se však brzy začne hroutit. Connor ji chtěl překvapit, a tak přešel na její původní školu. Přežije jejich vztah další semestr odloučení? Podaří jí zvládnout nároky nové školy, zapadnout a začít znovu?



JITŘNÍ ZÁŘE

Příběh o střetu hodnot se inspiruje skutečnými událostmi, které rozdělily názory české veřejnosti v roce 2002 a jejichž středobodem byla dívka pojmenovaná rodiči indiánským jménem. Budování nového domova v zapadlé šumavské vesnici a narození holčičky Jitřní záře rozehraje drama plné nepochopení a nedorozumění mezi rodiči toužícími žít nezávislý a svobodný život a společností, která se je snaží zařadit do systému. Střet svobodomyšlných rodičů na jedné straně a zpočátku vstřícných sousedů a státní administrativy na straně druhé ovšem není zdaleka jednoznačný a je na čtenáři, aby si udělal názor, na čí straně stojí pravda i právo.

Klíčovým okamžikem se pak stane situace, kdy snaživá sociální pracovnice odebere holčičku Jitřní záři a umístí ji do kojeneckého ústavu. V tu chvíli se z matky Pavly a otce Karla stávají nesmiřitelní bojovníci za právo na život, který z zvolili.



MY

Pravda vždy vyjde najevo!

Ryan vede život, o jakém vždy snil, a každý den se vrací domů k muži, kterého miluje – Jamiemu. Je tu jenom jeden malý problém: Nejdůležitější vztah svého života musí tajit, jinak by ho čekala mediální bouře, která by mohla ukončit jeho kariéru. Jamie Wese nade všechno miluje. Jenže tajit vztah je na nic. Aspoň že ve svém bytě můžou být sami sebou. Nebo snad ne? Když se do stejné budovy nastěhuje Wesův nejlzelejší spoluhrač, hrozí, že pravda vyjde na světlo.



NESNÁŠIM TĚ

Nečekaná love story o odložených srdcích a druhých šancích...

Vše začalo vzkazem vřítým do půjčených svatebních šatů. Na cedulce bylo vyraženo jméno Reed Eastwood. Očividně to byl ten nejromantičtější muž na světě. A taky nejnádhernější. A zároveň je arogantní a cynický. Ví, o čem mluvím. Vlivem zvratu osudu je z něj můj nový šéf. To mě ale nezastaví, abych odhalila příběh, jenž se za tím vzkazem skrývá. Ten příběh se však nedá srovnat s tím naším, stále zajímavějším, něžnějším a víc sexy než cokoli, co bych si dokázala představit. Nemám ale tušení, jak to skončí.



ZTRACENÉ VZPOMÍNKY

Je to jen v její hlavě, nebo se to skutečně stalo? Od autorky bestselleru Kroniky prachu.

Gemma právě dokončila dvouletou praxi v prestižní medicínské společnosti a poprvé se stěhuje do vlastního bytu. To by byl skvělý důvod k oslavě, jenže kolem se začnou dít podivné věci. Všude se zničehonic objevují origami ptáčky. Gemmy se neovysvětlitelně zmocňují tísnivé pocity. A v novém bytě najde zvláštní deník... psaný jejím písmem. Nic ze zaznamenaných událostí si ale nepamatuje. Přichází Gemma o rozum, nebo zešlel svět kolem ní? To musí zjistit během pátrání, které jí převrátí život vzhůru nohama.



TRABLE S LÁSKOU

Příběh lásky s velkou překážkou od autorky, kterou znáte jako Julii Caplinovou

Když Jess potká na zahradní párty Sama, začne to mezi nimi nebezpečně jiskřit. Hráče kriketu si ovšem nárokuje influencerka Victoria, která odmítá uznat, že se zamiloval do jiné, a hodlá mu to pořádně znepríjemnit. Jess ze zkušeností své matky moc dobře ví, jaké trauma může způsobit zlomené srdce. Ale co má dělat, když to její bije jenom pro Sama? Zaslouží si lásku, když kvůli ní musí ublížit někomu jinému? Jess ani Victoria nechtějí být „tou druhou“, ale „tou první“ může být jenom jedna z nich.

