

MOJEL- rodina a já

18. ročník
BŘEZEN 2023
ZDARMA

ŠÁRKA KRAUSOVÁ

Naše svatba byl malý zázrak

CBD STAR

Nechte svoje tělo a mysl
pocítit sílu CBD



Obsah



- 4** Co jíst, aby bylo zdravé
- 10** Dětská pokožka potřebuje speciální péči
- 16** Bez lepku a bez laktózy? A proč vlastně ne?
- 20** Maminky, nepodceňujte svou výživu i po porodu
- 26** Máme doma alergika
- 32** Výlet na vaše přání
- 42** Sport v zimě
- 48** V dubnu zhubnu... Ale jak...
- 54** Jarní únava
- 60** Ženské zdraví ve 30, 40, 50 a 60 letech
- 70** Chcete mít zdravé zuby? Nestojí to tolik...
- 76** Také vás trápí rýma a kašel?
- 82** Zdraví na talíři

Rozhovor

92

Šárka Krausová
Naše svatba byl malý zázrak



Editorial

Máme tu březen, první jarní měsíc a s ním příslib něčeho nového. Sluníčko nám konečně dodává dobrou náladu a první jarní kytičky zase světu krásu. Po zimě, která nám předkládala počasí spíše aprílové, připomínala spíš duben, jeden den jaro, druhý den sníh si většína lidí oddychla, že už bude konečně možné odložit bundy do skříně a začít si užívat tepla.

A co jarního jsme pro vás připravili? Především několik tipů, jak zatočit s povánočními kily v článku V dubnu zhubnu, stejně tak jako návod, jak jíst zdravě a jak pečovat o své zdraví. Přidáme i pár rad, jak zatočit s jarní únavou, která bohužel bývá pravidelným jarním společníkem. Poradíme, kam vyrazit s dětmi na výlet, když už k tomu sluníčko láka a v neposlední řadě poradíme, jak si vybírat potraviny, pokud máme alergii na lepek či laktózu. V tomto čísle přinášíme i zajímavý článek věnovaný výživě mazlíčků. Samozřejmě kromě jiného se můžete těšit i na rozhovor s herečkou Šárkou Krausovou

Tak krásné jarní počtení a za měsíc zase na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: Kateřina Moravcová

Co jíst, aby bylo zdravé

Početí miminka je rozhodně důležitou věcí. A tak, pokud zrovna přírůstek do rodiny plánujete, měla byste se na to náležitě připravit. Velmi důležité je, jaké živiny vaše miminko dostane. A nejde jen o to, co mu dodáte během těhotenství, ale i to, co dostane vaše tělo ještě před početím.





NEŽ OTĚHOTNÍTE...

To, že organismus potřebuje nějakou dobu na to, aby se vyčistil a dostal do optimální kondice, asi nebude pro nikoho žádnou novinkou. Jak by to ale mělo vypadat konkrétně? Pokud plánujete početí, měla byste dodržovat čtyři základní zásady.

1. zdravě jíst,
2. cvičit,
3. nekouřit a
4. nepít alkohol

My si tedy dnes popovídáme o tom, co to znamená zdravě jíst.

- Tak tedy, samozřejmostí by mělo být, že do vašeho jídelníčku patří ovoce, zelenina, obilniny, ryby a libové maso.
- Samostatnou kapitolu v něm tvoří jogurty a další mléčné výrobky, které dodají organismu potřebný vápník. Kostí matky totiž v těhotenství mohou velmi trpět, protože dítě z nich "odčerpává" vápník, který potřebuje pro svůj vlastní vývoj.
- Určitě jste se setkali s pojmem „laktobacily“ neboli probiotické bakterie. Jen málo žen avšak ví, jak prospěšné je užívat laktobacily právě v těhotenství a během kojení. Obecně z tabletového užívání probiotik profitují jak těhotné, tak i jejich budoucí děti. Jedním z nejvýznamnějších důvodů je, že podávání laktobacilů v těhotenství a laktaci snižuje výskyt atopického ekzému u dětí. Druhou obrovskou výhodou užívání laktobacilů je snížení rizika výskytu těhotenské cukrovky. Navíc preventivní užívání laktobacilů v těhotenství je optimální cestou, jako předejít výskytu gynekologických zánětů, které jsou v těhotenství častější.
- Důležitý je dostatečný obsah vitamínů s nejméně 400 mg kyseliny listové. Kyselina listová totiž působí preventivně proti rozštěpu páteře u novorozenců.

Nejsou to ale jen ženy, které musí dbát na příjem všech potřebných živin a vitamínů ještě před otěhotněním. Muži, kteří by se rádi v nejbližších dnech stali nastávajícími otci, by například měli denně přijmout nejméně 12 až 15 mg zinku. Několik lékařských studií totiž prokázalo, že nedostatek zinku může



snížovat množství semene a hladinu mužského pohlavního hormonu testosteronu.

Příčemž zdrojem zinku mohou být: libové hovězí maso, jídla z fazolí, nebo tmavší část kuřecího masa. Máte-li obavy, zda má váš partner zinku v potravě dostatek, může ho samozřejmě užívat jako doplněk stravy v tabletách.

KDYŽ BŘÍŠKO ROSTE

Pokud už čekáte miminko, váš jídelníček by se tomu měl samozřejmě přizpůsobit.

Co by ve stravě nemělo chybět?

- Ve stravě by v odpovídajícím poměru měly být zastoupeny všechny složky potravy (bílkoviny - 80-100 g denně, cukry i tuky - 60-80 g denně). Oproti běžnému jídelníčku je proto vhodné zvýšit příjem bílkovin, a to rostlinných i živočišných. Živočišné bílkoviny totiž obsahují vzácné aminokyseliny, které si lidský organismus není schopen sám vytvořit. Do stravy proto zařazujeme mléko, sýry, z masa upřednostňujeme ryby a drůbež, zatímco uzeniny bychom z jídelního lístku měli úplně vypustit. Doporučená denní dávka masa je 180-250 g.

- Vhodné jsou i vitaminové doplňky stravy - zejména vápník, hořčík, železo, jód, zinek, vitaminy skupiny B.
- Vápník, obsažený převážně v mléčných výrobcích, je nezbytný pro kostní metabolismus matky i plodu, pro krevní srážlivost a dobrou funkci nervově-svalového systému.
- Těhotenství klade zvýšený nárok na příjem železa, který obvyklá strava nemůže splnit. Je proto vhodné, aby těhotná žena od 4. měsíce těhotenství užívala železo v tabletové formě. U chudokrevných se požadovaná denní dávka ještě zvyšuje.
- Pro krvetvorbu a normální vývin plodu je důležitá i již zmíněná kyselina listová, obsažená ve všech těhotenských multivitaminových přípravcích.
- POZOR! na předávkování vitamínem skupiny A (denní doporučená dávka je 750 mg). Určitě není nutné obávat se užívání multivitaminových doplňků stravy pro těhotné ženy. Nikdy nebyl objektivně prokázán jejich vliv na větší porodní hmotnost plodu, jak se obecně traduje.
- Jelikož se v těhotenství často ob-



CORD
BLOOD CENTER
Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

Okamžik porodu je jedinečný a stejně neopakovatelná je také možnost **uchování kmenových buněk z pupečnickové krve** ihned po porodu. Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**.

Již desítky let pomáhají při léčbě onkologických a hematologických onemocnění, jakými jsou leukémie, lymfomy, nádorové onemocnění orgánů, získané i dědičné poruchy krvetvorby, imunity nebo metabolismu a jiné. Jejich význam a důležitost se znásobují také díky možností **využití pro sourozence**.

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

Mají mimořádné schopnosti – dokáží se přeměnit na další typy buněk,

a to hlavně na buňky krve, ale i na buňky svalů, kostí, chrupavek, buňky jater nebo srdečního svalu. Kmenové buňky z pupečnickové krve jsou velmi mladé, dobře se množí, nejsou zatíženy životním stylem nebo získanými onemocněními organismu, z kterého pocházejí. Jejich **složení je neopakovatelné**.



Samotný odběr je jednoduchý, bezpečný a bezbolestný, nezatěžuje dítě ani matku.

V současnosti je možné odebrat i **tkáň pupečnicku**, která obsahuje mezenchymální kmenové buňky. Ty

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

Cord Blood Center má na svém kontě nejen **úspěšné příběhy** léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také početné vydání jednotek pupečnickové krve na záchranu pacientů ve světě (k dnešnímu dni je to 74 jednotek). Podařilo se tak pomoci například pacientům v USA, Holandsku, Německu nebo v České republice.

Možnost uchování kmenových buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec.

Rozhodnutí uchovat tento **vzácný léčebný zdroj** je na Vás – na rodičích...

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

jeví zácpa, je jako její prevence doporučováno jíst dostatek syrové zeleniny, ovoce, celozrnné pečivo a dodržovat pitný režim.

Na správný pitný režim bychom proto neměli rozhodně zapomenout. To konkrétně znamená rovnoměrný denní příjem 2 - 3 l tekutin. V případě zvýšeného výdeje tekutin, např. v horku pocením, je třeba zvýšenému výdeji přizpůsobit i jeho příjem. POZOR! Maminky si někdy neuvědomují, že tak jak je škodlivý nedostatek tekutin, působí nepříznivě i opak: Nadměrný příjem tekutin totiž nepříjemně zatěžuje ledviny.

K pití je nejvhodnější pramenitá voda, nejlépe bez sycení CO₂, který způsobuje nadýmání. Slazené a ochucované vody nejsou vhodné, stejně jako nápoje s chininem. Bylinkové čaje konzumujte po předchozí poradě s porodníkem, některé byliny nejsou v těhotenství vhodné (nejsou vhodné byliny, které mohou zvýšit napětí děložního svalů, vyvolat děložní stahy, stejně tak byliny, které mohou působit silně tlumivě na nervový systém).

DÁME SI NĚCO DOBRÉHO...

• V prvním trimestru

nepotřebuje maminka jíst větší množství stravy než je normálně zvyklá. Mnohé těhotné se v tomto období spíše naopak potýkají s počátečním zvracením, nechutenstvím a různými změnami chutí, které vedou ke sníženému příjmu potravy. Obvykle pomůže jíst lehká stravitelná nemastná jídla – vynechat hranolky, masná masa, majonézové saláty, hamburgery, slaninu, výrazně kořeněná a aromatická potraviny a jíst častěji a v menším množství. Většina žen obvykle dobře snáší ovoce, vařenou rýži, brambory, těstoviny s omáčkou, zmrzliny. Příjem tekutin by měl být pravidelný, v menším množství. První trimestr je období vývoje orgánů plodu a proto přítomnost škodlivých vlivů prostředí je potřebné nejpřísněji omezit. Co se týká potravy, vyhneme se možné nákaze, pokud vynecháme konzumaci syrového masa (tatarský biftek), syrových ryb (sushi), a vajec (majonézy, tiramisu apod.) Ovoce a zeleninu před konzumací umyjeme.

• V druhém trimestru

postupně zvracení ustupuje, averze k některým druhům jídel však může přetrvávat a je nutné je z jídelníčku vyloučit. Hmotnostní přírůstek začíná být vidět. Teorie: „jezte za dva, protože živíte dva“ nejsou pravdivé a někdy vedou k nadměrnému přibírání maminek.

• V třetím trimestru

je častějším problémem chudokrevnost, které je třeba zabránit vyšší konzumací železa. Rostoucí plod způsobuje budoucí mamince častější pálení žáhy nebo poruchy vyprazdňování. Je potřeba jíst častěji, v menších dávkách, ve stravě mít dostatek vlákniny, vynechat nadýmající jídla (fazole, kapusta, květák a podobně). U každé ženy je potřeba postupovat podle individuální tolerance. Na pálení žáhy pomůže konzumace mléka, banánů, případně jablíček, při problémech s vyprazdňováním je potřeba se poradit s lékařem o eventuální medikamentózní léčbě.

zdroj: as. MUDr. Romana Gerychová,
foto: Shutterstock.com



Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100%**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny
bez doplatku**



**Rezervace
eReceptu/ePoukazu**

online na rezervace.ipcgroup.cz



SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

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

www.ipcgroup.cz

INZERCE

Přírodní produkt | Doplněk stravy



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek

babycalm.cz



Dětská pokožka potřebuje speciální péči

Pokud máte doma miminko, jistě vás nepřekvapí, že dětská pokožka je o poznání citlivější a vnímavější k nepříznivým vnějším vlivům, než pokožka dospělých. Hůře snáší zvýšenou prašnost, nebo horko, než je tomu u dospělých. Dětská pokožka je totiž tenčí a jemnější a nemá ještě plně vyvinuté obranné mechanismy, které získá až mezi třetím a čtvrtým rokem života dítěte.

Péče přitom začíná už u samotného koupání, kdy pokožku zbavujeme potu, částic prachu a dalších nečistot i různých mikroorganismů. Pozornost je v tomto případě potřeba zaměřit na volbu správných přípravků. Ty by měly být speciálně vyvinuty pro péči o nejmenší a být co nejšetrnější. „Pokožka kojenců a batolat se od pokožky dospělých značně odlišuje a nedokáže pracovat s naprostou většinou biologicky aktivních látek, které známe ze složení kosmetiky pro dospělé. Proto v dětské kosmetice nepoužíváme silně odmašťující syntetické tenzidy ropného původu, protože nemívají důsledně kontrolovaný obsah nežádoucích stopových příměsí a citlivou pokožku by mohly vysušovat,“ říká odborník Stanislav Pávek. Přípravky by zároveň neměly obsahovat složky, které mohou citlivou dětskou kůži podráždit a způsobovat alergické reakce, jako jsou konzervanty a silné parfemace.

Dětská pokožka má vyšší schopnost vstřebávat cizorodé látky, které pro její zdraví mohou být rizikové. Proto je nutné se při péči vyhnout celé řadě nežádoucích ingrediencí, jako jsou parfémy, konzervanty nebo alergeny, které mohou mít vliv na zdraví nejen dětí. Parfémy například mohou citlivé pokožce způsobovat nepříjemné reakce, a to bez ohledu na to, zda jsou tvořeny synteticky nebo z přírodních zdrojů. Jejich vysoká koncentrace může kůži silně dráždit a narušovat její ještě nedovyvinutou ochrannou vrstvu. Nejlepší je proto sáhnout po přípravcích bez parfemace. Stejně tak byste se měli vyhnout přípravkům obsahujícím nežádoucí konzervanty, které patří spolu s parfémy k nejčastějším alergenním složkám.

Důležité je také volit přípravky, které pomáhají kůži hydratovat. Funkční ochranná bariéra pokožky dítěte se nachází v její nejsvrchnější vrstvě, od narození se postupně vyvíjí a zcela dokončena je až po 3-4 letech věku dítěte. Pokožka kojenců je tedy mnohem náchylnější k vysoušení, čemuž může v teplých měsících, které nás čekají ještě více přispívat teplo a zvýšené pocení.

S JAKÝMI KOŽNÍMI PROBLÉMY SE DĚTSKÁ POKOŽKA POTÝKÁ?

- Suchá pokožka je fenoménem

moderní doby, a to nejen u dětí. Vzniká z nedostatku hydrolipidických složek ve svrchní části kůže, tzv. epidermis. Kde chybí voda a lipidy, tam se objeví pocit pnutí, svědění a pálení, který může vést až k propuknutí atopického ekzému.



mu. Pokožka zbavená ochranného filmu ztrácí svou bariérovou funkci a propouští toxické a mikrobiální látky, které ještě více zhoršují její stav. Proto je důležité ji šetrně a jemně hydratovat.

- Atopický ekzém je chronické neinfekční onemocnění kůže, kterým trpí 15–30 % dětí. Pokožka je zarudlá, dehydratovaná a nesnesitelně svědí. Škrábáním postiženého místa se jen více narušuje ztenčená hydrolipidová vrstva. Poškozená kůže se tak stává snadným terčem bakteriální infekce. První i poslední pomocí je v případě atopického ekzému důsledná hydratace poškozené kůže.
- Která maminka by neznala po rozbalení plenky žalostný pohled na zarudlou pokožku? Opruzeniny v oblasti kožních záhybů a intimních partií jsou u miminek poměrně běžnou záležitostí. Ve většině případů stačí postižené místo udržovat v suchu a častěji

ho vystavovat vzduchu. Neopřezřená opruzenina ponechaná v teplém a vlhkém prostředí může ale vyústit až ve vznik plenkové dermatitidy. Nic si nevyčítejte – toto zánětlivé onemocnění kůže potká alespoň jedenkrát za život každé-

ho kojence či batole.

- Teplo a vlhko nahrává i ucpání potních a mazových žláz a vzniku potniček. Tyto zarudlé zanícené pupínky dokážou miminko i malé dítě dost potrápiti. Nejčastěji se objevují na krku, zádech a zadečku. Při léčbě i prevenci je důležité správně dodržovat hygienu, větrat rizikové oblasti a vyvarovat se jejich zapaření.

POKOŽKA A PROBIOTIKA

Probiotika a prebiotika jsou často spojovaná se správným zažíváním. Málokdo ale tuší, že kromě pozitivních účinků na střevní mikroflóru mají také blahodárné účinky na zdraví a vzhled naší pokožky. Abychom vše lépe pochopili, je nutné si vysvětlit, že nejen ve střevech, ale i na povrchu těla žijí mikroorganismy. Zásadní roli hrají především: bakterie, viry a plísňe. Odborníci jim dali společný název mikrobiota a souhrnu jejich genů mikrobiom. Pod názvem mikrobiom pokožky se

kii-baa[®]
organic

Jemná přírodní kosmetika pro citlivou dětskou pokožku

Obohacená o **probiotika a prebiotika**, které pomáhají **zvýšit obranyschopnost** pokožky **již od narození**.
Zcela **bez parfemace**.

Bio oleje lisované za studena

Šetrně čistí a nevysušuje

PEČUJÍCÍ TĚLOVÉ MLÉKO
certifikované bio oleje

JEMNÁ MYCÍ EMULZE
heřmánkový výtažek

EXTRA JEMNÝ ŠAMPON
mandlový protein

Vyživuje a zvláčňuje

Chrání a posiluje

Více informací:
www.kiibaa.com

Jako jediná cíleně pomáhá udržet **správnou funkci kožního mikrobiomu** a podporovat tak **přirozený vývoj** a **odolnost** zdravé dětské pokožky.



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

tedy ukrývá unikátní ekosystém, jehož úkolem je chránit naši kůži před různými škodlivými vlivy. Správně fungující kožní mikrobiom má zásadní význam pro celkový vzhled a odolnost vaší pokožky, protože:

- Udržuje kyselý plášť pokožky (tzv. pH pokožky), a zlepšuje tak odolnost kožní bariéry.
- Mikroorganismy kožního mikrobiomu zastavují růst nebezpečných patogenů a zabraňují vzniku onemocnění.
- Kožní mikrobiom produkuje užitečné látky pro epidermis (především lipidy), které mají pozitivní vliv na regenerační procesy pokožky. Proto, pokud není mikrobiom pokožky v rovnováze nebo je narušený dochází mimo jiné ke ztrátě lipidů (není jich produkováno dostatečné množství)

Mikrobiom pokožky se formuje a stabilizuje z největší části během prvních třech let života.

Zejména v tomto období, je proto velice důležité věnovat pozornost tomu, jak a čím o pokožku našich dětí pečujeme.

Mezi faktory, které narušují rovnováhu kožního mikrobiomu a které můžeme snadno ovlivnit patří strava, přehnaná nebo naopak nedostatečná hygiena a především výběr jemných kosmetických přípravků.

K prevenci kožních onemocnění a celkové ochraně pokožky se u dětí osvědčila topická kosmetika, která napomáhá udržovat rovnováhu kožního mikrobiomu prostřednictvím obsahu probiotik a prebiotik. Pravidelné používání krémů a jiných kosmetických přípravků s obsahem probiotik a prebiotik má u pokožky podobnou funkci jako u stěv – pomáhá hodným bakteriím, které na pokožce potřebujeme. Posilování „ekoflóry“ pokožky tj. kožního mikrobiomu, totiž podporuje přirozenou ochranu pokožky a její komfort. Prebiotika stimulují na pokožce prospěšnou přirozenou mikroflóru, která lépe produkuje lipidy a další důležité látky. Probiotika jsou prospěšné mikroorganismy, které doplňují kožní mikrobiom a stimulují imunitní obranu kůže.

Jaké jsou hlavní účinky topicky aplikovaných probiotik a prebiotik:



- Udrží rovnováhu a správnou funkci kožního mikrobiomu,
- Chrání pokožku před podrážděním, které se může projevovat tvorbou atopického ekzému, dermatitid, vyrážkou nebo kojeneckým akné a dalším onemocněním.
- Podporují aktivitu kožního mikrobiomu, čímž posilují hydrolipidovou vrstvu pokožky a zabraňují tak vysoušení pokožky. U dětí proto

využíváme probiotickou kosmetiku zejména jako prevenci a podporu správného nastavení kožního mikrobiomu.

POKOŽKA A KONOPÍ

Skvělým pomocníkem, který podpoří zdraví naší pokožky je i konopná kosmetika. CBD (kanabidiol) patří mezi kanabinoidy obsažené v konopí. Tato látka není psychoaktivní jako kanabi-



noid tetrahydrokanabinol THC a jeho použití je zcela bezpečné. Z konopí se CBD dostává speciální superkritickou extrakcí CO₂. Tato extrakce zanechává v produktu všechny kanabinoidy, terpeny a živiny.

Lidská kůže má tzv. endokanabinoidní systém, na který se váže kanabidiol CBD, a proto je účinný a dokáže napomoci s velkou škálou kožních problémů. Tento systém zajišťuje, že je naše kůže

zdravá a napomáhá jí najít rovnováhu. CBD má značný vliv na nadměrnou produkci kožního mazu. Inhibuje syntézu lipidů vlivem na tukové buňky sebocytu, ale neovlivňuje životaschopnost buněk. Proto se tato ingredience využívá v produktech pro mastnou aknézní pleť. Zároveň napomáhá při kožních onemocněních, jako jsou psoriázy a atopické dermatitidy. Kanabidiol hojí podrážděnou, zarudlou kůži, přispívá

ke zpomalení stárnutí pleti a napomáhá regeneraci buněk. Ve studiích projevoval i komplexní protizánětlivé účinky, které jsou velmi vhodné třeba při léčbě zánětlivých ložisek akné a jiných kožních problémů. U dětí konopnou kosmetiku využíváme zejména v případě atopické dermatitidy, či v péči o podrážděnou pleť.

Foto: Shutterstock.com

Bez lepku a bez laktózy? A proč vlastně ne?

Lidí s intolerancí lepku či laktózy stále přibývá. Naštěstí přibývá i potravin, které mohou bez obavy konzumovat. Cos s sebou tedy vlastně přináší celiakie, či intolerance laktózy?





NESNÁŠENLIVOST LEPKU

Může se projevit kdykoliv během života. A když se jednou ukáže, už neustoupí. Celiakie je autoimunitním onemocněním, kdy dochází k nesnášenlivosti lepku. Ve střevech začnou vznikat obranné látky proti lepku, které poškozují sliznici tenkého střeva a dochází k chronickému zánětu a následně poruše trávení.

Imunitní systém se v tuto chvíli začíná bránit. Chce se zbavit škůdce. Typickým projevem jsou bolesti břicha a pocit nadmutí. Přechází v postupné nechutenství a vytrvalé průjemy či nepříjemnou zácpu. Může končit velkým úbytkem váhy, případně i silnými psychickými problémy.

Pokud včas vyzpozorujeme citlivost na lepek, můžeme se podle toho zachovat. Jídlo, které nesneseme, snadno nahradíme za vhodnější, které naše tělo přijme lépe. Dnes to již není problém. Bezlepkové potraviny jsou nám maximálně dostupné. A to v různých formách a bez kompromisu s chutí.

POZOR NA ZNAČENÍ

Občas jsme překvapení, kde všude se lepek objeví. V pšeničné a jiné bílé mouce či ve směsích s ním počítáme. S tím souvisí výskyt lepku ve výrobcích z mouky. Tedy v běžně dostupném pečivu, těstovinách či snídanových vločkách. Ale čekali byste lepek v uzeninách, jogurtu, pudinkovém dezertu, kečupu či majonéze? Právě v těchto produktech může být lepek použitý jako složka zahušťovadel.

Pokud jste citliví na lepek, doporučujeme pozorně pročíst složení potravin, které se chystáte zkonsumovat. A dejte si pozor na terminologii, která může být matoucí.

• **Bez lepku**

Obsah lepku v potravině, jež je prodávána konečnému spotřebiteli, nedosahuje vyšších hodnot než 20 mg lepku na 1 kg suroviny. Primárně jde o potraviny, které neobsahují pšenici, ječmen, žito, oves nebo jejich křížence. Místo nich jsou zastoupené jiné složky, tzn. přirozeně bezlepkové potraviny.

• **Velmi nízký obsah lepku**

Obsah lepku v potravině, jež je prodávána konečnému spotřebiteli, nedosahuje vyšších hodnot než 100 mg lepku na 1 kg suroviny. Toto označení je vyhrazeno pro potraviny ze speciálně upravených složek vyrobených z pšenice, žita, ječmene, ova nebo jejich kříženců, u kterých byl obsah lepku zpravidla snížen technologickou úpravou.

BEZLEPKOVÉ POTRAVINY

Co tedy jíst, z čeho péct, čím zahušťovat, když nemůžeme lepek? Žádný strach, existují potraviny, u kterých se nemusíte lepku obávat. Navíc jsou lépe stravitelné a zdravější pro náš organismus. Jde hlavně o potraviny, které jsou kukuřičného, rýžového či pohankového původu. Takže mouky tohoto typu můžete ve své bezlepkové kuchyni dle libosti používat.



Spousta úžasných potravin nemá s lepkem nic společného, jde o tzv. přirozeně bezlepkové potraviny, a tak si je můžete užívat s radostí a bez omezení. Maso, ovoce, zelenina, brambory, mléko, máslo, vejce, marmelády, med. A mnoho dalších surovin obohatí váš jídelníček i s bezlepkovým handicapem.

A CO ŘÍKÁTE NA LAKTÓZU?

Na laktózu reaguje každý jinak, ale pokud se u vás projevují nepříjemné pocity jako je nadýmání, průjem, pálení žáhy nebo zvracení, může i vy patřit mezi lidi, kteří laktózu nesnášejí. V současné době se s laktózovou intolerancí se v různé míře potýká 10-15 % populace. Někteří o své intoleranci ani nemusí vědět a své potíže po konzumaci mléka přičítají jiným skutečnostem. Laktóza neboli mléčný cukr je přirozenou součástí všech druhů mléka. Jedná se o dvojitý cukr (disacharid), který je díky enzymu laktázy štěpen na jedno-

duší cukry, a stává se tak lehce stravitelným. Pokud se však enzym laktáza netvoří v dostatečné míře, nerozložená laktóza zůstává ve střevech, kde vyvolává nepříjemné zdravotní potíže (tedy intolerance laktózy).

Nejjednodušší způsobem, jak problém vyřešit je vyřazení potravin s vysokým obsahem laktózy (typicky mléčné produkty) a jejich nahrazení alternativními mléčnými výrobky, jako je např. bezlaktózové mléko. Na trhu je v současné době naštěstí široká nabídka mléčných výrobků pro tento typ intolerance, takže i s tímto problémem rozhodně strádat nebudete...

Proč tělo nespolupracuje

Příliš nízkou hladinu trávicího enzymu zvaného laktáza mohou způsobovat tyto faktory:

- genetika (mutace genu, který brání tělu vytvářet laktázu),
- předčasný porod (v organismu nedonošených dětí se zpočátku nevytváří dostatek enzymu, ale s věkem se situace může zlepšovat),
- poškození sliznice střeva (například vlivem nemocí či užívání léků),
- chronická onemocnění (celiakie, syndrom dráždivého střeva, cystická fibróza, Crohnova nemoc).

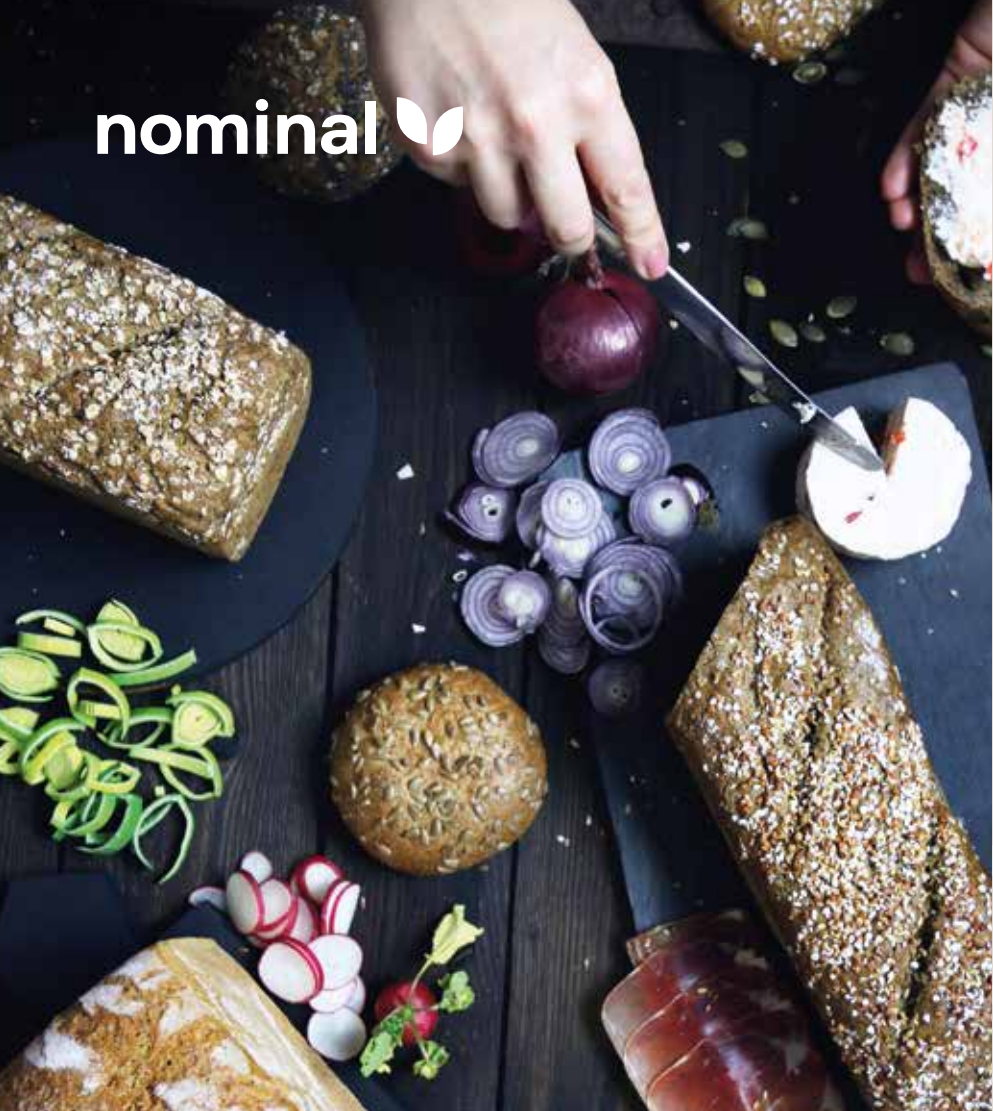
Hledejte viníka

Příznaky nesnášenlivosti laktózy se objevují obvykle do 2 hodin po požití mléčných výrobků. Ne vždy se však vyskytnou ve stejné míře. Různé druhy a množství produktů vyrobených z mléka mohou působit na organismus odlišně. Zkuste proto vyzpozorovat, které konkrétní výrobky jsou příčinou vašich potíží a těm se pak vyhybejte.

Mléko a mléčné produkty, například jogurty, měkké sýry, tvaroh či zmrzlina, jsou hlavním zdrojem laktózy. Méně nápadná je ovšem laktóza, která se může skrývat v některých druzích pečiva, instantních polévkách, koktejlech, sušenkách či salátových zálivkách. Pokud tedy trpíte průjemy, které souvisejí s nesnášenlivostí laktózy, věnujte čas čtení etiket na zboží. Sledujte složení výrobků či jídel, která konzumujete.

Foto: Shutterstock.com

nominal 



Česká firma z Vysočiny
s 30 letou tradicí.



BEZ LEPKU
BEZ GLUTÉNU



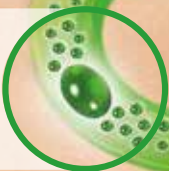
Více info a recepty najdete na

www.nominal.cz

INZERCE

Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Cíleně se
uvolňuje až
ve střevě



Gaspan®

– silný a šetrný při zažívacích potížích

- ✓ ulevuje při **nadýmání, křečích, bolestech a diskomfortu** v oblasti břicha
- ✓ enterosolventní tobolky jsou **šetrné k žaludku** a zajišťují přímý účinek tam, kde potíže vznikají, tedy ve střevě
- ✓ kombinuje osvědčené a vědecky ověřené přírodní látky ve vysokých dávkách: **silice máty peprné a kmínu**



Gaspan® enterosolventní měkké tobolky je lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Schwabe
Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov,
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.gaspan.cz

Maminky, nepodceňujte svou výživu i po porodu.

Péče o miminko zabere spoustu času a není divu, že vesměs všechnu svou pozornost věnujete právě jemu. Nesmíte ale zapomínat na sebe a na svou výživu, protože právě mateřské mléko je to nejlepší, co miminku v tomto období můžete dát.





Mateřské mléko je svými vlastnostmi unikátní. Jeho jedinečnost tkví nejen ve složení ale i ve specifické vůni a chuti, které vzbuzuje u miminek chuť k jídlu. Čich kojenců je natolik vyvinut, že dokáží rozpoznat svou maminku od jiných žen. Kojící maminky se by proto měly starat o svůj jídelníček, aby jejich mléko odpovídalo chuti, vůni, potřebným látkám a množstvím, které miminko vyžaduje. Tvorba a složení mateřského mléka je totiž ovlivněna různými faktory jako je genetika, životní styl a právě i zmiňované stravování.

Mateřské mléko je také jedním z nejúčinnějších preventivních opatření, které chrání miminko před různými nemocemi. Ochrana před onemocněním působí dokonce ještě dlouho po uplynutí kojenického období. Proto je období kojení velmi důležité pro další vývoj dítěte.

Vliv na tuto prevenci má nejen délka kojení, ale i kvalita mateřského mléka. V období kojení má žena velký energetický výdej. Tvorba mateřského mléka je totiž poměrně náročný proces, který tělu bere mnoho energie a tudíž i živin. Je tedy nutné dodržovat nejen pestrou stravu, ale i pitný režim. „Pestrá vyvážená strava má být kaloricky podobná, na kterou jste byla zvyklá před těhotenstvím, ale navýšená o dostatečné množství bílkovin, minerálů a vitamínů. Důležitý je i hořčík, na který se často zapomíná. Kojící žena by měla mít o pětinu vyšší energetický příjem, tedy zhruba 300-500 kcal za den,“ říká odborník na výživu těhotných MUDr. Karel Metyš. Některé ženy nemohou z různých důvodů docílit dodání všech potřebných látek. V tomto případě je vhodné sáhnout po doplňcích stravy,

kteří deficit pokryjí.

Žena po porodu začne postupně ubývat na váze. Většinou ztrácí asi půl až jedno kilo za měsíc. I když chcete hubnutí pomoci a dostat se rychle zpátky do své formy, nezačněte tím, že si budete odpírat jídlo. Naopak si do jídelníčku přidejte o kousek masa nebo jiné bílkoviny navíc. „Při hubnutí dochází k uvolnění některých toxických látek, které se dostávají do mateřského mléka a tudíž i do kojence.“ upozorňuje MUDr. Hynek Heřman z Ústavu pro péči o matku a dítě (ÚPMD). „Kojící ženy by měly jíst pravidelně, alespoň 5x denně. Pitný režim by měl být okolo 45 ml na kilogram kojící ženy. Samozřejmě nedohánějte deficit tekutin najednou. Je třeba opět pravidelné dávkování. Při nejlepším sáhněte po čisté vodě, popřípadě čaji a doplňte také sladká či zkyšaná mléka. Omezte pití kávy, protože kofein zapříčiní neklid kojence. Alkoholickým nápojům se samozřejmě vyhněte úplně.“ doplňuje MUDr. Hynek Heřman.

POZOR NA PŘÍLIŠ POHYBU!

Pokud chcete hubnout tím způsobem, že pestrou stravu zachováte a zvýšíte o to více fyzickou aktivitu, tak vás zklameme. Při zvýšené aktivitě se uvolňuje kyselina mléčná, která se dostane do mléka a mění jeho chuť. Kojenci pak mnohdy mateřské mléko odmítají. S hubnutím proto počkejte až po období kojení. Jen zřídka se vaše váha během kojení nesníží sama od sebe. Příroda si zkrátka poradí sama, potom ji můžete pomoci i vlastní pílí.

Snažte se naslouchat svému tělu a dejte si na co máte chuť. V období kojení navyšte svůj denní příjem a hubnutí nechte až po tomto období. Uvidíte, že to půjde samo. Procházky s kočárky udělají své.