Maminka je mým strážným andělem

Oblíbená moderátorka je jasným důkazem toho, že věk je jenom číslo. Životní optimistka se po hlavě vrhá do každé výzvy. Jednou z posledních je box, kterému doslova propadla.



Kdy jste dostala pořádně do nosu?

Nooo, já bych spíš dokázala odpovědět, kdy jsem si dala pořádně do nosu. Protože jsem velká labužnice a ráda jím. Tak na to bych měla odpověď hned. Ale kdy jsem dostala do nosu? Od života jsem dostala pořádně do nosu hned několikrát. Jsem beran, který občas jde proti zdi a nevidí, neslyší. Když mu někdo radí, stejně si musí tou svou hlavou narazit. Nestává se mi to naštěstí v profesním životě, ale v osobním jsem párkrát narazila.

A když to vezmeme doslova, tak svou první otázkou jsem mířila k tomu, že jste se prý dala na box?

Jo takhle to myslíte. To je pravda, začala jsem boxovat, ale při boxu jsem naštěstí ještě do nosu nedostala. Je to dobré cvičení. Já se snažím udržovat ve formě, takže chodím do fitka, hraju tenis, běhám... A na box jsem měla samé pozitivní ohlasy, jak člověka udržuje fit, protože při něm zapojujete celé tělo, ruce, nohy a dokonce i hlavu, protože musíte být ve střehu. Je to fyzicky náročné, zároveň i skvělé cardio, protože se u toho zapotíte a zároveň posilujete. Zkrátka je to komplexní trénink. To mi vyhovuje. Ráda box kombinuji s dalšími sportovními aktivitami.

Po tréninku si tedy dáte „do nosu“?

Moc ráda. Celá rodina milujeme jídlo, rádi vaříme a když vyrážíme na cesty, ochutnáváme speciality tamních kuchyní. Teď jsme byli v Rakousku na horách a tam si vždy dopřáváme jejich pokrmy typické pro daný region, například Gemrknodel, což je kynutý knedlík plněný mákem ve vanilkové omáčce, nebo Tafelspitz, což je hovězí maso se zeleninou, pak třeba Kaiserschmarrn, trhanec s jablečnou



nebo švestkovou omáčkou. A já mám moc ráda Tyrolský Gröstl, rakouskou specialitu z jedné pánve, skládá se z hovězího masa, někdy se tam dává i klobásu, na tom jsou opečené brambory a navrchu vajíčko. K tomu třeba zelný salát.

Na čem ráda ujíždíte v běžném životě?

Miluju čokoládu. Když můžu hřešit a mám na něco chuť, tak jsou to čokolády jakéhokoliv typu a vůbec nejradši plněné. Nejvíc miluju vánoční kolekce s figurkami z mléčné čokolády s bílou náplní. Ty, co jsem jedla jako dítě. Nebo klasický starý dobrý sójový suk, co jsme jedli v dětství. To miluju. A pak ještě ze sladkostí tradiční zákusky. Moc si nepotrpím na takové ty nádherné moderní dortíky. Nakonec dám stejně přednost punčovému řezu. Mám ráda cukrárny, kde dělají zákusky, co pamatuju z dětství.

Můžete si dovolit mlsat?

Samozřejmě kdybych to jedla denně, tak by se to na mně stoprocent-

ně podepsalo. Nejsem typ člověka, který si jí, co chce, a není to na něm vidět. Abych mohla jíst, co mám ráda, musím to kompenzovat cvičením a zdravou stravou. Takže když vím, že mám před sebou nějaké důležité focení nebo akci, kde budu mít šaty, v nichž se chci cítit dobře, tak si nasadím zeleninu, saláty, maso bez příloh, vyřadím bílé pečivo a zintenzivním cvičení.

Jste na sebe přísná?

Jen když vím, že musím. Mým ukazatelem není váha, ale jedny hodně pevné džíny. Když se do nich těžko soukám, tak to je pro mě výstražný prst, že bych se měla krotit. Vnímám to i v práci. Mám tam připravené oblečení o velikosti 36. Když mám ty šaty na sobě hodně narvané, tak vím, že bych měla ubrat s jídlem. To je pro mě dobrý ukazatel.

Kdybych nepracovala v televizi, tak by člověk asi polevil. Ale televize je neúprosná, přidává kila, člověk se musí držet, aby vypadal dobře na kameru.

Jak vaříte doma?

Doma vařím spíš zdravě. Snažím se jídelniček přizpůsobit dětem, aby měly plnohodnotnou a pestrobarevnou stravu. Plánujeme si to dopředu. To je fajn, protože když si jídlo plánujete, můžete vařit zdravě, protože si na to nakoupíte.

Nebojkotují vám to děti?

U dětí se chutě hodně mění. Když byly malé, chtěly špagety s kečupem a sýrem, to je asi všude stejné. Pak odmítaly některé druhy zeleniny. Například když jsem dělávala maso na způsob číny, tak z toho vybíraly cuketu nebo papriku, postupně si ale zvykly. Ono se to mění. Je potřeba, aby občas něco nového zkusily, protože co jim nechutnalo před rokem, teď třeba mají rády.

Vaše práce je převážně večer. Ale najíst se před zprávami asi není ideální. Kdy večeríte?

Je to tak. Já večerím mezi devátou, desátou. Což se spousta lidí diví, protože oni jedí naposledy v sedm. Ale tělo se přizpůsobí. Pětadvacet let uvádím Televizní noviny a stejnou dobu večerím pozdě večer. Po vysílání sednu do auta, jedu domů a můžu se opravdu navečeřet až v těch devět hodin. Ale protože chodím pozdě spát, tak to nevadí. Držím se pravidla jíst víckrát denně menší porce. To mi vyhovuje. Snažím se udržovat režim pěti jídel. Kolem šesté si dám svačinu, třeba jogurt, ovoce, sýr, kousek chleba. A doma si pak sice už nedám svičkovou nebo kachnu, ale lehčí večeri, jako je salát s masem, ryba s rýží, polévkou...

O jídle mluvíte tak hezky labužnický. Ale prý jste jednou koketovala i s dietu, po které jste naopak přibrala pět kilo. Je to pravda?

Byla to dieta, která mi ale absolutně nesedla. Přitom na všechny kolem fungovala. Pořídila jsem si knížku a podle ní jsem držela přesný jídelníček. Tenkrát to hodně frčelo. Jenomže zatímco ostatní hubli, u mě to mělo opačný efekt. Nechala jsem se ukolébat s tím, že se změna ukáže až po delší době. Jenomže po dvou měsících jsem se postavila na váhu a zjistila jsem, že mám pět kilo nahoře.

Pět kilo na vás určitě nebylo znát, ale v těhotenství jste přibrala celých třicet, že? Jak jste to snášela?

S Lukym jsem opravdu nabrala třicet kilo. S Linduškou pak pětadvacet. Ale vůbec jsem to neřešila. Brala jsem to jako posvátný stav. Pro mě bylo prioritou miminko a jeho zdraví. Bylo mi úplně jedno, jak vypadám



a kolik mám kil. Moje tělo mělo hlad a říkalo si o jídlo. Jakmile jsem se nenajedla, tak mi nebylo dobře. Já jsem pořád jedla a opravdu velké porce. Vzpomínám si, jak na mě reagoval lékař v Řecku. Luky má řeckého tatínka, já jsem tam často jezdila a občas jsem tam navštívila lékaře. Když jsem si stoupla na váhu, zhrozil se, kolik jsem vážila v prvním trimestru. Zlobil se, co že budu dělat ve třetím trimestru. Ukazoval mi tabulky, do kterých jsem absolutně nezapadala. Nahnal mi velký strach. Ale nechtěla jsem držet dietu, ani to nešlo. Takže jsem ve finále opravdu nabrala třicet kilo.