4 TIPY PRO SPRÁVNOU TVORBU MLÉKA

- Pijte bylinné čaje - z fenyklu, meduňky či anýzu, který je i proti nadýmání. Dejte si vrchovatou lžičku fenyklových semínek do hrnečku a nechte 15 minut vylouhovat. **Pozor!** Vyhněte se mátě peprné a šalvěji, které nemusí tvorbu mléka podporovat
- Čerstvé ovoce a zelenina - Ty na-



krmení
s láskou

lovi



Výjimečně
efektivní
kontrola tlaku

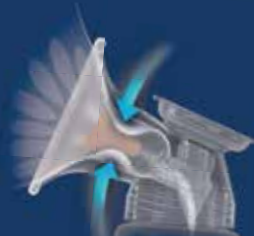


Císařský
řez

umožňuje komfortní
odsávání v pololežící poloze

3D trychtýř

- nejbližší přirozenému kojení



Expert 3D^{PRO}
Odsávačka mateřského mléka

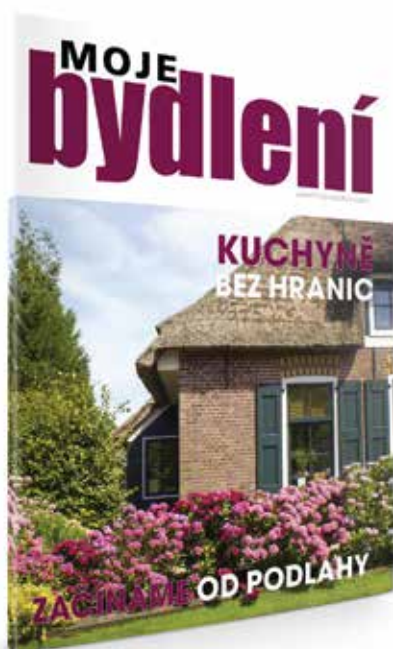
Značka LOVI doporučuje kojení jako nejzdravější formu výživy dítěte. Alternativní formy krmení dítěte vždy konzultujte s lékařem, porodní asistentkou nebo lékárníkem. Přistupte k němu pouze v případě, pokud kojení není možné nebo je nedostačující.



www.lovibaby.com

INZERCE

Časopis, plný inspirace



www.Moje-Bydleni.com

Interiér • exteriér • zahrada • finance • obývací • kuchyň
dětský pokoj • pracovna • světla • střechy • nářadí

jdete v barevném ovoci a zelenině. Dejte si pomerančový fresh, zeleninovou šťávu nebo misku čerstvých, lahodných vitamínů.

- Vsadte na kyselinu listovou – kyselina listová je obsažena v zelené zelenině jako je špenát, brokolice či kapusty. Tepelnou úpravou ale zničíte až 90% účinných látek. Proto sáhněte po doplňcích stravy. V Ústavu pro matku a dítě v Praze Podolí byl vyvinut GS Mamavit, který je v kategorii přípravků a vitamínů pro těhotné nejbohatší na trhu. Obsahuje 23 vitamínů včetně 150 mg hořčíku, které pokryjí denní nároky.
- Jezte maso - denní dávka pro kojící ženy by měla být o 15 gramů vyšší než za normálního stavu. To odpovídá například 100g kuřecího masa, třem vejčím či 100g ry-

bího filé.

- Hýbejte se – tělesná aktivita dobře působí nejen na správné zažívání, látkovou výměnu jako takovou, ale i na správnou funkci srdečně cévního systému.
- Když maminka nechce/nemůže kojit

NĚKTERÉ MAMINKY NECHTĚJÍ NEBO NEMOHOU KOJIT.

V prvním případě by mělo být její rozhodnutí respektováno. Zaměřme se teď ale na druhý případ, tedy na ženy, které nemohou. Některé již dopředu ví, že nemohou své novorozence kojit (zdravotní a jiné důvody). Někdy se ale stane, že si přejí kojit, ale nepodaří se to nebo po nějaké době dojde k ukončení, aniž by si to maminka přála. Důvodů může být více, například to, že

miminko dostatečně neprospívá a musí být přikrmováno, nedostatečná tvorba mléka třeba z únavy či vyčerpání, nemoc, při které to není možné a podobně. Pro mnoho žen je poměrně těžké se s tím vyrovnat – přály si své miminko kojit a nepodařilo se to. Je třeba si ale uvědomit, že kojení je sice fajn, na druhou stranu zase není nutné se zbytečně trápit, pokud to nevyšlo. Nemá cenu se obviňovat či snad dokonce podceňovat. Některé ženy mají dokonce pocit, že jako matky zklamaly, což je samozřejmě naprostý nesmysl. Je pravda, že okolí (obzvláště některé maminky) občas koukají divně, když žena své miminko krmí z lahvičky, popřípadě si dokonce vyslechne, co ještě měla zkusit a podobně. To k její pohodě rozhodně nepřispěje. Podstatné ale je, aby žena přijala situaci takovou, jaká je, viděla to z té lepší stránky a nenechala si kazit náladu lidmi, kteří vůbec neznají okolnosti. Vždyť to hlavně je, aby bylo dítě spokojené a prospívalo, k čemuž určitě přispěje skutečnost, že je dobře napané (a v podstatě je mu asi jedno, zda je to mateřské či umělé mléko) a jeho maminka je spokojená a v pohodě.

VÝHODY UMĚLÉ VÝŽIVY

I umělá výživa má své výhody: miminko může krmít v podstatě kdokoli (velká výhoda pro tatínky, protože se mohou do této činnosti zapojit). Maminka tak má šanci si odpočinout a vyspat se, popřípadě si udělat čas sama na sebe. Pozitivní je i to, že při krmení tímto způsobem rodič přesně ví, kolik dítě vypilo. A nezanedbatelná není ani skutečnost, že žena může jíst a pít dle svých chutí a nemusí se trápit tím, že bude syna či dceru kvůli ní bolet břicho.

Na trhu se dnes nabízí velký výběr kvalitní stravy, takže není třeba se obávat, že by miminko nedostávalo vše, co potřebuje. Naleznete mléko pro nedonošené děti, pro novorozence i starší miminka, v úvahu se berou i možné alergie a podobně. Také můžete zakoupit množství „vychytávek“, které vám přípravu a vše, co s tím souvisí výrazně ulehčí.

V dnešní době už není žádný problém připravit stravu mimo domov. Jen je vždy třeba důsledně dodržovat hygienu.

Foto: Shutterstock.com



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



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

Nic není blíže mateřskému mléku.

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



Máme doma alergika.



Slovo "alergie" se stalo součástí každodenního slovníku mnoha z nás. Předpokládá se, že v České republice žije v populaci 25% alergiků (2,5 milionu obyvatel), 16% lidí trpí alergickou rýmou (1,6 milionu obyvatel), ekzematiků je v populaci 10% a astmatiků 8%, přičemž u některých osob se uvedená onemocnění mohou vyskytovat současně. U dítěte, jehož oba rodiče trpí alergií, je riziko vzniku tohoto onemocnění až 60 procent. Život s alergií je protkán množstvím drobných, ale i větších obtíží a problémů. Mezi ty podstatné patří zařizování dětského pokoje a jeho následný úklid. Jak by měl vypadat dětský pokoj malého alergika?



NEJHORŠÍ JE SITUACE U DĚTÍ

Alergická onemocnění jsou momentálně jednou z největších epidemií v Evropě. Více než 150 milionů Evropanů. MUDr. Eva Kovaříková z pražské alergologie Třeboňská to konkrétně doplňuje: „V České republice trpí nějakým typem alergie přibližně 35% dětské populace, přičemž nejčastěji je zastoupen atopický ekzém a alergická rýma, s tím, že ekzém je častější v nižších věkových skupinách – u kojenců a batolat. Asthma bronchiale má až 15% dětské populace. Trend je přitom stále vzrůstající. Během posledních dvou dekád se vzrůst odhaduje až o 20%. Projevy alergie nejsou již omezeny na specifickou sezonu např. jarních pylů nebo určité prostředí. Čím dál více způsobují problémy celoročně působící alergeny. Je patrný vliv výživy, celkové změny životního stylu, špatná kvalita venkovního ovzduší ve velkých městských aglomeracích. Jednoznačně byl prokázán vztah alergických onemocnění s expozicí alergenů vnitřního prostředí, tj. zplodin hoření, dále vliv roztočů a plísní, vliv domácích zvířat a tabákový kouř. Negativně se rovněž podílejí změny klimatu - oteplení a tím prodloužení

jarní pylové sezony.“

Pokud se týká atopického ekzému, je samozřejmě nutné se o postiženou pokožku adekvátně starat – pravidelně ji promazávat a péči doplnit adekvátní celkovou léčbou. Velký vliv má samozřejmě i prostředí, ve kterém dítě žije... Pro zařizování dětského pokoje musíte brát ohled na vašeho malého alergika. Podle doktorky Kovaříkové by měl být zařízen tak, aby se v něm dítě cítilo dobře, aby mělo své oblíbené hračky a aby se mu dobře usínalo v pohodlné postýlce. Současně ale by měl být upraven tak, aby měl omyvatelné povrchy, byl dobře provětratelný, aby měl lůžkoviny, které se dají dobře prát, matraci, která se dá vyluxovat, hračky, které se dají omýt nebo vyprat. To platí i pro nábytek - měl by být s omyvatelnými povrchy, nejlépe dřevěný, bez přísad agresivních chemických látek a lepidel (formaldehyd),

POZOR NA TEXTILIE!

Textilie, které nechybí v žádné domácnosti, jsou velkým pohlcovačem prachu. Prach je však rájem pro roztoče, jejichž



výměšky bývají nepříjemným spouštěčem alergických reakcí. Mnoho dětí je dnes alergických právě na prach a roztoče, které v něm přebývají. Roztočům se daří zejména v kobercích, záclonách, závěsech, polštářích a peřinách.

(NE) ŽÁDOUCÍ ZÁVĚSY

Rodiče by si měli velmi dobře promyslet umístění záclon nebo závěsů do dětského pokoje. Na záclonách a závěsech se kromě prachu a roztočů usazují pyly, které při větrání pronikají dovnitř. Lepší alternativou jsou žaluzie. V případě, že nechcete záclony z dětského pokoje odstranit úplně, perte je alespoň jednou za 2 měsíce na vyšší teplotu, doporučuje se 60 stupňů. Pokud si vyberete žaluzie, nezapomínejte je pravidelně otírat, aby se na nich netvořila vrstva prachu. Jak dodává doktorka Kovaříková: „Pořiďte si buď omyvatelné žaluzie, nebo raději nic.“



Spokojená pokožka

20% SLEVA

na celý nákup s kódem:

rodina20

(akce platí do 14. 4. 2023)

regenerace
kůže



při podráždění
pokožky



ekzémy

www.annabis.cz

KOBEREC VERSUS JINÝ DRUH PODLAHOVÉ KRYTINY

Toto dilema zažívají při zařizování dětského pokoje všichni rodiče. „Hlavní zásadou je nemít celoplošný koberec, množství dekoračních textilií, ve kterých se drží prach a tím roztočové alergenů,“ říká nekompromisně doktorka Kovaříková. Ačkoli koberce chrání děti před prochladnutím od nohou, v případě, že máte doma alergika, si vyberte raději jiný druh podlahové krytiny. Koberce jsou totiž živnou půdou pro prach a roztoče, které mohou spustit nepříjemnou alergickou reakci. Podlaha dětského pokoje musí být komfortní, příjemně teplá a snadno omyvatelná. Dobrou variantou je měkké linoleum nebo korek. Oba materiály jsou ideální pro malé děti a dobře poslouží i při prvních krůčcích vašeho zlatíčka.

JAK SI USTELEŠ, TAK BUDEŠ SPÁT

Velkou pozornost by měli rodiče věnovat i dětské postýlce. Matrace a ložní prádlo se rychle stávají královstvím roztočů. Chcete-li ochránit svou ratolest,

hledejte matrace pokryté ochrannou vrstvou nebo potahem. Polštáře a příkrývky by měly být antialergické nebo z dutého vlákna. „*Postel by měla mít nohy, aby se pod ní dalo vytírat a matrace by měly být s povlakem z netkané textilie, která brání průniku roztočů. Lůžkoviny pak z umělé stříže, kterou bude možné prát při teplotě nad 60°C,*“ upřesňuje alergoložka Eva Kovaříková. Ložní prádlo nezapomeňte vyměňovat jednou za 7 až 10 dní, přičemž i příkrývka a polštář by se měly vyprat alespoň jednou za tři měsíce.

Výběru postele bychom vůbec měli věnovat velkou pozornost. Děti trpící atopickým ekzémem mívají neklidný spánek, proto bychom jim měli dopřát, co nejpohodlnější luxusní postýlku s kvalitním roštem a matrací.

ČIŠTĚNÍ A DEZINFEKCE HRAČEK

Hračky jsou neodmyslitelnou součástí každého dětského pokoje. Pro malého alergika mohou být ale zdrojem problémů, protože v některých typech hraček se hromadí prach a roztoče. Týká se to zejména plyšových a textilních hraček. Po-

kud je vám líto vyhodit oblíbené hračky vašeho dítěte, stačí o ně správně pečovat. Ty, se kterými se vaše dítě nehraje pravidelně, odložte do uzavíratelné nádoby, skříně nebo zásuvky na hračky, aby se ne neprašilo. Hračky, se kterými si hraje rádo, musíte pravidelně prát při vysoké teplotě. Pokud má vaše dítě zálibu v gumových hračkách a plastových hračkách, omývejte je v nádobě s vodou s kvalitním desinfekčním přípravkem (např. Savo), který si poradí nejen s bakteriemi, ale také s prachem, pylem a alergeny po domácích mazlíčcích v celém bytě. Použití prostředek můžete i přímo na houbičku nebo využít víceúčelovou, rovněž bezchlorovou variantu ve spreji.

TŘI ZÁSADY NA KONEC

Výše uvedené podmínky jsou podle paní doktorky Evy Kovaříkové výrazem ideálního stavu. V praxi to samozřejmě tak nebývá. „*Pro běžný život s malými i velkými alergiky v domácnosti je dobré mít na paměti tři zásady: omyvatelné plochy, dobrý vysavač a nekuřácké prostředí,*“ říká závěrem MUDr. Kovaříková.

Foto: Shutterstock.com



Dopřejte si televizní pohodu

Sledujte své oblíbené seriály a pořady kdykoli máte chuť. S Lepší.TV na Vás totiž všechny počkají, a to i když se vysílají ve stejný čas. Užijte si s rodinou a vnoučaty pohádky nebo si vyberte z tisíců filmů z videotéky bez příplatku. Ovládní Lepší.TV zvládne každý a ke sledování 144 TV stanic stačí jen internet. **Vyzkoušejte ji bez závazku za 1 Kč** a pokud se Vám bude líbit, může být Vaše už za 119 Kč měsíčně. Udělejte si televizní pohodu na www.lepsi.tv



LEPŠÍ.TV

Výlet na vaše přání



Nejen během dovolené si dopřáváme super zážitky. I víkendový výlet se může proměnit v nezapomenutelnou vzpomínku.



Víte, že některé evropské země uvažují o přijetí zákona o tom, že by zaměstnanci měli mít o víkendu nárok zůstat offline? To je velmi ušlechtilá myšlenka, a pokud se k nám nedostane ve formě zákona, zkusme tenhle nápad

ry pro harmonii těla i duše. Například sauny ve stylu antických lázní, solné a bylinkové inhalace, whirlpools, solární louky, solný důl a další originální zážitky při návštěvě laconia, thepidaria, či hamámu. A taková oxygentera-

na broumovském dortu může být nocleh přímo v celách kláštera. A když už budete v královohradecké kraji, můžete se vydat strojem času do pravěku, a to v archeoparku Věstary. V rámci venkovní expozice je možné si prohlédnout ukázky pravěkých staveb, jako je neolitický a eneolitický dům, polozemnice ze starší doby železné, rondel, výrobní areály a pravěké pohřebiště s mohylami. (Nejen) pro dětské návštěvníky jsou připraveny praktické ukázky nejrozličnějších pravěkých činností – drčení obilí, broušení kamenných seker, obdělávání pole dřevěnými nástroji nebo práce s replikami pravěkých seker.

FRÝDLANT NEBO JEZEŘÍ

Nebo například frýdlantský výběžek, ze tří stran obehnaný hranicemi. I v tomto mimořádně zapadlém kraji už ale najdete místa, která za návštěvu stojí. V centru Frýdlantu najdete krásně opravené náměstí a v jednom z historických domů unikátní domácí kavárnu, takzvanou Jazzovou osvěžovnu. Pořádají tu jazzové koncerty, po nocích pečou fantastické cheesecaky a vaří domácí polévky. Hned za Frýdlangem stojí historická budova zámeckého pivovaru. Ještě před pár lety to byla ruina, dnes je o jeho pivo takový zájem, že nestíhají vařit. A co třeba perla Krušných hor - zámek Jezeří poblíž Litvínova na sverozápadě Čech? Tak se mu říkalo kdysi. Pak ale přišla desetiletí, kdy se stal majetkem armády a dalších institucí, za kterých se proměnil v ruinu. Dnes je zámek díky rekonstrukci opět hojně vyhledávaným místem turistů. Najdete tady strašidelné sklepení a pokoj alchymisty, výstavu zvířecích lebek a výstavu kočárů, saní a zemědělských strojů a nástrojů. Na zámku se pořádají také netradiční prohlídky s kostýmovanými scénami a soutěže pro děti.

NEJVÝŠE POLOŽENÝ HRAD V ČESKU

Máte rádi film Anděl Páně? Pak se můžete vydat na šumavský hrad Kašperk a poznat místa, kde se pohádka natáčela pohádka. Tuistické trasy z Kašperských Hor vás zavedou přímo na hrad. Tam je pro návštěvníky připraven bohatý program zaměřený na každodenní hradní a na své si jistě přijdou i děti. Lákadlem je i velký model středověkého



praktikovat sami od sebe. O víkendu si dopřejme klid, nechme notebook zavřený a opatrně i se sociálními sítěmi. S přáteli se raději potkejme někde na kafi či na skleničce. Změna je život, a tak místo víkendu prolezelého upřed domácím kinem nad filmy nebo stráveného shoppováním, vyražme za zážitky. Česká republika nabízí nepřehledné množství možností, kam vyrazit na výlet. Vybrat si můžete mezi sportovními výlety, výlety do přírody, kulturou, památkami, starobylými městy, která jsou plná života a kultury nebo výlety za poznáním či zábavou.

ROMANTICKÉ WELLNESS

Udělejte radost sobě i svému partnerovi či partnerce a vyrazte na romantický pobyt pro dva. Užijte si lukulské večere při svíčkách, soukromý pobyt ve vířivce, různé druhy masáží, lahev dobrého vína. Na výběr máte špičkové hotely v různých romantických zákoutích naší republiky. Ať je to pobyt pod zámek Hluboká, lázeňské město Karlovy Vary nebo třeba krásná příroda Krkonoš. V těch nejluxusnějších wellness centrech si můžete užít špičkové procedu-

pie nebo kneipovy koupele vám zajistí opravdu kvalitní odpočinek a uvolnění po náročném pracovním stresu.