Ale velmi rychle jste se dostala zpátky do kondice.

Naštěstí jsem v porodnici nechala deset kilo. Když jsem odcházela, měla jsem nadváhu dvacet. Mám štěstí, že se mi kila rozmístila symetricky po celém těle. Hodně jsem hubla kojením a běháním kolem miminka. Kila šla pak docela rychle dolů. Jen těch posledních deset už bylo těžších. Tr-

valo mi to asi rok nebo rok a půl. Když už jsem mohla, začala jsem sportovat, hodně jsem chodila a fungovalo to.

Jste velká sportovkyně už od dětství. Mění se věkem nějak váš přístup ke sportu?

Jsem ráda, že jsem si vyzkoušela všechny sporty. Tancovala jsem, lyžovala, běhala, jezdila na kole, byla jsem docela dobrá ve vybíjené, šel mi beach volejbal, docela dobře jsem hrála tenis, učila jsem se i na snowboardu. Každý sport si nějak dokážu zahrát, rekreačně. Ale to mi stačí.

Jak jsou na tom vaše děti? Jsou z nich taky sportovci?

Jsou. Luky je výborný v míčových hrách, i on vyniká ve vybice, je šikovný v házené, obě děti lyžují, hrají tenis, chodíme na pěší túry a hrajeme společně golf a padel...

Jak spolu nejraději trávíte společný čas? Asi ho není nazbyt, že?

Milujeme právě tu pěší turistiku, ať už po horách nebo v okolní přírodě, kde si vždy vytyčíme nějaké trasy. Doporučuju to všem rodinám. Trávíte spolu čas, můžete si povídat, poznávat novou krajinu, vzdělává vás to, vidíte památky, povídáte si o tom. To je pro nás nejlépe strávený čas. Zakończeno dobrým jídlem v restauraci. A společně také hrajeme padel.

Jak vůbec vnímají vaše děti slavnou maminku?

Oni to nějak zvlášť neřeší. Samozřejmě si to začaly uvědomovat. Už jako malé mi na obrazovku mávaly, posílaly pusinky. Mám natočené, jak na mě reagují, když mě vidí v televizi. Je to milé. Víc si to začaly uvědomovat třeba v nákupním centru, když nás někdo zastavil a chtěl podpis. Pak i ve škole, když třeba o mně mluvili spolužáci. Ale neprožívají to. Linduš-

ce se líbí moje práce, taky bere do ruky mikrofon, ráda zpívá, hraje na klavír, tančí, hraje, v tom je celá po mně.

Kdyby se rozhodla jít vaší cestou, budete jí to rozmlouvat? Nebo byste jí naopak umetala cestičku?

Já bych chtěla, aby si svou cestu našli sami. Aby si vše vydobylí. Pokud by se chtěla vydat mojí cestou, tak jí nebudu bránit, ale je rozhodně lepší, když si ji proslape sama. Aby z toho měla pak dobrý pocit a motivaci. Linduška je dost průbojná, myslím si, že se v životě rozhodně neztratí. Přála bych si, aby si oba našli to, co je bude bavit. Podpořím je vždy a ve všem.



Děti se dostávají do puberty. Jste na ni připravená?

Luky už je v pubertě. Je mu patnáct, tam je to v plné síle. Ale já si říkám, že by mohlo být ještě hůř. Jsou tam zdravé znaky toho, co tam má být. Má mírnou pubertu, nestěžuju si.

Jaká byla ta vaše?