POLOZAPOMENUTÁ MÍSTA OŽÍVAJÍ

Rádi navštěvujete turisticky atraktivní místa, ale vadí vám při prohlídkách českých a moravských pamětihodností davy turistů? Pak se nasměrujte jinam. Co třeba české pohraničí? Pryč jsou časy, kdy tam vládl mrtvolný klid. Dnes tam najdeme spoustu míst, kde to žije a kde se dá dobře najíst nebo zajít do slušné kavárny. Rozvíjí se spousta podnikatelů a rodinných firem, kteří vzali zapadlé regiony za své. Například v Broumově v královohradeckém kraji stojí unikátní barokní klášter ze 14. století a je skvěle opraven za stamiliony korun. Stal se centrem vzdělanosti a kultury, kam se sjíždí světoví umělci a návštěvníci z celé republiky. Pořádají se tu koncerty evropské kvality, v nádherné zahradě najdete galerii moderního umění a součástí kláštera je také po celý rok otevřená kavárna s výbornou kávou. V klášterních sklepích se také pořádají degustace vína a třešničkou

Zažijte na zámku v Loučeni

příběh lásky inspirovaný prastarým evropským rodem Thurn-Taxisů

Na začátku roku krajinně sice panuje zima a někde i sníh, avšak pro lásku, která se rodí hlavně z náhody a štěstí, je to ideální začátek. Podobně jako začal příběh lásky knížete Alexandra a kněžny Marie a celých tří generací rodu Thurn-Taxisů. Zámek Loučeň se nechal jejich příběhem inspirovat a na přelomu zimy a jara připravil prohlídky s názvem Příběh lásky, které jsou na zámku k vidění až do 12. března. Kníže Alexander a kněžna Marie Thurn-Taxis se oproti zvyklostem své doby brali z pravé lásky roku 1875 v italských Benátkách a prožili spolu neuvěřitelných 59 let. Ty věnovali svým třem dětem, dvanácti vnoučatům a obyvatelům celého kraje obklopujícího zámek Loučeň. Procestovali spolu Afriku a Asii, kde přejímali inspiraci a moudrost do života, o kterou se dělili s ostatními. Kníže rád objížděl své panství s diapositivy a učil místní obyvatele o svých poznatcích z cest, věnoval školám do kateder přírodopisu vycpávky zvířat. Paní kněžna Marie se zase věnovala malbě přírody a tělesným „aktům“, pod které se tehdy musel ještě podepisovat její učitel. Jejich přístup k životu ovlivnil nejenom jejich rodinu po generace, které prožili dobu od Rakouska-Uherska, přes První republiku až do 2. světové války. Pojdte spolu s nimi prožít jejich fascinující příběh a mimo jiné se podívat třeba i na prohlídku dobových šatů, popovídat si o měnícím se ideálu krásy, nebo se spolu projít v rozlehlých zahradách zámku Loučeň, kde pár bydlel, a kde v současnosti najdete evropský unikát v podobě 12 bludišť a labyrintů. Lásky není totiž nikdy dost.



Láska má mnoho podob a tváří

„Naše prohlídka Příběh lásky je v akčním duchu vjemového vnímání všemi smysly. Průvodci v dobových kostýmech zastupují členy knížecí rodiny a pojmají prohlídku ze svého úhlu pohledu. Můžete se těšit na ochutnávku čokolády, ovocné pochutiny a nejrůznější vůně krásných květin,“ uvádí Ing. Kateřina Šrámková, jednatelka zámku Loučeň. „Svátek zamilovaných se v posledních letech stal velmi populární a mnoho užitečných pojetí k nám docestovalo hlavně ze západních zemí. Zamilované lístečky se psali už v dobách starověkého Říma a každá země s rostoucí popularitou svátku přidávala do vínku své vlastní tradice, které se často šířily ještě dále.

14. února, na svatého Valentýna si lidé významným způsobem prokazují lásku a připomínají si, proč by se měli snažit sdílet svoji náklonost s bližními každý všední den a jakou formou posílit to nejdůležitější. My budeme oslavovat lásku až do poloviny března a zveme Vás všechny oslavovat společně s námi,“ dodává Kateřina Šrámková.



„Zavítejte s námi do netradičně pojetého Příběhu lásky prastarého evropského rodu Thurn-Taxisů, který v mnohém ovlivnil podobu dnešního světa. Se zapojením všech vjemů můžete vnímat krásu příběhu, který se odehrával mezi zdmi našeho zámku, ale i mimo evropský kontinent. Naše výstava užívá krásných tónů hudby, zamilované verše k navození intimní atmosféry a příjemnou vůni exotického ovoce. Kníže Alexander a kněžna Marie procestovali svět a přejímali do svého vztahu inspiraci ze všech soudobých i zaniklých kultur. Pokusíme se Vám nastínit různé projevy lidské náklonosti, které tvoří a definují náš svět a které svým významem a silou spojují lidi z různých kontinentů. Barokní Zámek Loučeň je ideální místo pro všechny, co chtějí poznávat historii skrze současnost, trávit společně příjemné chvíle a k tomu se ještě romanticky pobavit,“ říká Mgr. Vratislav Zákoutský, kastelán zámku Loučeň.

Přijďte se inspirovat, a především se příjemně pobavit se svými blízkými!

Krásný večer na zámku Loučeň s prohlídkou Příběh lásky můžete zakončit romantickou večeří v zámeckém hotelu Maxmilian. Anebo ještě lépe strávit na zámku celou noc v některém z hotelových pokojů nebo v zámeckém apartmánu či v Domečku knížete Alexandra. <https://www.zamekloucen.cz/zamecke-ubytovani>.

Zámek Loučeň s „Příběhem lásky“ můžete navštívit každý den do 12.3. 2023 Ve všední dny od 12:00, 14:00 a 16:00 hod, o víkendech od 11:00 do 16:00 hod. Zámek doporučuje zakoupit vstupenky předem. Na prohlídky zámku platí jednotné vstupné 200 Kč na osobu. Vstupenka obsahuje i vstup do parku s labyrinty. Vstupné pouze do parku s labyrinty 100 Kč jednotné vstupné. Vstupenky můžete zakoupit zde: <https://tickets.zamekloucen.cz/vstupenky>

Zámek Loučeň je jednou z nejnavštěvovanějších památek ve Středočeském kraji. Zámek, postavený na počátku 18. století a vlastněný rody Valdštejnů, Furstenberků a Thurn-Taxisů, je provozovaný společností Loučeň a.s. a od 7. 7. 2007 je přístupný veřejnosti. Lákadlem pro návštěvníky je kromě prohlídek s kostýmovanými průvodci rozlehlý romantický anglický park s labyrintáři, unikátní kolekcí 11 labyrintů a bludišť, postavené dle návrhu britského projektanta Adriana Fishera. Celý zámecký areál je památkově chráněn. www.zamekloucen.cz. 12. královský labyrint, který na Loučeni vznikl při příležitosti 700 let od narození Karla IV., má velikost, tvar i symboliku inspirovanou labyrintem katedrály v Chartres. Loučeňský labyrint je doplněn kruhem o průměru 10m na půdoryse české kotliny. Stezka kruhového labyrintu je nejenom geometrickým symbolem a připomínkou historie, ale především geo-energetickou spirálou nabitou pozitivní energií. Labyrint je kruhový, chartreského typu, s 11 řadami a kruhovým centrálním prvkem uprostřed. Soudobý charakter a přitažlivost pro návštěvníky dodává 12. labyrintu použití barevných prvků na jeho povrchu, ozvučení prostoru nad ním a možnost večerního nasvícení.



astrologického přístroje astrolábu. Na soutěživé a odvážné na nádvoří čeká zkušený lučištník, který vás v létě denně a o některých víkendech naučí střílet na terč z opravdového luku nebo kuše! Vyzkoušet si můžete také chůzi na chůdách, anebo příjemně posedět s jídlem a pitím přímo na hradním nádvoří. Připravené jsou i speciální prohlídky pro rodiče s dětmi - Staň se purkrabím nebo hradní paní. Program prohlídky je zaměřen na výchovu mladého rytíře a mladé hradní dámy.

ČESKÉ ŠVÝCARSKO

Tento jedinečný národní park na celkové rozloze 79 km leží v ústeckém kraji přiléhá ke státní hranici. Hlavním předmětem ochrany v parku je unikátní geomorfologie skalního města a na ni vázaná rozmanitost rostlin a živočichů. Typické pro tuto oblast jsou skalní hřbety, kaňony, pískovcové věže a stolové hory. Krajina české křídové tabule je obohacena třetihorními vyvěřelinami. Českosaské Švýcarsko a samotný národní park však není pouze rozsáhlý komplex neosídlených lesů a skal, představující předmět ochrany. Neobyčejnou harmonii přírody zde dotváří četné památky lidové architektury roubených a hrázděných domů s podstávkou v obcích lemujících hranici národního parku. Již od druhé poloviny 19. století se území stalo velmi vyhledávaným, k čemuž přispěli tehdejší vlastníci panství

Kinští a Clary-Aldringenové zpřístupněním turisticky nejzajímavějších míst, jako například soutěsek nebo přírodního skalního mostu – Pravčické brány, který je dnes hlavní turistickou atrakcí a symbolem Českého Švýcarska.

BESKYDSKÉ LESY

Toužíte po božském klidu v přírodě, kde si odpočnete od lidí a vyplavíte adrenalin? Utečte do lesa. Doporučujeme třeba Beskydy. Zelený mech pod nohama a jehličím provoněný vzduch vám udělají dobře. Vyhněte se turistickým dálnicím na Radhošť nebo Lysou horu a zkuste třeba trasu z Gruně u slovenských hranic přes Travný a nádherné údolí Krásné až k Satinským vodopádům.

Kromě původních luk a salašů tam najdete i stopy po partyzánech a spoustu malebných míst k tichému rozjímání. Tuhle trasu doporučujeme na horské kolo nebo jako trailový výběh, tak si Beskydy užijete naplno. Ale pokud vyjdete ráno, zvládnete ji i jako celodenní výlet pohodlným turistickým tempem. Nakonec dojděte až do Lubna (u Frýdlantu nad Ostravicí) a odměňte se pár hodinami v nejhezčí místní sauně.

ADRENALINOVÉ ZÁŽITKY

Pokud patříte mezi milovníky pohybu a nestačí vám nasednout na kolo a křičovat republiku po cyklotrasách, můžete si vybrat z mnoha vzrušujících na-

bídek. Třeba v Janských Lázních na vás čeká lanový park s asi čtyřmi desítkami překážek, ze stromu na strom se můžete dopravovat také na saních nebo na kole. Součástí je adrenalinový zážitek v podobě skoku z 12 metrů a několik přejezdů na kladce. Funguje tady první lanový BABYPARK v Česku, do kterého můžete bez obav pustit své ratolesti.

V jihočeském Frymburku si užijete zábavu pro změnu na vodě i na kopci. Svězt se tady můžete na terénních koloběžkách, připraven je také summer tubing (jízda na nafukovacích kolech korytem) a součástí je také tzv. wakepark na Lipně, tedy první vlek na vodě, kde se můžete svězt na lyžích či wakeboardu.

I v plzeňském kraji si můžete dopřát jedinečný adrenalinový výlet, a to přímo u zámku Zbiroh. Jeho základem je lanový park. Překážky jsou zavěšeny do výšky až 9 metrů a jako bonus mohou návštěvníci absolvovat tzv. tarzaní skok do volného prostoru. Vyzkoušet si tady můžete také skákací boty, bunde running, lukostřelbu či vzduchovkovou střelnici.

V těsné blízkosti propasti Macocha v Moravském krasu si užije adrenalin i zábavu celá rodina. Mají tady horolezeckou věž, lanové centrum, lanovku, zahrát si tu můžete paintball, zastřílet z luku či praku, k dispozici je množství sportovních hřišť. A pro odvážné se nabízí v Moravském krasu i unikátní mož-



VIDA! Březen

VIDA! zábavný vědecký park v Brně má připravenou řadu novinek. Na ploše víc jak 1000 metrů čtverečních je více jak 180 interaktivních exponátů. Každý den science show a promítání 3D filmů.

V březnu dáváme 3D film Poslední útes. „Díky 3D technologii mají návštěvníci pocit, jak kdyby byli přímo u korálového útesu. Film přibližuje, jak moc jsou pro lidstvo a Zemi korálové útesy důležité. Dá se přirovnat k obrovskému městu. Stejně jako město se rozvíjí, poskytuje svým obyvatelům přístřeší, potravu, očištné mechanismy, které mají vliv na celý oceán. Korálové útesy jsou stejně jako velká města viditelné z vesmíru, ale na rozdíl od lidských sídel přetrvávají desítky tisíc let,“ popsal nový film ředitel Lukáš Richter.

Pro velký zájem jsme o víkendech přidali i 3D film Pidiobři, který už jsme před pár lety měli na programu. „Tento film je určen hlavně menším návštěvníkům. Těšte se na nečekané dobrodružství s odvážným čipmankem a nebojácným křečkem preriovým.

Díky záběrům natočeným pomocí vysokorychlostních kamer s ultra vysokým rozlišením zažijete 43 minut plných napětí, roztomilých scén i dojemných okamžiků ze skutečného života hlodavců. Promítáme s dabingem Jiřího Lábuse,“ doplnila mluvčí, Kateřina L. Brettschneiderová.

Filmy promítáme v určených časech za příplatek 50 Kč za osobu v divadle vědy, které je přímo v expozici. Během března mohou dětští návštěvníci využít dílny s pokusy na téma Za polární září. „Vydáte se s námi na tajuplnou pomyslnou výpravu na ostrov Island, kde je plno sopek, gejzírů a vodopádů. Kde zem bublá doslova na každém kroku. Kdo náhodou ještě neví, co je gejzír, tak u nás se to dozví a menší gejzír si i vlastnoručně vyrobí. Také popíšeme vznik polární záře a další zajímavosti tohoto magického místa,“ popisuje víkendové dílny Daniela Marková, autorka programu.

Dílny s pokusy můžete navštívit vždy o víkendu za příplatek ke vstupnému 50 Kč pro skupinu 1-3 osob, začátky jsou ve 12, 14 a 16 hodin.



Každý den máme připraveny v rámci expozice pro návštěvníky zdarma science show. Aero – představení o létání se zábavnými pokusy, Detonátor – třaskavá show, nebo Oskar a 3D bratři.

nost zažít jeskyně na vlastní kůži, a to během jednodenního kurzu speleologie. Sestoupíte do nejdelšího jeskynního systému v ČR a na dno nejhlubší suché propasti. To vše absolvujete za pomoci visutých žebřů a lanových traverzů.

Dalším zajímavým tipem je unikátní sportovní centru Acrobat park v Jeseníkách, které vystavěl olympijský vítěz Aleš Valenta. Tam si každý, kdo má odvahy, může skočit z můstku do vody, stejně jako si před lety skočil Valenta pro zlato. Připraveny jsou také profesionální trampolíny, zahrát si můžete petanque, volejbal nebo skočit do vody z věže.

Skvělou adrenalinovou zábavu nabízejí i bobové dráhy, které najdete po celé republice. Můžete na ně vyrazit třeba na pražském Proseku, ve Špindlerově Mlýně, Kutné Hoře, Lipně nad Vltavou, Mostech u Jablunkova, na Hrubé Vodě, v Hlubočkách u Olomouce, Peci pod Sněžkou.

STEZKA V OBLACÍCH

Na Dolní Moravě se v prosinci 2015 otevřela nová stavba, která návštěvníkům umožní projít se v korunách stromů s jedinečným výhledem na horské masivy v okolí. Svým tvarem má připomínat let nočního motýla. "Stezku v oblacích" najdete poblíž horní stanice lanovky Sněžník ve výšce 1116 metrů.

Nahoru přitom nevede pouze jedna stezka, ale síť dřevěných cest, které se navzájem proplétají. Ti odvážnější mohou k cestě dolů použít nerezový tobogán s okýnkou, který je bezpečně přivede až k samotnému úpatí rozhledny. Naopak k přesunutí se z jednoho patra do druhého můžou turisté vyzkoušet atrakci nazvanou rukáv vyrobenou z husté sítě. Pro ty, co spíše hledají odpočinek, zde bude připravena relaxační síť.

TOBOGÁN U LIPNA

Stromovou stezku najdete i u Lipna. Svou unikátností je jepřístupná nejširší možné věkové skupině návštěvníků. Dobrodružnou a přesto bezpečnou cestu po látce zajišťuje konstrukce z masivního klíženého dřeva a 75 dřevěných podpěrných sloupů. Dřevěné zábradlí a transparentní postranní síť jsou zárukou dokonalé bezpečnosti a výhledu. Dřevěná konstrukce se harmonicky pro-



líná s okolní přírodou. Stezka je zcela bezbariérová a přizpůsobena nejen jízdě s kočárky, ale i pro vozíčkáře. Stezka je zakončena 40metrovou vyhlídkovou věží, která je doslova opravdovým vrcholem stezky.

VIDA! SCIENCE CENTRUM V BRNĚ.

Vědecký a zábavní park, který nabízí využití pro všechny – pro děti, rodiče i prarodiče! Ideální spojení zábavy a toho, jak se děti mohou učit hrou. Na ploše téměř 5000 m² na vás čeká přes 170 interaktivních exponátů. Unikátní stálá

expozice je rozdělena do čtyř tematických celků: Planeta, Civilizace, Člověk a Mikrosvět. Samostatná část Dětské science centrum je věnována dětem od 2 do 6 let. V Divadle vědy si pak můžete užít pravidelná představení plná zábavných pokusů.

Výlet do VIDA doporučujeme i rodinám s menšími dětmi. Právě pro ty nejmenší je zde i Dětské science centrum, kde mají děti vytvořenou silnici a mohou se zde prohánět na odrážedlech, mohou si postavit pevnost z velkých kostek, je zde takový malý vodní ráj, archeologic-



ké pískoviště, největší úspěch mělo ale auto s volantem.

Návštěvu centra si můžete zpestřit doprovodným programem v podobě 30minutové Science show se zábavnými pokusy, která je v ceně vstupného (show byla opravdu moc zajímavá i pro nás dospělé), dále již za příplatek můžete zajít na promítání 3D filmu, zahrát si hru Pevnost VIDArD. O víkendu zde probíhají labodílny.

DINOSAURIA PRAHA

Zažijte nevídané dobrodružství . 37 v tvář dinosaurům v moderním in-

teraktivním světě Dinosauria Muzeum Prague. Světový unikát, který boří představy o muzeu. Vydejte se 200 miliónů let nazpět mezi velikány druhohor. Objevte největší soukromou sbírku opravdových koster dinosaurů, modely tak věrné, že vám naskočí husí kůže a nejmodernější technologie pro vaši zábavu a poznávání. Na čtyřech tisících metrů čtverečních čeká návštěvníky dobrodružná cesta do pravěku, ve které nebudou chybět originální až 24 metrů dlouhé a 154 milionů let staré kostry dinosaurů, realistické modely tyranosaura rexe a největšího létajícího

ptakoještěra v životní velikosti, virtuální realita, sbírka více než 6 000 zkamenělin a minerálů či galerie nejznámějších českých tvůrců paleoartu Zdeňka Buriana, Karla Zemana a Jana Sováka.

ZEMĚRÁJ

Ráj pro děti i dospělé, to je Zeměráj, který se rozkládá ve středních Čechách na ploše 9 hektarů kolem bývalé zemědělské usedlosti. Z ní se zachoval roubený dům z roku 1640. Zeměráj je víc než zábava. Je to i poznání, které se snoubí s přírodou. Tvoří ho hlavně archeoskanzen. Děti se dozví něco o stře-

dověké vesnici, budete obklopeni zahradami, pastvinami, nechybí svatyně, pohřebiště i simulované archeologické naleziště. Dětská hernička je inspirovaná roubenými stavbami regionální lidové architektury. Naboso se projdete po kilometru dlouhé přírodní stezce. Zabloudit můžete v dřevěném bludišti, zastřílet v lukostřelnici a využít na sto herních prvků, her, hlavolamů. Děti pochopí, jak těžce se žilo venkovanům v raném středověku, dozvědí se o práci archeologů, samy si mohou utkat náramek nebo pracovat na hrnčířském kruhu. Na kamenném žernovu si umelete mouku, připravíte těsto a upečete placky nebo chleba. Děti pomohou s prací na zahradě, obstaráním zvířat, naučí se rozdělávat oheň, poznají tradiční řemesla i dobovou kuchyni.

PROHLÍDKY NA ZÁMKU LOUČEŇ

Zámek Loučeň je ideálním místem odpočinku pro cestovatele za poučením, zábavou, ale i romantikou. Zámeckými komnatami Vás neprovede obyčejný průvodce, ale kostýmovaný komorník Jeho Jasnosti, případně samotný kníže, či kněžna. Dozvíte se tak nikoli suchá fakta plná nezábavných letopočtů a nic neříkajících jmen, ale atraktivní příběhy života na zámku zhruba před stolety. Kromě standardních kostýmovaných prohlídek nabízíme také zážitky z prohlídek jinde nevidaných: seznámit se s esteticky působivými historickými interiéry zámku se totiž můžete třeba při čokoládové prohlídce, tajemné prohlídce s Bílou paní, nebo projít zámek od přízemí až doslova po střechu objednaním velkého okruhu. Pokud chcete, aby si z výletu na zámek odnesli nevšední zážitek především vaši báječní zlobilové, pak výlet načasujte tak, abyste s nimi mohli absolvovat dětskou prohlídku, která je vhodná už pro tříleté výletníky.

Až vás komorník vyprovodí k východu, určitě si nenechte ujít labyrintárium v zámeckém parku. Soubor dvanácti zcela rozličných zahradních labyrintů a bludišť je velkou atrakcí, která nás odlišuje od ostatních evropských hradů a zámků.

Zámecký areál

Romantici věnují pozornost především

zámeckému parku a jeho exotickým dřevinám, mezi nimiž vyniká chráněný liliovník tulipánokvětý, strom původem ze Severní Ameriky, jehož loučeňský exemplář je starý asi 170 let a vždy na přelomu května a června se obsypává nádhernými sytě žlutými květy. Takový piknik pod staletými buky, či romanticky vykotlaným, stále statným dubem topolovitého vzrůstu, chutná obzvlášť znamenitě - piknikové koše plné dob-



rot zakoupíte pochopitelně u nás. A ještě vám navrch zapůjčíme deku. Pokud sami sebe řadíte mezi romantiky, možná se zdržíte i přes noc a využijete pohádkového komfortu hrázděného Domečku knížete Alexandra, kde vás nebude nikdo rušit, nebo dobových apartmánů přímo v budově zámku, případně Zámeckého hotelu Maxmilán v někdejšímském (úřednickém) domě.

GLAMPING- LUXUS POD HVĚZDAMI

Jste milovníky přírody, ale nechcete se vzdávat pohodlí civilizace při jejím prozkoumávání? Pak byste měli vyzkoušet glamping – luxusní kempování. Glamping stany poskytují veškerý ubytovací komfort. Stany mívají v průměru okolo 35 metrů čtverečních, ale pochopitelně se můžete setkat i s většími. Jsou vybaveny nejen terasou, ale i kuchyní, koupelnou a mnohdy i dvěma ložnicemi. Některé z nich mají i jídelnu a obývací pokoj. A rozhodně se nemusíte obávat, že se při pohybu uvnitř budete muset hrbít. Glamour campig v posledních letech dobývá svět. Patří k tomu nejstylovějšímu a nejluxusnějšímu, co moderní turistika nabízí, a je zároveň výrazem té nejmodernější a přitom s přírodou srostlé architektury a designu. I u nás už glamping kempy najdete.

NETRADIČNÍ UBYTOVÁNÍ

Chcete-li na pár nocí uniknout od civilizace a pročistit si hlavu neobyklým zážitkem, můžete vyzkoušet například originální ubytování v dřevěných chatičkách na vodní hladině dobčických rybníků v jižních Čechách. Chatičky na vodní hladině jsou postaveny na dubových pilotách, obklopeny vodou, s prostorným molem a haltýřem pro vaše rybářské úlovky. Nebo byste chtěli byste zkusit,

jaké to je strávit noc na africkém safari? Snídat na terase umístěné přímo nad výběhem žiraf, zeber a pakoňů? Ve dvorské zoo to není žádný problém - můžete si zde objednat pobyt v nových luxusních stanech v "korunách stromů". A co třeba stylový domeček ze slámy připravený na kouzelném místě v samém srdci Krkonoš? Stojí přímo pod Sněžkou v blízkosti Boudy v Obřím dole, která pro něj také zajišťuje kvalitní servis – jídlo, pití, hygienu, zázemí a transport. V provozu je pochopitelně pouze v letních měsících od května do září. Vždyť budete spát "pod širákem", ovšem s dokonalou obsluhou. Zážitkových ubytování se po naší republice najde samozřejmě daleko víc. Můžete přenocovat přímo v zoologické zahradě, na zámku, ve vojenském bunkru, v atomovém krytu nebo dokonce v Luciferově pekle. Záleží jen na vašem přání.

ABY VÁS NIC NEPŘEKVAPILO

Než vyrazíte na výlet, určitě by nebylo od věci zkontrolovat vaši cestovní lékárničku. Minimálně byste měli mít po ruce lék na kinetózu, aby vám výlet nezkazila nevolnost.

Text: Eva Houserová,
foto: Shutterstock.com

CESTOVNÍ NEVOLNOST?

KINEDRYL®

Léčivý přípravek k předcházení a léčbě cestovní nevolnosti pro dospělé a děti od 2 let.

50
LET
NA TRHU

- volně prodejný lék
- nástup účinku během 10 - 15 minut

Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.



KINEDRYL® vyrábíme ve Zlíně.

www.kinedryl.cz / www.noventis.cz





Sport v zimě

Patříte mezi nadšence, kteří se nemůžou dočkat, až napadne sníh a vyrazí na hory? Nebo byste nejraději zimu prospala jako ten medvěd a probudila se až na jaře? Ať tak či tak, chtělo by to se překonat a udělat něco pro své zdraví. Rozhýbejte tělo vhodným sportem.



Zima svádí k lenošení, o tom žádná. Krátké dny, dlouhé večery nás lákají zachumlat se do deky, popíjet svařáček a mlsat čokoládu. Je to sice báječné a příjemné, ale ty následky... Nebudeme vás nabádat, abyste si odpírala odpočinek, to rozhodně ne. Zima nás zpomaluje a my bychom měli načerpat síly. Ale na druhou stranu nějaká ta aktivita neuškodí. Nemusíte podávat výkony jako v teplejších měsících, ale lehčí pohyb nám jen prospěje. Navíc pak ten návrat do běžného sportovního režimu bude mnohem jednodušší, než když teď několik týdnů nebo dokonce měsíců takřikajíc proležete u televize.

Milujete-li zimní sporty, zřejmě vás nikdo nemusí přemlouvat, abyste nazula lyže a vyrazila na svah. Zřejmě vás už „svrbí“ brusle a snowbord vyhlíží, kdy pořádně nasněží. Pak to s udržováním kondice máte daleko jednodušší. Jestliže jste spíše zastánkyní letních sportovních odvětví, asi se teď musíte k aktivitě přemlouvat.

Ani letním sportům se nemusíte v zimě vyhýbat. Některé lze z venku přemístit dovnitř, jako třeba volejbal nebo tenis, případně si najít jinou vhodnou alternativu v některém ze sportovních center. Můžete si zahrát squash, který vás skvěle zahřeje. Možná si oblíbíte i některé skupinové lekce, ať už je to tanec, pilates či jóga.

Nemusíte se však vzdávat ani svých oblíbených sportů, které provozujete

během celého roku. Jen je potřeba si dobře vybavit a připravit se na nevlídné počasí. Víte, co se říká, není špatné počasí, jen špatně oblečený člověk.

PÉČE O PLEŤ V ZIMĚ

Pokud chcete venku sportovat, dostává vaše pleť během nevlídného počasí občas dost zabrat. Proto není od věci se o ni pořádně postarat. Dokonalým pomocníkem je v tomto případě konopný olej, který je ideální pro většinu typů pokožky, protože ji může zvlhčit bez ucpaní pórů. Může dokonce pomoci s mastnou pleť, hydratovat ji a regulovat tak produkci kožního mazu.

Jedna z omega-6 mastných kyselin, kterou konopný olej obsahuje, je kyselina gama-linolenová (GLA), která působí jako silná protizánětlivá látka a zároveň podporuje růst nové generace buněk. To může pomoci uklidnit zánět a podráždění pokožky, včetně akné a stavů, jako je psoriáza, a zároveň udržovat pokožku správně vyživovanou a hydratovanou.

Kromě hydratace a zklidnění pokožky má konopný olej vlastnosti proti jejímu stárnutí. Konopný olej může pomoci redukovat výskyt vrásek a přecházet znakům stárnutí pleti. Kyselina linolenová a kyseliny olejové, které se vyskytují v konopném oleji, nemohou být produkovány tělem, ale mohou hrát klíčovou roli v ochraně pokožky proti stárnutí, takže jsou důležitými živinami, které se dnes často užívají ve formě doplňků stravy.

CO PROVOZOVAT V ZIMĚ KROMĚ ZIMNÍCH SPORTŮ?

BĚH

Jste zvyklá si dát denně svůj desetikilometrový okruh? Pak je to skvělé. Zůstaňte u toho i nyní. Jen dodržujte pár zásad.

- **O vrstvu méně**

Když vybíháme do přírody z vyhřátého domu, máme tendenci se pořádně ustrojít, aby nám nebyla zima. Ale mějte na paměti, že váš pohyb zahřeje, a tak se doporučuje obléknout, jako by bylo cca o osm až deset stupňů více.

- **Vrstvit**

Tahle zásada platí kdykoliv po celý rok. O to víc v zimě, kdy hrozí prochladnutí. Není vhodné se navléknout do tlusté péřové bundy, ale oblečte si více tenkých vrstev, ideálně termoprádlo. Tričko, mikina, lehká větrovka.

- **Obuv**

Boty jsou samostatnou kapitolou. Určitě by měly být nepromokavé a protiskluzové. Lepší jsou boty kotníkové, které chrání i kotníky před zraněním. V zimě možná budete potřebovat o číslo větší, protože do nich potřebujete napasovat silnější ponožky, nebo lépe dvoje tenčí, opět v termo variantě.

- **Hlava, ruce**

Na co mnozí zapomínají, je hlava a ruce, případně nákotníky. Právě hlavou odchází až 70 procent tepla, a tak na to pamatujte a opatřete si sportovní

NECHTE SVOJE TĚLO A MYSL POCÍTIT SÍLU CBD

Prvotřídní CBD kapky a kosmetika obsahují nejčistší extrakt posílený unikátní kombinací kanabinoidů, terpenů, fenolů, vitamínů a minerálů.



CBD STAR

čepici. A nejen to. Při sportu se zpotíte, a bez čepice byste se mohli ošklivě nachladit. Určitě si kupte také kvalitní rukavice.

- **Pití**

Určitě se vyhněte alkoholu, i když máte mylný pocit, že vás zahřeje. Vezměte si s sebou termosku s teplým čajem. Rozhodně nepijte nic studeného, protože by tělo zažilo teplotní šok.

- **Hned do tepla**

Dalším pravidlem je, že venku byste měla být pouze v pohybu. Než vyběhnete, tak se doma ještě v teple zahřejte. Pár dřepů, běh na místě, poskoky... Také závěrečný strečink a protažení nechce na doma. Venku tedy stále udržujte svižné tempo.

- **Vana to jistí**

A následuje to nejpříjemnější. Sladká odměna v podobě horké vany nebo sprchy, kde se dokonale prohřejte. Ale pozor, ne hned, protože by vaše tělo mohlo utrpět teplotní šok. V každém případě se ale okamžitě převlečte do suchého. Teprve, až se tělo dostane do normálu, dejte si sprchu. Můžete vyrazit také do sauny, kde se skvěle uvolníte, prohřejte a navíc sauna má vliv i na vaši kondici a imunitu.

- **Tempo**

Nesnažte se podávat žádné extrémní výkony. Rychlost teď není prioritou. Hlavní je udržet se v kondici. Toho docílíte, když budete svou tepovou frekvenci držet do 75 procent jejího maxima. To znamená, že při běhu jste schopna mluvit. Ale v zimě při sportu raději nemluvte, protože mráz nesvědčí hlasivkám.

- **Dvoufázově**

Možná jste v létě zvyklá vyběhnout na dvě tři hodiny do přírody. V případě zimního běhání je vhodnější spíše několik kratších tréninků. Je jasné, že se vám asi nechce „špinit“ tolik prádla, ale vezměte v potaz, že zdraví je přednější.

- **Stopka**

Kdy byste měla raději zůstat doma? Lehký mrazík nevádí, ale v případě, že teploty klesnou pod mínus 15 stupňů, raději si jděte zaběhat do fitka na pás.



Sportování v takovémto počasí se nedoporučuje. Svaly tuhnou, můžete se zranit, nachladit se...

KOLO

V zimě se nemusíte vzdávat ani jízdy na kole. Tady buďte ještě opatrnější. Nemůžete používat bicykl stejně vybavený jako v létě. V zimě to bude klouzat. S tím vám pomůže hrubší vzorek na pneumatikách. Zároveň se musíte popasovat s prosolenými silnicemi, které dají vašemu kolu docela zabrat. Vždy ho po jízdě očistěte, aby nejen na pneumatikách, ale i v dalších pohyblivých dílech nezůstávala sůl. V dokonalé kondici udržujte brzdy, které mohou v mrazech zatuhnout. Kvůli břečce a sněhu se vyplatí investovat i do blatníků.

Vy, ještě více než běžci, potřebujete kvalitní rukavice. Hodit se vám budou i návleky na kolena, která dostanou v zimě zabrat. Pod přílbu si vezměte tenkou čepici, opatřete si brýle a na krk šátek. Nezapomeňte na reflexní prvky a dobré osvětlení.

CHŮZE

Jestli je pro vás cyklistika nebo běhání v zimě příliš velký adrenalin, klidně zůstaňte u „obyčejné“ chůze. Hodina v rychlejším tempu je to nejlepší, co pro své tělo můžete udělat. Odbudete si doporučených deset tisíc kroků a budete mít nejpřirozenější dávku pohybu. Když si k tomu vezmete nordicwalkingové hůlky, zapojíte i ruce a celou horní polovinu těla, takže budete mít intenzivní posilovací trénink.

BĚŽKY

V zimě můžete svůj běžecký trénink nahradit běžkařským tréninkem. Je to

přirozený pohyb, který lze provádět v každém věku. Jeho výhodou je, jak je komplexní, protože při něm zapojíte všechny svaly těla. Skvěle vás zahřeje, prokrví, podporuje činnost srdce a reguluje krevní tlak.

LYŽE

V případě sjezdového lyžování už potřebujete dokonalejší vybavu. Je náročné, a vezměte v úvahu i fakt, že spoustu času strávíte ve frontách na vlek a při samotné jízdě na kopec, kdy můžete docela prochladnout. To mějte na paměti, až se budete oblékat. Kvalitní vybava a oblečení je tedy základ. Ale je to skvělý sport na posílení těla.

SÁŇKY

Chcete sportovat a přitom si ani neuvědomovat, že sportujete? Vytáhněte sáňky a zavzpomínejte na dětství. Vezměte děti a jděte řídit do sněhu. Sáňkování je regulární sport, ale pro vás to bude v první řadě zábava. Vyběhnout na kopec, abyste se mohla dolů svézt šusem, je dokonalý spalovač tuku. Uvidíte, jak krásně půjdou kila dolů. A i kdybyste nedělala nic, můžete uspořádat pořádnou koulovačku nebo postavit sněhuláka. Každý pohyb se počítá.

SQUASH

Jestliže se raději na zimu schováte do haly a přitom se chcete dokonale prohřát, vypravte se a squash. Je to intenzivní sport, který rychle buduje fyzickou kondici. Zpevní celé tělo a ocení hon každý, kdo chce zhubnout. Navíc je to skvělá zábava.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



MAXX

*imální
síla*



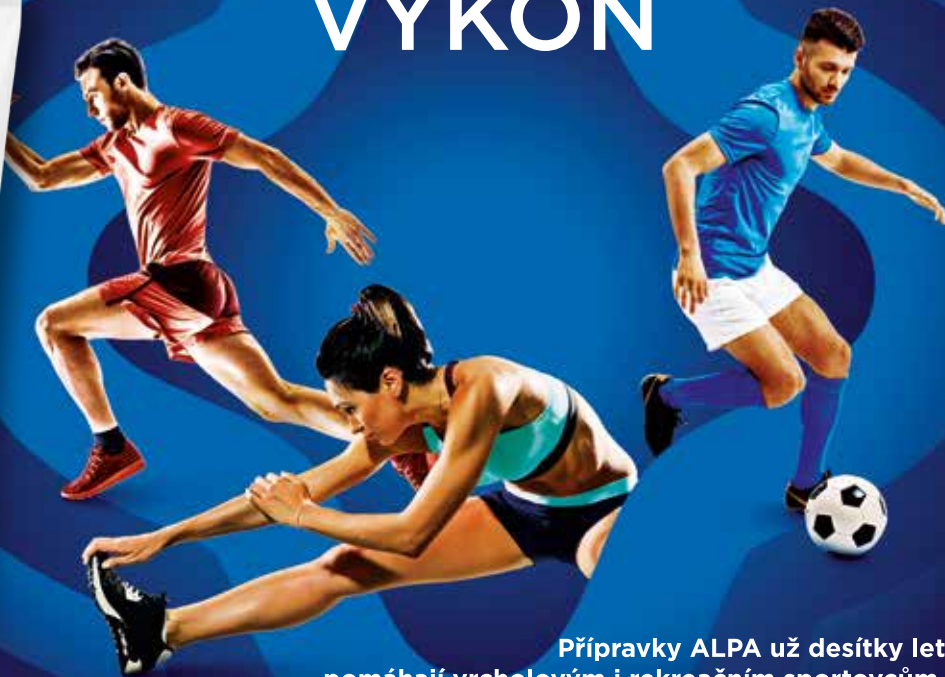
SILVITA

INZERCE

ALPA

SPORT STAR

PRO HVĚZDNÝ VÝKON



Přípravky ALPA už desítky let pomáhají vrcholovým i rekreačním sportovcům.



www.alpa.cz



A close-up photograph of a person's back and right arm. A yellow measuring tape is being held against the arm by a hand, with the numbers 43 through 50 visible. The person is wearing a white top and a grey ribbed sleeve. The background is a plain, light color.