Taky jsem ji měla mírnou. Nikdy jsem nedělala nic nepřístojného. Byla jsem v pohodě. Naopak. Čas jsem ráda trávila doma, ráda jsem vařila, protože babička byla kuchařka. Hodně jsem

se od ní učila. Pekla jsem koláče, vařila večeři. Nelákal mě alkohol, disko-téky nebo bary. Doufám, že děti jsou taky takové. Jsou spíše rodinné typy.

Napadlo by vás v dětství, kudy povede vaše životní cesta?

Vždycky jsem měla sklony k herectví. Dědeček pracoval v ruchovém studiu na Barrandově, kam jsem za ním jezdila, takže jsme k tomu měla blízko. Znal se s panem režisérem Troškou, ten zrovna hledal dívky do Princezny ze Mlejna, tak jsem se zúčastnila i castingu. Vedlo mě to tímto směrem. Ale nenapadlo mě, že budu moderátorka. A už vůbec ne nejsledovanější relace.

Přítom letos je to čtvrtstoletí, co sedíte na židli Televizních novin. Jak se ohlížíte?

Já se moc neohlížím. Snažím se maximálně prožívat přítomnost, protože nevíme, co bude zítra. Snažím se radovat z maličkostí, dělat si každodenní drobné radosti typu, že se ráno těšíte na svůj oblíbený čaj, že půjdete na procházku... Moc se nekoukám do minulosti, protože vše, co se děje, se děje pro něco. Nic bych neměnila.

Čím si to vysvětlujete, že jste se tam tak dlouho udržela na špičce?

No, to nevím. Nikdy jsem nad tím nepřemýšlela. Je pravda, že za dobu, co jsem na Nově, se vyměnila spousta lidí, šéfů, vedení, takže nevím. Sama to nedokážu posoudit.

Na obrazovce jste taková stálice. Máte to tak i v životě? Jste ve všem takhle stálá?

Jsem konzervativní. Když jsem s něčím spokojená, funguje to a vyhovuje mi to, tak to nerada měním. Jakmile najdu kadeřníka, se kterým jsem spokojená, tak jsem mu věrná deset, patnáct let. Nemám potřebu něco měnit. V televizi mě to baví, práce

mě stále naplňuje, jsem tam spokojená. Děláním práci s láskou a to si myslím, že je důvod, proč tam jsem tak dlouho. Za celých pětadvacet let mě ani jednou nenapadlo, že bych z té práce odešla. Nebo možná jedinkrát, když jsem byla těhotná s Lukýskem. Hodně času jsem trávila s partnerem v Řecku a jednu chvíli mě napadlo, jestli by nebylo fajn tam žít. Naštěstí jsem si rychle uvědomila, že tady mám rodinu, skvělou práci...

Co se moderátorství týče, hned zamlada jste se dostala na samotný vrchol. Je ještě něco, co byste si ráda splnila? Je vůbec možný ještě nějaký posun?

Pořád. Já mám stále nové výzvy. Dostala jsem nabídku zahrát si v seriálu, což pro mě byla velká herecká šance a výzva. Potom přicházejí moderace různých velkých pořadů, kde vybočíte ze standardu Televizních novin. Nebo jsem mohla zpívat, byla mi napsaná písnička. Tančila jsem v Bailandu. Teď mám před sebou zatím tajný projekt, o kterém nemůžu mluvit. V tomto je moje profese různorodá. Je fajn, že si můžu na chvíli odskočit do jiné profese.

Obrazovka je nekompromisní. A zvláště v komerční televizi klade důraz na krásu, svěžest a kult mládí. Vy se vůbec neměníte. Jak to děláte?