V dubnu zhubnu...

Ale jak...

Duben je ideálním měsícem, kdy začít s redukcí váhy. Přibývá totiž slunečních paprsků, více se hýbeme a máme zase chuť na čerstvou zeleninu. Zapomeňte ale na drastické diety, díky nimž ztratíte 10 kilo za jediný měsíc. Hubnout je třeba zdravě a s rozumem.

DRASTICKÉ DIETY? TUDY CESTA NEVEDE

Dali jste si za cíl zhubnout 10 kilogramů během jediného měsíce? Žádný



problém. Nemůžete ovšem počítat s tím, že si nižší váhu následně udržíte v dlouhodobém horizontu. Shodit tolik kilo během čtyř týdnů, to vyžaduje nějakou drastickou dietu a vyškrtání spousty potravin z jídelníčku. Ano, zaručeně zhubnete. Velmi záhy se pak ale objeví i takzvaný jojo-efekt, a shozená kila budou rázem zpět. Ne-li s nějakým „bonusem“ navíc.

VŠECHNO ZAČÍNÁ V HLAVĚ

Váš vlastní postoj je alfou a omegou celého procesu hubnutí. Hned na začátek je dobré si zdůvodnit, proč vůbec chcete shodit přebytečné kilogramy. Zkuste si v klidu sednout a sepište si všechny své důvody na papír. Někdo chce mít více energie na činnosti, na které mu nyní nepostačí síly. Jiný se chce cítit sebevědoměji a další zase chce hubnout z čistě zdravotních důvodů (např. vysoký cholesterol).

MĚJTE REALISTICKÁ OČEKÁVÁNÍ

Ano, mnohé diety opravdu slibují, že díky nim zhubnete 10 kilo za jediný měsíc. V konečném důsledku ale vedou k pocitům selhání a bludnému kruhu nikdy nekončícího hladovění. Právě proto je důležité přijmout fakt, že hub-

nutí je během na delší trať – ideálně byste měli během měsíce shodit pouze 0,5–1 % své aktuální hmotnosti.

ZAMĚŘTE SE NA CESTU, NE NA CÍL

Vysnit si, jaké číslo chcete vidět na váze nebo na krejčovském metru, není úplně ideální cíl. Způsobují ale pouze to, že je člověk zklamaný, až demotivovaný, když kýžený výsledek stále nepřichází. Mnohem lepší je soustředit se na jednotlivé krůčky. Místo dvakrát týdně začnete cvičit třikrát. Alespoň nějaký den v týdnu chodte pěšky do práce. Jezte zeleninu ke každému jídlu a svou oblíbenou sušenku ke kávě si dávejte třeba jen o víkendu po obědě.

NAJDĚTE SVŮJ OBLÍBENÝ SPORT

Pokud se budete nutit jíst zeleninu, která vám nechutná, začnete mít k jídlu spíše odpor. A to samé platí u sportu. Pokud budete každý den běhat hodinu v parku jen proto, abyste pálili kalorie, pak u toho nejspíš dlouho nevydržíte. Láká-li vás spíše jóga nebo aerobik, neváhejte si ve svém okolí najít fitness centrum, které takové lekce nabízí. Budete-li se na pohyb těšit, začnete nejen shazovat nadbytečné kilogramy, ale budete se i cítit skvěle po psychické stránce.

CHOĎTE, CHOĎTE, CHOĎTE

Chůze je tím nejpřirozenějším sportem,

kterému se můžete věnovat. A pokud navíc nejste zvyklí se vůbec hýbat (např. kvůli výrazné nadváze), nemá smysl hned začínat s běháním či chozením do posilovny. Zpočátku je vhodné zařadit každodenní procházky. Stačí i 20–30 minut každý den, což je časový úsek, který si mohou dovolit i pracovní vyčerpání lidé. Ať už cestou z práce, nebo během pauzy na oběd.

NAJDĚTE SI PARTÁKA, KTERÝ VÁS PODRŽÍ

Ve dvou se to lépe táhne. Což platí i v případě hubnutí. Pokud do něj půjdete s někým ze svých přátel, budete se vzájemně motivovat k lepším výsledkům. Na procházkách spolu můžete probrat, co je u vás nového a stejně tak se můžete dělit o zajímavé recepty i další tipy na hubnutí. A má to ještě jeden velký bonus – pokud se vám zrovna nebude chtít jít na hodinu aerobiku, můžete si být jistí, že vás váš parťák ne nechá jen tak ležet na gauči.

ODMĚŇUJTE SE ZA ÚSPĚCHY

Hubnutí není zrovna snadná disciplína, a proto se nezapomínejte odměňovat za každý dílčí úspěch. Pokud se vám například daří cvičit třikrát týdně místo dvakrát, pořiďte si své vysněné legíny. Chodíte-li do práce častěji pěšky, kupte si za to třeba novou knihu. Určitě se ale vyhněte tomu, že byste jako odměnu používali jídlo – nemělo by být chápáno jako odměna či trest, jako tomu bývalo, když jsme byli malí.

NEVYNECHÁVEJTE JÍDLA

Mnozí lidé stále věří tomu, že když vynechají snídani nebo nebudou už nic jíst po 17. hodině, tak zaručeně zhubnou. Není to ale pravda. Základem k tomu, abyste začali úspěšně shazovat přebytečné kilogramy, je dostatečně jíst a nehladovět. Nebudete-li mít dostatečný energetický příjem, nebudete mít ani energii na spalování. Jediné, k čemu tím přispějete, je to, že se vám zpomalí metabolismus a přijaté kalorie si vaše tělo uloží na horší časy.

BUĎTE V KALORICKÉM DEFICITU

Někdo v jídelníčku omezuje sacharidy, jiný dává přednost nízkotučným mléc-

ZHUBNU V DUBNU

Získejte týden hubnutí
ZDARMA s výživovým
poradcem

SPOLU KILA DOLŮ

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan*

Registruj se od
1. 4. - 30. 4. 2023 na
www.spolukiladolu.cz



ným výrobkům před těmi tučnými či polotučnými a třetí zase zkouší děle- nou stravu. Ať už se ale rozhodnete pro jakoukoliv cestu, neobejdete se bez počítání kalorií. Pokud chcete shodit nějaká ta kila navíc, je potřeba být v kalorickém deficitu, a to v rozmezí 15–20 % vašeho energetického příjmu (tento údaj si lze vypočítat pomocí kalkulaček na internetu).

NEZAPOMÍNEJTE SNÍDAT

Už jsme zase u toho, o čem jsme psali u pár řádek výš – vynechávání jídla opravdu nevede k tomu, že zhubnete. A vynechávat snídani je vůbec to nejhorší, co můžete udělat. Dáte-li si jeden den večeři v cca 18 hodin, následující ráno přeskočíte snídani a rovnou si v 11 hodin dáte oběd, budete lačnit více než 16 hodin. Ve vašem těle se tak nastartují úsporné procesy, budete zbytečně ve stresu a hubnout stejně nezačnete.

VYŘAĎTE SLADKÉ PEČIVO A LIMONÁDY

Věděli jste, že pokud si dáte třeba koblíhu a k ní velké cappuccino, přijmete nějakých 600 kilokalorií? A že se jich v jednom litru vaší oblíbené limonády nachází dalších cca 400? Když to sečteme, dává



nám to 1000 kcal, což je polovina toho, co by měla průměrně přijmout dospělá žena. A to navíc v případě, že si chce pouze udržet váhu, ne hubnout.



POSKLÁDEJTE SI ZDRAVÝ TALÍŘ

Každý talíř by měl obsahovat polysacharidy, bílkoviny, zdravé tuky, zeleninu a ovoce. Zelenina upravená na různé způsoby by měla tvořit alespoň čtvrtinu příjmu potravin. Druhou čtvrtinu talíře by mělo zaplnit ovoce, a to nejlépe sezónní. Jako další čtvrtinu tu máme bílkoviny, které můžete získat z ryb, luštěnin, vajec nebo třeba zakysaných mléčných výrobků. Poslední čtvrtina už patří polysacharidům jako



avokádo, máslo či za studena lisované oleje. Samozřejmě je ideální, pokud se v případě, že chcete opravdu zhubnout, obrátíte na výživového poradce a necháte si vypracovat kvalitní výživový plán...

PIJTE DOSTATEK VODY

Asi už jste někdy slyšeli rčení „hlad je převlečená žízeň“. A dost často to bývá pravda. Jakmile tedy pocítujete, že máte prázdný žaludek, zkuste si dát nejprve sklenku vody, do níž můžete přidat pár kapek citronu. Tekutiny ale doplňujte v průběhu celého dne. Obecně se doporučuje přijmout dva litry čisté, neperlivé vody, a pokud si budete chtít pitný režim trochu zpestřit, volte neslazené čaje.

DBEJTE NA DOSTATEK SPÁNKU

Výzkumy ukazují, že velká část lidí spí méně než sedm hodin denně. Dlouhodobý nedostatek spánku s sebou ale přináší mnohé neblahé účinky na náš organismus. Zvyšuje v těle hladinu stresového hormonu, krevního cukru i inzulínu, které následně rychle klesají. To vede k tomu, že máme větší pocit hladu, a navíc tím dochází ke snížené glukózové toleranci, která usnadňuje ukládání tuků do těla. A to při hubnutí opravdu nechcete.

jáhly, ovesné vločky, rýže nebo kváskové pečivo. Celé jídlo pak doplňte ještě o trochu zdravých tuků (uvádí se 5–10 g na jednu porci) – vybírejte si ořechy,

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com



CARPATHIA
HERBARIUM



ODHALTE TAJEMSTVÍ
KRÁSNÝCH VLASŮ
A JEMNÉ POKOŽKY
DÍKY SÍLE PŘÍRODY

Jarní únava

Hurá, jaro je za dveřmi. Na to jsme se přece celou zimu těšili! Tak čím to, že máme nohy jako z olova, náladu pod psa a celkově je nám tak nějak slabo? Že by na nás padla jarní únava?



U každého se to projevuje jinak. Někdo se jen cítí unavený a nezvládá tolik práce jako obvykle, ale u jiného může jít o i mnohatýdenní pocit skleslosti. Proč někdo zůstává zimou téměř nedotčen a další si na jarní únavu stýská již od února?

Podle odborníků velký vliv hraje to, zda si dopřáváme během zimy nějaký pohyb. Dle jejich názoru, ten kdo se celou zimu dostatečně pohybuje a udržuje v kondici, nemusí žádnou únavu na konci zimy pociťovat. Problémy s jarní únavou mívají zejména lidé, kteří jsou přes zimu pasivní a tráví ji většinou v teple domova, bez dostatku pohybu.

né stravě. Tito lidé jsou oslabeni virovými epidemiemi a imunitní obranou proti nim - to je třeba případ nyní odeznívající epidemie chřipky.

Někdy nelze příčinu únavy a skleslosti určit tak jednoznačně, nicméně rady, jak s nimi bojovat, platí pro všechny.

JAK NA JARNÍ ÚNAVU

Ne každý může řešit jarní únavu tím, že si vyjede na týden někam do tepla, ačkoli to je jeden ze způsobů - ale pomoci může i delší vycházka za slunečného dne, která zároveň zajistí tělu i dostatek světla, a tím i tvorby serotoninu,

kterých případech může pomoci i návštěva solária.

Vitaminy lze také doplnit celkem snadno. Nejlepší jsou ty z čerstvého ovoce a zeleniny, ale pravda je, že zejména po zimě v dlouhodobě skladovaném ovoci a zelenině moc vitamínů být nemusí - pak stojí za to uvažovat o jejich doplnění pomocí přípravků z lékáren, ale raději až po poradě s lékařem.

Dobré je přidat i minerály a stopové prvky. Někoho mohou povzbudit také přípravky ze ženšenu nebo guarany, ale pozor, nehodí se pro každého a lidé s dlouhodobými potížemi by jejich nákup měli raději probrat s lékařem nebo s lékárníkem.

Lékaři říkají čím dál častěji, že to, jak jsme na tom s psychickým i fyzickým zdravím, hodně záleží na tom, co jíme. Zkuste proto pomalu přejít na lehčí jídelníček, postavený na ovoci a zelenině. Nejde o to, zcela odbourat tuky - ty by měly tvořit zhruba třetinu denního příjmu energie, avšak naprostá většina by měla připadat na tuky rostlinné. Zdravý jídelníček by dále mělo tvořit 15 až 20 procent bílkovin a zhruba polovinu by měly zaujímat sacharidy, tedy pečivo a přílohy.

JARNÍ DESATERO

Chcete zatočit s jarní únavou? Právě pro vás je tu naše jarní desatero...



Jarní únavu samozřejmě mohou zapříčinit i další faktory

- Mezi jevy, které ovlivňují to, jak se člověk na přelomu zimy a jara cítí, patří mimo jiné sezonní lidské biorytmy, jsme prostě naprogramováni tak, že koncem zimy aktivitou zrovna nehýříme, ale teprve se probíráme.
- Jde také o důsledek několikaměsíčního nedostatku slunečního svítu, a tedy o nižší tvorbu vitamínu D. Ten se vlivem ultrafialového záření v organismu tvoří běžně z cholesterolu, ale když je slunce málo, může člověku chybět a oslabovat tak jeho imunitu.
- Mnoho lidí se v zimě rovněž potýká s nedostatkem vitamínů v běž-



který někdy bývá nazýván hormonem dobré nálady a jehož nedostatek naopak souvisí se vznikem deprese. V ně-

• Žádný fast food

Grilované klobásy, hamburgery a smažené hranolky jsou kalorické bomby



webové stránky

SLEVA
10%

PROMO
KÓD
RODINA

Doplněk stravy z přírodních aktivovaných huminových kyselin

- ✓ Doplnění mikro a makro stopových prvků
- ✓ Ochrana před oxidačním stresem
- ✓ Zvýšení resorpce železa
- ✓ Antivirové a protizánětlivé vlastnosti



@humacnativcz

Sleva se vztahuje na celý nákup a je možné ji uplatnit do **31.5.2023** po zadání promo kódu v košíku na webových stránkách.

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

Obvyklá aktivita klíštět je od března do listopadu (vyložená 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 lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



plné tuků, a to mnohdy přepálených. Navíc je lidé často jedí ve spěchu, aniž si k jídlu v klidu sednou.

- **Cukrárna jen občas**

Nemůžete žít bez sladkostí? Neodpírejte si je navždy, ale učiňte si z jejich konzumace malý svátek. Dávejte přednost lehkým dezertům z čerstvého ovoce nebo ještě lépe ovocným salátům.

- **Zelenina každý den**

Zkuste do svého jídelníčku natrvalo zařadit ovoce a zeleninu, a to v podobě nejméně pěti porcí denně - jedna porce je třeba jedno větší rajče. Denně byste měli sníst asi půl kila ovoce a zeleniny. Lepší je zelenina, protože obsahuje méně cukrů, ovoce proto jezte raději jen dopoledne, nikoli před spaním. Střídejte druhy.

- **Tuky ano, ale které?**

Pozor, není ideálem zapudit tuky z jídelníčku úplně. Tělo je nezbytně potřebuje, mimo jiné proto, že některé vitaminy se rozpouštějí právě jen v nich. Dávejte však přednost kvalitním druhům tuků, volte ty rostlinné, ideální je olivový olej.

- **Jezte pravidelně**

Jíst pravidelně je mnohem důležitější,

než si většina lidí myslí. Nepravidelná strava zatěžuje organismus, a proto si ji rozdělte do čtyř až pěti denních dávek s tím, že více jezte v první polovině dne.

- **Dbejte na pestrost**

Nestačí jen hlídat, kolik potravin jíte a množství tuků a cukrů, neméně zásadní je i pestrost stravy. Tělo dostane všechny potřebné látky a zároveň vás střídmější jídelníček tak snadno neomrzí.

- **Užívejte si jídla**

Není umění zhltnout jídlo za pět minut, tělo to dvakrát neocení. Daleko lepší je jíst v klidu, nejzte proto u počítače, televize ani v chůzi.

- **Pijte dostatečně**

Měli byste denně vypít dva a půl až tři litry tekutiny, ideální je stolní voda, ovocné nebo některé bylinné čaje, minerálky, přírodní ovocné šťávy, ty je však lépe ředit - jinak jsou hodně kyselé a poměrně kalorické. Nepijte sladké limonády ani množství alkoholu. Černá káva a černý čaj se nepočítají, protože naopak tělo dehydratují.

- **Hýbejte se**

Nedílnou součástí jarní očistné kúry by měl být i dostatek pohybu, zkuste se naučit hýbat tak, aby se tyto aktivity už navždy staly součástí vašeho životního stylu.

- **Odpočívajte!**

Ač to zní paradoxně, mnoho lidí neumí odpočívat. Polehávání před televizí pobyt na čerstvém vzduchu nenahradí. Nezapomeňte také na dostatek kvalitního spánku

Zdroj: postavaprokazdeho.cz,
foto: Shutterstock.com





Poradna MUDr. Josefa Jonáše na téma: **Chronická únava**

Koncem minulého století se objevil nečekaný zdravotní problém. Lékaře začali navštěvovat lidé, kteří si stěžovali na nepřekonatelnou únavu. Laboratorní, mikrobiologická, psychologická, imunologická vyšetření nic neukázala. Vznikl anglický termín CFS, syndrom chronické únavy. Nakonec tato diagnóza nebyla zařazena do seznamu nemocí, i když mnohé zcela vyřadila ze života. Po čtyřiceti letech se únava rozprostřela do velké části euroamerické společnosti. Lidé si jen tak mimochodem stěžují na únavu, moc práce, časový stres, nejistotu, problémy se spánkem, ... Každý najde vysvětlení pro nedostatek energie. Naše doba ovšem vyžaduje značné nasazení.

Úspěch je pravidelně spojen s množstvím investované energie. Dnes víme že míru energie ani únavy nemůžeme u člověka měřit. Přesto je tento pocit významnou složkou pocitu subjektivního zdraví. Samozřejmě, že životní energie je komplexní pojem. Lehká strava, která organismus nevyčerpává, vitamíny, minerály, enzymy z naklíčených semen, fyzická a psychická kondice. Důležitá je přiměřená váha. Víme však, že vitalitu doháníme kofeinem či energetickými nápoji. Kde asi tato povzbuzovadla působí? Samozřejmě, že v mozku. V mozku se nachází proužky speciální tkáně, která udržuje mozek bdělý. Má vliv na čilost mozku, ale také na usínání. Způsobují motorický neklid

či také jsou zapojeny do relaxace a meditace. Zkrátka jsou v mnoha směrech velmi důležité. Stres, infekce, nekvalitní jídlo, toxiny životního prostředí, soli, to vše poškozuje činnost těchto vitalizujících proužků. Měl bych se rozepsat i o jednom výrobcí energie, který se nachází v každé buňce. Měli bychom si vzít příklad. Každá buňka je samostatnou jednotkou s vlastním zdrojem energie. Energetická krize však nastane, když se tento energetický cyklus zasekne. Kdo za to může? Samozřejmě, že toxiny. Možná, že si myslíte „Co otravuji s toxiny?“ Každý organismus, každý stroj, potřebují údržbu, čištění, péči. Nezlobím se, když mi pacienti detoxikační ordinaci nazývají čistírnou.

MUDr. Josef Jonáš

Salur

detoxikace od biogenních solí



Brein

detoxikace mozku



Emotion

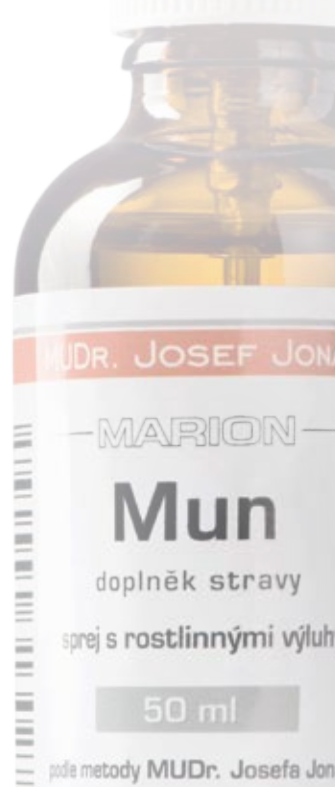
detoxikace od emočních zátěží



MARION®

My detoxikujeme, imunita léčí

www.marion-jj.cz



Sledujte aktuální video na YouTube

Rozhovory Jakuba Stejskala s MUDr. Josefem Jonášem na téma zdraví a detoxikace



Ženské zdraví ve 30, 40, 50 a 60 letech: Na tyto problémy si dejte pozor!

Čas nelze zastavit a každá dekáda přináší v životě ženy riziko možných zdravotních neduhů. Na co byste měla zaměřit svou pozornost, abyste se vyhnula zbytečným komplikacím? Prozradíme vám, jak pečovat o své zdraví s ohledem na aktuální věk...



PO TŘICÍTCE...

Průměrný věk prvorodiček v České republice se pohybuje okolo 30 let, proto není divu, že tuto životní etapu obvykle ovlivňuje mateřství. Pomineme-li, že v těhotenství může dojít k různým zdravotním komplikacím, také hormonální změny mohou přispívat ke změnám. Další samostatnou kapitolou je pak následné sladování pracovního a rodinného života, což může vést ke

stresu – a jak je vědecky dokázáno, psychický stav je úzce spojen i s fyzickým zdravím. Dlouhodobý stres má negativní dopad na imunitní systém a rozvoj řady onemocnění.

Jak můžete chránit své zdraví?

Existují různé techniky a způsoby, jak se stresem pracovat – velice důležitý je kvalitní spánek, pomoci mohou dechová cvičení či meditace, pobyt

v přírodě a pohyb! Pokud jste dosud do svého života nezapojila pravidelný sport, je nejvyšší čas s tím začít – cvičením budujete svalovou hmotu, ale také pomáháte předcházet mnoha zdravotním problémům od kardiovaskulárních chorob až po potíže s klouby. Nedílnou součástí vašeho života by se měly stát rovněž preventivní prohlídky u praktického lékaře každé dva roky a také každoroční návštěva gynekologa. Přelomovou novinkou pro ženy od 35 do 45 let je zavedení HPV DNA testu zdarma v rámci preventivní prohlídky. „Test je podobný jako cytologický stěr z děložního hrdla. Je nebolestivý, udělá se krátkodobě stěr, který se pošle do příslušné laboratoře a zjistí se, jestli je dotyčný jedinec infikován lidskými papilomaviry,“ vysvětluje MUDr. Vladimír Dvořák, Ph.D., předseda České gynekologické a porodnické společnosti ČLS JEP. Právě lidské papilomaviry (HPV) jsou původcem rakoviny děložního hrdla (v 95 až 100 % případů je v těle takto nemocných žen přítomen vysoce rizikový lidský papilomavirus). Odhalení jejich přítomnosti v organismu může včas odhalit riziko onemocnění. Pokud naopak vyjde výsledek HPV DNA testu negativní, nemusíte mít obavy. Pravděpodobnost, že by se u negativní ženy starší 30 let objevil v následujících deseti letech cervikální karcinom, je méně než 1 %! K rozvoji předrakovinových změn totiž dochází v průměru za 15 let od získání sexuálně přenosné infekce. Nezanedbávejte ani péči o svá ňadra, jelikož rakovina prsu patří rovněž mezi častá onkologická onemocnění u žen. Ženy do 40 let jsou obvykle vyšetřovány ultrazvukem – některé pojišťovny na něj přispívají.

PO ČTYŘICÍTCE...

Metabolismus se zpomaluje a už nefunguje stejně jako ve dvaceti. Navíc v důsledku hormonálních změn (snížená produkce estrogenu) dochází k hromadění tuku v břišních partiích – a s rostoucí vahou může stoupat také riziko zvýšeného cholesterolu a s ním spojeného onemocnění cév. Ženám okolo 45 let je rovněž nejčastěji diagnostikován diabetes 2. typu, proto pokud budete pociťovat jakékoliv příznaky (únava, extrémní hlad či žízeň, časté močení...), neváhejte navštívit lékaře. „Diabetes je



Liftea Hormonální komfort

NOVINKA

pro **hormonální rovnováhu** žen nejen v období menopauzy.

Přírodní doplněk stravy s kombinací vitamínu C, vitamínu B6, pupalkového oleje a extraktů z plodu kotvičnicku zemního, ploštičnicku hroznatého, meduňky lékařské, jetele lučního a šalvěje lékařské, má příznivý vliv na hormonální rovnováhu a pohodu žen v jakémkoliv věku.



Doplněk stravy.
Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.



Naskenujte QR kód
a zjistěte více.

Zakoupit můžete na e-shopu www.liftea.cz
a také k dostání ve vybraných lékárnách.



v dnešní době léčitelné onemocnění, které však pacienty provází celý život. Moderní postupy léčby umožňují diabetikům vést stejně kvalitní život jako zdravým lidem, v první řadě ale záleží na vůli pacienta dodržovat veškerá léčebná doporučení. Ta jsou sice individuální, každý pacient ale musí vždy důkladně porozumět tomu, proč je nutné zvýšit jeho pohybovou aktivitu, nastavit vyvážený jídelníček nebo třeba ubrat na váze,“ vysvětluje MUDr. Marta Klementová z pražské diabetologické kliniky.

Jak můžete chránit své zdraví?

Nechte si u praktického lékaře provést v rámci prevence vyšetření k určení hladiny cholesterolu a tukových látek v krvi a také zkontrolovat hladiny glykemie (cukru v krvi). Po čtyřicítce byste si také každé 4 roky měla nechat natočit EKG, které může poukázat na možné kardiovaskulární onemocnění. A nadále nezapomínejte na svá prsa! Od 45. roku si každé dva roky zajděte na mamografické vyšetření. Po čtyřicítce můžete také pocítovat první příznaky presbyopie neboli vetchozrakosti. Oko začne okolo 45. roku ztrácet schopnost akomodace (zaostření) do blízka, proto je možné, že u očního lékaře „vyfasujete“ brýle nablízko, přestože jste dosud viděla jako rys. Řadu žen po čtyřicítce

mohou rovněž trápit vrásky či zhoršená kvalita vlasů a nehtů. Kromě užívání zkrášlujících přípravků v podobě pleťových krémů či vlasových masek můžete jejich zdraví podpořit i zdravým a pestrým jídelníčkem, případně doplňky stravy, bohatými na účinné látky jako je methionin či olej ze světlice barviřské.

Péče o pleť a vlasy po 40

Příchod prvních linek a narušenou strukturu pokožky můžeme pozorovat již okolo třicátého roku. Vše ale nabere na obrátkách až po čtyřicítce. K boji proti výraznějším projevům stárnutí musíme upravit naše kosmetické, ale i každodenní návyky.

Razantní změny po 40. roce jsou důsledkem snadnějšího vysušování pokožky a poklesu kolagenu a elastinu. Úbytek kolagenových a elastinových vláken zapříčiní ztrátu pevnosti pleti, což můžeme vidět zejména okolo očí a čelistí. V této době se naše pokožka také ztenčuje a mění se struktura obličeje. Za to může:

- pokles estrogenu, se kterým ubývá kostní hmota
- a blížící se menopauza.

Po čtyřicítce se na pleti navíc pořádně odrazí prohřešky z minulých let jako je kouření a zanedbaná ochrana proti slunci. Dopady jsou nejviditelnější nad

horním rtem, kde můžeme pozorovat výrazné linky.

Čas na změnu

Nezoufejte, i v tomto věku se dá s výraznějšími projevy bojovat. Zásadně pomůže úprava kosmetické rutiny:

- Čistěte důkladně – ráno, před spaním a při odstraňování make upu. Pro úplnou jistotu vždy pleť dočistěte tonikem.
- Pomožte pleti vyrábět kolagen – právě ten je nejdůležitější pro zachování elasticity pleti. Správné aktivní látky výrobu kolagenu podpoří i v pokročilejším věku.
- Podpořte hydrataci – 40 let je dobou, kdy klesá schopnost pleti udržovat si vodu. Pravidelným používáním hydratačního séra, které pokožku hydratuje intenzivněji na povrchu i v místě vzniku vrásek, nedostatky pleti zmírníte.
- Zařadte oční krém – Nejtenčí kůže, ta okolo očí, zasluží speciální péči. Oční krém jí dodá vitamíny a kyselinu hyaluronovou navíc. Citlivá pokožka poté zůstane pevnější, bez linek a rýh.
- Nepodceňujte sluníčko – Sluneční paprsky urychlují vznik známek stárnutí na pleti a způsobují pigmentové skvrny. Každý den proto dopřejte

PROTI PADÁNÍ VLASŮ + AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY



WWW.SILVITA.CZ

INZERCE

VENIRA

VYTVOŘENO ŽENAMI PRO ŽENY

- možné užívat dlouhodobě, bez pauzy
- obsahuje komplex 6 účinných látek
- přispívá ke správné funkci ženských hormonů
- přispívá k normálnímu menstruačnímu cyklu



pleti krém, který obsahuje ochranný faktor alespoň s číslem 15.

Vlasy s věkem často ztrácejí lesk, pružnost a objem. Proto by se s ním mělo zacházet zvláště opatrně. Pozor, pravidlo číslo jedna: nemyjte si vlasy příliš často. To zatěžuje pokožku hlavy a vlasy, protože napadá ochranný film a Ujistěte se tedy, že používáte jemný šampon bez silikonů, parabenů a alkoholů, který je přizpůsoben vašemu typu vlasů. Kromě toho jsou užitečné i výživné kúry na pokožku hlavy, protože zdravá pokožka hlavy je základem pro zářivou a plnou hlavu vlasů. Mimochodem: Příliš hrubé kartáčování nebo česání vlasů směrem dozadu může také způsobit lámání vlasů.

„Postupně se začínají objevovat bolesti či omezení hlavně nosných kloubů a většinou již diagnostikujeme artrózu nejen mírného stupně,“ uvádí speci-

Zdraví kloubů lze podpořit také doplňky stravy s obsahem chondroitin sulfátu či glukosamin sulfátu, anebo kolagenu v přirozené podobě. Pokud jde o osteo-



porózu, je dobré zařadit do jídelníčku potraviny bohaté na vápník a vitamin D (vejce, tučné ryby, mléko), který lze doplňovat rovněž potravinovými doplňky. Do těla je zároveň dodáván slunečními paprsky, proto v létě vyrazte na čerstvý vzduch. Dále dbejte na pravidelný pohyb odpovídající věku, omezte konzumaci alkoholu a vyvarujte se kouření. Správným jídelníčkem snižujete i riziko nádoru tlustého střeva a konečníku, jenž se vedle již zmíněné rakoviny prsu a reprodukčních orgánů řadí mezi nejčastější nádorová onemocnění u žen. Od 55 let nezapomínejte proto každé dva roky absolvovat test na okultní (skryté) krvácení do stolice. Provádí se jednoduše a bezbolestně a lze ho provést i v pohodlí domova. Jednou za deset let se doporučuje screeningová kolonoskopie.

PO ŠEDESÁTCE...

V tomto věku osteoartróza postihuje až 40 % populace, zejména žen. Objevují se ale i další zdravotní neduhy. Patří k nim také často tabuizované téma: inkontinence. Se samovolným únikem moči se občas setká každá třetí žena po šedesátce, denní únik může trápit až pětinu dámské populace nad tento

PO PADESÁTCE...

Příchod menopauzy znamená pro většinu žen zásadní změnu. Během přechodu dochází nejen ke snižování hladiny ženského hormonu estrogenu, ale také k dalším hormonálním změnám, které ovlivňují celý organismus. Jedním z projevů bývá úbytek kostní a svalové hmoty. To se může projevit v podobě osteoporózy. Po 50. roce onemocněním trpí přibližně třetina dámské populace (zatímco u mužů je to pětina). Svou daň si řídnutí kostí vybírá v podobě zvýšené lámavosti – klesá jejich pružnost, pevnost a odolnost. Dále se mohou objevit problémy s klouby, související s rozvojem osteoartrózy, která se nejčastěji začíná projevovat právě kolem 50. roku.

sta MUDr. Róbert Pituch.

Jak můžete chránit své zdraví?

„Ideální je věnovat se prevenci, klouby správně používat, nepřetěžovat a vyvarovat se úrazům. Pokud klouby zatěžujete výrazně, je vhodné myslet i na prevenci, a to obzvláště u lidí s nadváhou, cukrovkou, či u stavů po předěšlých úrazech či operacích. V těchto případech je rozvoj osteoartrózy rychlejší a přichází i v nižším věku. Čas na návštěvu ortopedické ambulance je v případě, že dochází k rozvoji bolesti kloubu. Při vyšetření se zhodnotí stav kloubu a lze posoudit, jestli jsou potíže adekvátní věku či je potřeba již nastavit terapii,“ říká o artróze MUDr. Pituch.



Maličkou firmu o jednom a půl člověku vede Kateřina Lasáková, vzděláním strojařka, která si umí navrhnout, spočítat, narysovat a zadat do výroby jakoukoliv formu na mýdlo, kterou si vymyslí buď ona sama, nebo její zákazníci.

Estetika je pro Kateřinu stejně zajímavá jako kvalita surovin. Možná je jediná v ČR, kdo vyrábí intarzovaná mýdla, malá umělecká dílka ze dvou mýdlových bází, každá s jiným řezem, aby vynikla jejich odlišná struktura. Takové mýdlo si chcete chvíli prohlížet, než na něj pustíte vodu. A zcela určitě je jediná, kdo má v portfoliu velikonoční mýdlo ve tvaru vajíčka, forma na něj totiž existuje pouze v jednom exempláři.

Během let strávených v Anglii a USA, kde pracovala jako au-pair a přitom studovala americkou literaturu a tvůrčí psaní, si všimla, jak ručně vyrobené mýdlo rozzáří a ozvláštní každou koupelnu. Jak dovede zpestřit obyčejnou rutinu mytí rukou. Z takových drobných radostí všedního dne se skládá dobrý život a moudrý člověk snad ani víc nežádá.



Představy versus realita

Po návratu domů, založení rodiny a narození dvou dětí se Kateřina začala výrobou mýdla sama zabývat. Nejprve jako koníčkem, oddychovou činností, ale když jí to ani po dvou letech nepustilo a všichni rodinní příslušníci a přátelé už neměli její modely kam dávat, rozhodla se pro založení živnosti. Zdálo se jí to racionálnější než dojíždět do práce do Prahy a vydělávat v podstatě jen na dopravu, jesle a školku.

Zlegalizování činnosti si vyžádalo investice do zákonem předepsané provozovny a jejího vybavení, do certifikátů a zpráv o bezpečnosti ke každému produktu, a nakonec do nákupu kvalitních surovin, obalů a originálních forem, které jsou přece jen dražší než čínské, které nakupuje většina českých mýdláren. Zkuste si tipnout, jak dlouho trvá, než se byznys s mýdlem po 130 Kč za kus stane ziskovým.

Její předstávám o sladce voňavých, pastelově barevných mýdlech ve tvaru bonbonů učinila rázný konec legislativa, která nedovoluje prodej mýdel v podobě čehokoliv k jídlu. Nechala si aspoň název Candy Soap s lízátkem v logu, které je vážně moc pěkné.

Moji romantickou představu o tiché, tvůrčí práci s ušlechtilými surovinami a líbeznými vůněmi krotí smíchem: „Já mám tolik nápadů, že se mi o tom až zdá. Ale pak si představím tu byrokracii kolem a rychle zchladnu.“ Asi ne tak úplně. Od roku 2015 uvedla na trh stovky druhů produktů. Od mýdel, která mají skutečně nárok na název „originální“, přes pečující kosmetiku a rozkošné šumivé bomby do koupele, až po vůně do šatníků nebo sójové svíčky s dřevěnými knoty – novinku, s níž má do budoucna velké plány.

Dělba práce

Zajímavé je, že ačkoliv jako bývalá asistentka generálního ředitele velké banky rozumí účetnictví a administrativě velmi dobře, papíry, jednání s úřady nebo čtení smluv obvykle zbyde na manžela Rostů. Kateřina se nejraději zabývá vývojem produktů, obalů, distribucí a marketingem. Kontakt s byrokracií se vyhýbá, je to prý největší zabiják její kreativity.

věkový limit. Při potížích je důležité absolvovat vyšetření u urologa, který doporučí způsob léčby. „Ke konzervativním léčebným postupům patří změna životosprávy (úbytek na váze, stop kouření, pití kávy, omezení těžké fyzické aktivity), rehabilitace a fyzikální léčba,“ vyjmenovává profesor MUDr. Marek Babjuk, CSc. Navíc stále hrozí riziko rakoviny děložního čípku i prsou. Mnohé ženy, které mají po menopauze, nabudou dojmu, že se jich preventivní gynekologické prohlídky již netýkají, zvláště pokud žijí ve stálém partnerském svazku. To je ale nebezpečný mýtus, jelikož HPV virus může v organismu dřímat i desítky let. „Nepodceňujte pravidelné prohlídky a prevenci ani v pokročilejším věku, nejčastěji je pozdní stádium rakoviny diagnostiko-

šich žen. Proto stále dbejte na prevenci v podobě mamografického vyšetření.

Jak můžete chránit své zdraví?