To je od vás hezké. Děkuju moc. Myslím, že to vychází z toho, jak se člověk cítí. Já se pořád cítím tak na pětadvacet. Když mi pak přinesou dort a vidím na něm svíčky, tak si říkám, to už je docela dost. Ale necítím se tak. Jsem nastavená jinak. A ono je to o tom, jak se člověk cítí, co vyzařuje a jak funguje. Máte lidi, kteří jsou ve třiceti staří. Sami se tak vnímají. Jsou tak nastavení. Na druhou stranu mám kamarády, kterým je sedmdesát pět a když s nimi trávíte čas, máte pocit, že jste s třicetiletými lidmi. Jsou vitální, duchem mladí. Pro mě je opravdu věk jen číslo.

Přeci jen ale už jste překročila pět a čtyřicítku. Vnímáte to jako jakýsi zlom?

Ne. Mně to je úplně jedno, protože

se cítím dobře. Možná je to tím, že jsem spokojená. Každé životní období je fajn. Upřímně řečeno, cítím se sice na pětadvacet, ale nechtěla bych se do toho období vrátit.

Vy jste svou práci, při které jste vidět, propojila i s charitou. Kde se ve vás vzalo tak silné sociální citění? Měla jste to už jako dítě? Zachraňovala jste vše živé?

Já jsem se shodou okolností hlásila na filozofickou fakultu na sociální práce. Nedostala jsem se tam, tak se můj život odvíjel jinou cestou. Ale měla jsem vždycky vztah ke starým lidem. Měla jsem moc ráda babičku, starší lidi kolem mě měli životní zkušenosti, životní moudra, život brali s nadhledem. Byli mi inspirací. A když babička byla starší a musela do domova s pečovatelskou službou, začala jsem si uvědomovat, že je těm lidem potřeba pomáhat. Byli zvyklí nějak žít a teď jsou odkázáni na druhé. Tam to nějak začalo.

Kdo je naopak vám největší oporou v těžkých chvílích?

Vždycky mi naprosto nejvíc pomohla moje vlastní rodina. Uvědomuji si ty rodinné hodnoty. Jak je neskutečně důležité si je hýčkat. Když člověk má to štěstí a má dobré rodinné zázemí, ne každému se to poštěstí, je to to nejvíc co vás může potkat.

Jste neodmyslitelně spjatá s Dobrým Andělem. Kdo je takovým vašim andělem strážným?

Stoprocentně maminka. To je můj nejbližší člověk, který za mnou vždycky stál, dokázal podpořit, pomoci, pohladit. Potěšit na duši a pomoci v mých nejtěžších situacích, kdy jsem třeba zůstala sama s malými dětmi. Jsem jí vděčná, že se starala o děti a já mohla jít do práce, zabezpečit chod rodiny. Je pro mě nejbližší člověk, který při mně vždy stál.

Založila jste vlastní nadační fond LuckyBe, který podporuje neonatologii. Co že zrovna ji?

Podporuji předčasně narozená miminka. Jsem patronkou Neonatologického oddělení Nemocnice Na Bulovce. Před šestnácti lety tam vznikla

JIPKa a já jsem byla u zrodu. Nakonec jsem sama své děti rodila právě na Bulovce, dostalo se mi skvělé péče, spolupráce pak vznikla tak nějak přirozeně a jsem moc ráda, že jim mohu pomáhat. Náš fond získává prostředky, za které nakupujeme životně důležité přístroje, pomůcky pro lékaře, zdravotnický personál, maminky.... A aby byla pomoc konstantní a pořád, nejen v rámci jednorázových akcí, začala jsem vyrábět a na eshopu prodávat své LuckyBe produkty, jako jsou náramky, trička, kšiltovky, šperky, doplňky... Lidi si udělají radost a přitom zároveň pomohou předčasně narozeným miminkům.

Když se pohybujete kolem novorozenců, neláká vás ještě třetí dítě?

Co se má stát, to se stane. Nejsem plánovací typ, nechávám věci volně plynout jako řeka. Co přijde, to přijde, uvidíme.

Partner by po dítěti netoužil? Přeci jen je o deset let mladší. Jak jste si tohle srovnali?

My jsme to spolu nikdy nijak neřešili. Bereme to tak, že máme dvě děti, které mají rády jeho a on má rád je, byť mají samozřejmě svoje tatínky. Je to pro ně blízký člověk. Takže to neřešíme.

Jak si vzájemně zvykali na společné soužití?

Když si člověk hledá partnera a je sám, je to úplně jiné, než když si hledá partnera a má děti. Musím se přiznat, že jsem úplně nehledala. Nějakým osudem jsme se setkali. Trvalo delší dobu, než jsem je seznámila. Všechno přicházelo postupně, plynule, přirozeně. Mám štěstí, že si to sedlo. Musím to zaklepat. Mám z toho radost.

Nenarážíte na věkový rozdíl? Jaké jsou klady a zápory?

Nenarážíme na nic a žádný věkový



rozdíl necítíme. Neřeším, co bude třeba za deset let. Důležité pro mě je, že teď nám to funguje, že jsme spokojeni, šťastní a když nám to tak vydrží, tak to bude skvělé, když ne, tak to holt nevyjde. S tím člověk nic neudělá, to se může stát i se stejně starým partnerem.

Máte syna a dceru, sama jste ze dvou dětí. V minulosti jste hodně mluvila o bratrovi...

Jsem stále hodně spjatá, máme se moc rádi, ale jak už máme děti, vlastní rodiny, tak už není tolik času. Ale i tak trávíme společně dovolené, zimní i letní, scházíme se na oslavy narozenin, Vánoce. Vždycky nám to spolu skvěle fungovalo.

I vaše děti to tak mají?

Ano, děti jsou nerozlučná dvojka, parťáci na život a na smrt. Doufám, že jim to vydrží do budoucna a že v sobě vždy budou mít oporu na celý život.

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 24783935/2010)

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

DOBRÁ NÁLADA V LÉTĚ



BŘEZEN - DUBEN 2024

MOJE
rodina
a já

19. 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

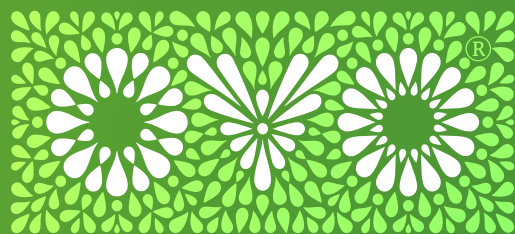
E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Za obsah inzerce odpovídá inzerent



❖ *Tradice, která se dědí po generace* ❖

Na tradicích nám záleží. Toto poselství od našich předků přetrvává již několik století a předává se z generace na generaci. Naše babičky a dědové zanechali odkaz, který se již mnoho let vrací do vašich domovů v podobě barvení velikonočních vajíček, pletení pomlázek a nově i s tradičními motivy v podobě dekorace na stůl, či ozdobení oken nebo váz.

Podílíme se na nové koncepci, která vychází z české tradice známého autora pana Vojtěcha Kubašty, který v tomto roce oslaví 110. výročí od jeho narození. Věříme, že spojení známých českých značek, které jsou na trhu více jak 70. let OVO a věhlasné jméno Vojtěch Kubašta, potěší mnohé z nás při velikonočních přípravách a zdobení.

Babydream



Nejlepší kvalita za příznivé ceny – to je Babydream.

Celá řada výsledků od Ökotestu s hodnocením velmi dobré a dobré dokazuje naši dlouholetou zkušenost a kompetenci. Potraviny v biokvalitě, přípravky pro péči o pokožku s extra jemnými recepturami, prémiové plenky s vysokou absorpční schopností a dermatologicky potvrzenou snášenlivostí s pokožkou či hračky, se kterými se vaše děti mohou kreativně učit. To vše exkluzivně v drogeriích ROSSMANN.

ROSSMANN

A život je krásnější