Děti jsou již odrostlé, důchod na dohled... A vy máte jedinečnou příležitost se věnovat sama sobě. Udělejte si čas na své koníčky, ale i pohybové aktivity s ohledem na aktuální zdravotní stav. I v pokročilém věku lze provozovat jógu, tai-či, plavání nebo třeba nordic walking či golf. Existuje také řada možností na skupinová cvičení pro seniory, zaměřená na zpevnění a protažení těla. Pro minimalizaci rizik inkontinence posilujte vhodnými cviky také pánevní dno. Kromě pestrého jídelníčku dbejte rovněž na kvalitní pitný režim, abyste zabránila dehydrataci. A pozornost věnujte rovněž svému zraku!

při němž se zakalená čočka vymění za umělou. „Dříve se šedý zákal operoval až v pokročilé fázi, dnes je to jinak. Čím dříve přijdete, tím bude operace jednodušší a šetrnější. Čím je šedý zákal pokročilejší, tím je oční čočka tvrdší a její odstranění je při operaci náročnější,“ vysvětluje doc. MUDr. Šarka Skorkovská, CSc.. Umělá čočka zároveň řeší i problém vetchozrakosti – a pokud se pacient rozhodne si připlatit za bifokální či trifokální nitrooční čočku, která zlepšuje vidění na dvě (respektive tři) vzdálenosti, může se zbavit brýlí definitivně a mít zrak zase jako zamlada. Ani v případě, že vás zamlžené vidění netrápí, nepodceňujte preventivní prohlídky u očaře. „Preventivní prohlídka slouží nejen k případnému stanovení dioptrií, ale i k odhalení závažných



váno právě starším ženám, které prohlídky opomíjely,“ varuje prof. MUDr. Jiří Sláma, Ph.D. z Onkogynekologického centra Gynekologicko-porodnické kliniky 1. lékařské fakulty v Praze. Rovněž u rakoviny prsu jsou u starších žen karcinomy často diagnostikovány ve vyšším stádium, než je tomu u mlad-

Po šedesátém roce je totiž frekventovaným onemocněním šedý zákal, způsobený zakalováním čočky. Takzvaná katarakta je u žen častější než u mužů a v rozvojových zemích může vést až ke slepotě. Ve vyspělých státech jako je Česká republika, se naštěstí dá řešit jednoduchým operativním zákrokem,

očních chorob, které dlouho probíhají nepozorovaně a pacient si jich sám nevšimne, například zelený zákal. Pokud se v takovém případě léčba promešká, může být i pozdě,“ upozorňuje MUDr. Lucie Valešová.

Foto: Shutterstock.com



CARIN



Dokonalá péče o maminky po porodu

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



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

- * Maximální pocit bezpečí a diskrétnosti
- * Zajišťuje účinnou ochranu proti protečení a neutralizaci zápachu
- * Pevné uchycení k prádlu





Chcete mít zdravé zuby? Nestojí to tolik...

Blíží se 20. březen - Světový den ústního zdraví a možná to je ten správný okamžik zamyslet se nad tím, zda pro své zuby opravdu děláme maximum...



ré pacienty učí správné technice čištění. Mezi Čechy si však pravidelná návštěva dentální hygieny teprve buduje svou pozici. Celých 76 % respondentů navštěvuje dentální hygienu méně než jednou za rok nebo vůbec. Na rozdíl od zubařů tak mají dentální hygienistky lepší kapacitní možnosti.

Asi pro vás nebude žádnou novinkou, že cesta ke zdravým zubům vede přes pravidelné preventivní návštěvy zubařů. Podle odborné studie „Češi a zubaři“, kterou realizovala nezávislá výzkumná agentura Perfect Crowd pro společnost Herbadent a které se zúčastnilo 1006 respondentů, ovšem 37 % lidí s nezdravými zuby chodí k zubaři méně, než jednou ročně. Přitom lidé, kteří se preventivním prohlídkám soustavně vyhýbají, mají přibližně o polovinu vyšší následné výdaje za zákrok. A nejde o malé částky.

Průměrný deklarovaný doplatek za zubní implantáty za poslední tři roky dosahoval částky 22 000 Kč a následky zanedbané ústní hygieny pacienty stojí 10 až 100 tisíc korun. Průzkum mezi zubaři ukázal, že se může jednat až o částku kolem jednoho milionu Kč. Pravidelná péče o zuby nás přitom stojí průměrně 291 Kč ročně za zubní pastu a 416 Kč za zubní kartáčky, plus několik desítek minut strávených na preventivní prohlídce. Důležitá je ale především minimální, ale pravidelná časová investice několika minut denně na vlastní péči o dutinu ústní. Jakkoliv máme tendenci svádět stav svého chrupu na „vnější vlivy“, jako například dědičnost, pravda je taková, že „čistý zub se nezkaží“.

To, že správná zubní hygiena šetří značné peníze, si lidé začínají uvědomovat. Naznačuje to meziroční zvýšený zájem o nástroje osobní zubní hygieny, jako je elektrický zubní kartáček (z 16 % na 23 %), mezizubní kartáček (z 23 % na 26 %) nebo ústní voda (z 26 % na 29 %). V očích zubařů je při péči o zuby klíčový kartáček a správná technika čištění zubů, ale také jednoznačně používání mezizubních kartáčků. Na tom se shodují i s dentálními hygienistkami, kte-

KTEROU ZUBNÍ PASTU ZVOLIT

Zubní pasta je důležitá, ale největší pozornost bychom měli věnovat výběru správného zubního kartáčku a především správné technice čištění zubů.

Když už vybíráme zubní pastu, je třeba vědět, jaký problém by měla řešit.

V žádném případě by neměla mít vysokou abrazivitu, protože dlouhodobým používáním takové pasty by došlo k poškození skloviny. To platí především při použití elektrických kartáčků. V případě citlivých zubů je vhodné sáhnout po speciální funkční pastě, která dokáže díky obsahu minerálů citlivost zubů snížit. Při zánětu nebo krvácení dásní se doporučují přírodní pasty, které mají antibakteriální účinky a pomáhají zpevňovat dásně.

Na sklovinu zabarvenou od kouření či pravidelného popíjení kávy mohou přijdou vhod bělicí pasty, ty ale mají vyšší abrazivitu a měly by se proto používat jen krátkodobě. K dostání jsou dnes samozřejmě i pasty bez fluoridu, bez mentolu (např. při homeopatické léčbě) nebo se zcela přírodním složením bez chemických pěnidel (vhodné při aftech).

Co jste možná nevěděli o fluoridaci?

1 Můžeme zastavit počínající zubní kaz

Na počátku zubního kazu stojí bakterie zubního plaku, které se usazují především v místech, která si špatně čistíme. Při zpracovávání cukrů z potravy produkují tyto bakterie agresivní kyseliny, způsobující úbytek minerálů v tvrdé zubní tkáni.

Prvním projevem vznikajícího zubního kazu je tak demineralizace, jež na prv-

ní pohled vypadá jako bílá skvrna na zubu. Pokud v této fázi dojde k remineralizaci, k níž přispívá například minerál hydroxyapatit, obsažený i v některých speciálních pastách, můžete počínající zubní kaz zastavit a mikroskopické poškození skloviny „opravit“.

2 Fluoridace nenahrazuje čištění zubů

Nejdůležitější roli při prevenci zubního kazu má pravidelná každodenní hygiena, především tedy správné čištění zubů. Domácí používání fluoridované zubní pasty i intenzivnější profesionální lokální fluoridace je účinným a vhodným doplněním správné péče o váš chrup. Platí přitom, že fluoridy sice pomáhá chránit sklovinu před působením kyselin, ale pečlivé čištění zubů nenahradí.

3 Pomoci si můžete i doma

Moderní zubní pasty či speciální gely dodávají sklovině jak fluoridy pro její vyšší ochranu, tak některé i částičky hydroxyapatitu, minerálu, ze kterého je přirozená sklovina složena, pro mikroskopické opravy poškozeného povrchu skloviny, její vyšší lesk a přirozenou bělost.

PÉČE O DĚTSKÉ Zoubky JE SAMOSTATNOU KAPITOLOU...

Zatím jsme hovořili pouze o dospělých a péči o zuby. To nejdůležitější ale je péče o dětské zuby... Pamatujte, že péče o dětské zoubky začíná již s prořezáváním prvního zoubku. První zoubky se u dětí prořezávají obvykle mezi 5. a 10. měsícem života. Nedbalost v péči o mléčné zuby vede k vyšší kazivosti a dřívější ztrátě mléčných zubů. Málokdo ví, že mléčné zuby jsou obzvláště náchylné ke vzniku zubních kazů, protože jejich sklovina ještě není plně vyvinutá. Správným a důsledným čištěním vedeme dítě nejen ke zdravým zubům, ale rovněž snižujeme riziko vzniku zánětu dásní v dospělosti – paradontóze. Hygiena dutiny ústní však nespočívá jen v rutinním čištění zubů kartáčkem 2x denně jak jsme zvyklí, ale zahrnuje celou řadu činností, které vedou k odstranění zubního mikrobiálního plaku. Ten ohrožuje zoubky bohužel i u těch nejmenších kojenců. Vydáním zdrojem

PREVENCE PŘÍRODOU

Nikdo z naší reklamy není profesionální modelkou či modelem.
Všichni byli vybráni z řad zákazníků značky HerbAdent.

HERBADENT

Unikátní léty ověřená
receptura pro vaše
zdravá ústa.



HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN

výživy pro ústní mikroorganismy jsou totiž i zbytky mateřského mléka. Rizikový faktor pro vznik kazu v časném dětství představuje například opakované noční kojení po jednom roce věku.



Je to z toho důvodu, že v noci se v puse tvoří méně slin, které brání patogenním bakteriím k tvorbě zubního plaku.

ZA DĚTSKÉ ZUBY ZODPOVÍDAJÍ RODIČE

O tom, jak o dětské zoubky pečovat a co je důležité v péči o ně nepodcenit jsme si povídali se stomatologem MUDr. Pavlem Smažíkem.

- **Existuje nějaké doporučení, co jíst a pít, abychom udrželi zuby zdravé? Je nějaká přímá souvislost mezi konzumací cukru a kazivostí zubů?**

Je dobré začít tím, jak zubní kaz vzniká: jde o výsledek rozkladu cukrů, sacharidů, působením bakterií, usazených na povrchu zubu a generujících kyseliny. Ty pak rozleptají tvrdé zubní tkáň a způsobují i záněty dásní. Z toho vyplývá, že je třeba omezit sladké, a to ve všech formách: nejen bonbóny a čokoládu, ale také slazené limonády nebo bílé pečivo, ale cukry jsou obsaženy i v mateřském mléce. Nejde vlastně o to, zda se zuby dostanou do styku s cukry, ale jak často a jak dlouho mají bakterie prostor, v klidu sacharidy rozkládat. Proto třeba především dbát na to, aby zuby byly čisté. Tedy zoubky dětem pravidelně, a hlavně správně a účinně čistit.

- **Kdy navštívit poprvé zubaře a kdy začít s dentální hygienou?**

Návštěvu zubaře není vhodné odkládat. Čím dříve tím lépe. Říká se, že by

to mělo být optimálně s prvními prořezanými zuby. V té době nehrozí, že by byl nějaký problém, návštěva má tedy spíše „společenský“, seznamovací charakter a vybuduje prostředí důvěry, které usnadní všechny další návštěvy. Pořád je třeba myslet na to, že základem je čistý zoubek. A jakkoliv to vypadá jednoduše, je vhodné nechat si poradit od odborníka. Ten ukáže správnou techniku, upozorní na chyby. A pozor: asi do 10 let věku dítěte jsou za čištění zubů odpovědní rodiče! Dítě, a do 6-7 let to platí určitě, není mentálně ani motoricky schopné si zoubky vyčistit správně. Zuby tedy čistí rodič, dítě jen „pomáhá“. S rostoucím věkem se role obrací, rodič pak „dočišťuje“ a následně jen „kontroluje“. Od puberty už pak rodič ztrácí nad dítětem moc. Ale tou dobou už by měla být správná ústní hygiena zažitým rituálem.

- **Co prvním zoubkům škodí nejvíc?**

Nejvíc jim škodí nezámek. Je pravidlo, že „čistý zub se nezkazí“, takže hlavně je otírat ze zoubků zbytky jídla, případně očistit plak. Ten po jednom dni začne „zrát“ a začíná být nebezpečný a také hůře odstranitelný. No, a samozřejmě největší hrozbou je dlouhodobé cucání čehokoliv sladkého. A to platí i pro zdravé věci, jako je třeba med.

- **Kde dělají rodiče chybu při péči o dětské zoubky a v tom, jak děti vedou k zubní hygieně?**

Nevyčítal bych rodičům chyby. Ale zároveň je třeba přiznat, a vyplývá to i ze zmíněné studie, že je jednoznačný vztah mezi péčí o vlastní zuby a jejich stavem. Správné čištění zubů, efektivní odstranění plaku, to je dovednost, kterou je třeba pochopit, naučit se jí a automatizovat. Nejlepší je obrátit se co nejdříve na odborníka, stomatologa nebo dentální hygienistku, kteří dokáží poradit a pomoci. A pozor: jedna návštěva a jedno ukázání nestačí. Stejně jako zavazování tkaniček, ovládání příboru nebo řízení auta je třeba správné čištění zubů pod dohledem odborníka trénovat. I proto například projekt Dětský úsměv provádí s pomocí lektorek, dentálních hygienistek, trénink v třídách mateřských školkách a nižších třídách základních škol 6x do roka po dobu 3-4 let!

- **Elektrický nebo klasický kartáček do dětských rukou? Případně proč nepoužívat elektrické kartáčky již od dětství?**

Na to není jednoznačný názor. Elektrický kartáček může být dobrý sluha, ale zlý pán. U dětí bych doporučoval ruční kartáček, snáze se s ním dosáhne do nepřístupných míst, která jsou pro vznik kazu nejrizikovější. Ale znovu připomínám, že malým dětem čistí zuby rodiče, a tak vyčištění, polechtání vlastním elektrickým kartáčkem může být „odměnou“ za trpělivost dítěte při čištění zoubků rodičem.

- **Jaké jsou doplňky stravy pro lepší stav dětského chrupu?**

Nemyslím, že by doplňky stravy mohly mít zásadní vliv na zdravé zuby. Zubní sklovina se tvoří ještě v čelisti, dlouho před vyklubáním zubu, a pak už nemá schopnost regenerace. Neplést s remineralizací, ta může opravdu mikroskopicky poškozené zuby lokálním dodáním minerálů ze zubních past či gelů „opravit“, nebo kaz zastavit. Ale rozhodně je lepší takovému stavu správným čištěním předcházet. Sklovina nemá schopnost dále růst či se obnovovat, je to vlastně neživý minerál, hydroxyapatit. Může se jen zkazít kyselinami z rozložených cukrů, případně poškodit úrazem. Vzniklý defekt je pak třeba opravit u stomatologa příslušnými materiály. I proto je tak důležité se o zuby správně starat. Navíc je to z dlouhodobého hlediska i to nejlevnější řešení. Nejlevnější, nepříjemnější, nejzdravější a vede k nejlepším zdravotním i estetickým výsledkům, protože čisté zuby znamenají i zdravé dásně.

- **Platí i u péče o zuby - Co se v mládí naučíš, později jako když najdeš?**

Bezpochyby! Každá činnost, která je správně nacvičená a pravidelně opakovaná se stane rituálem, který není těžké opakovat a vlastně si bez něj člověk nedokáže svůj den představit. Výběr správného kartáčku je zásadní věcí, správná technika je další klíčovou dovedností. Výběr pasty, která člověku chutná, případně pomáhá chránit zdravé zuby či dásně, je pak příjemnou odměnou.

Foto: Shutterstock.com



STOP ZUBNÍMU KAZU

Jen 0,1 % obyvatel ČR ve věku od 35 let má chrup bez výplně či kazů.* Jak jste na tom vy?



Prevence
zubního kazu

Léčba počínajícího
zubního kazu

Ošetření
citlivých zubů

Lék k použití v dutině ústní.

1x TÝDNĚ
SNADNÁ
APLIKACE

- Pro dospělé a děti od 6 let
- Vhodný pro dlouhodobé použití
- K dostání výhradně v lékárnách

Elmex gelée dentální gel (25 g) je lék k použití v dutině ústní. Obsahuje léčivé látky: směs aminfluoridů a fluorid sodný. Čtěte pečlivě příbalovou informaci!
Těhotné a kojící ženy by měly použití přípravku vždy nejdříve konzultovat se svým lékařem.
* Zdroj: 2006 – Národní epidemiologická studie, Výzkumný ústav stomatologický, Praha

elmex®

www.elmex-gelee.cz

Také vás trápí rýma a kašel?

Rýma, kašel a nachlazení se bohužel nevyhnou ani našim nejmenším. A zatímco dospělý si s tím obvykle nějak poradí, miminka i obyčejnou rýmu snášejí obtížně. Dítěti se špatně dýchá, v noci se budí s pláčem a má potíže při kojení, které se tak táhne nekonečně dlouho. Můžeme mu nějak účinně pomoci?



JAK NA RÝMU...

„Řešení samozřejmě existuje,“ říká MUDr. Petr Víšek. „Základní snahou musí být zajištění nosní průchodnosti, protože kojenci nejsou zvyklí a neumějí dýchat efektivně ústy. Pokud jsou k tomu ucpaným nosem donuceni, vede to k povrchnímu a tudíž nekvalitnímu spánku a především k obtížím při kojení či sání z láhve. Oboje potom

Přitom je stejně důležitá. Představuje postup, kterým ochraňujeme a posilujeme nosní sliznici, která představuje důležitou přirozenou bariéru vůči průniku infekce.

- Z dalších preventivních opatření lze uvést otužování, racionální stravu kojící matky a později i děti samotných, očkování, péči o domácí mikroklima atd.

chanických je nejčastěji nabízena odsávačka hadičková a balonková, z těch dražších variant se nejlépe osvědčují odsávačky bateriové a s nástavcem na vysavač.

- Po odsátí hlenu je teprve možné aplikovat nosní kapky.
- Důležitá je také péče o nosní sliznici. Začíná již zajištěním správné vlhkosti vzduchu v pokoji dítěte. Nízká vlhkost vede k vysychání sliznice nosní, nadměrná naopak k přemnožení plísni a roztočů, jež poškozují sliznici svými agresivními enzymy, nemluvě o jejich obrovském alergenním potenciálu.
- Řasinky nosní sliznice neustále kmitají a tím transportují hlen a inhalační nečistoty směrem ven z dýchacích cest. Preventivní šetrné zvlhčování a oplachování nosní sliznice správně funkci řasinek napomáhá. Oplachování sliznice při rýmě je také vhodné k ředění a odstraňování nahromaděného hlenu zvláště u dětí, které ještě



snižuje řádnou obrannou reakci proti infekci a přispívá k jejím komplikacím.“ Co ale proti tomu dělat?

DŮLEŽITÁ JE PREVENCE

Ideální je, samozřejmě, snažit se tomu předejít.

- Důležitým opatřením v prevenci infekcí dýchacích cest je kojení, protože v mateřském mléce jsou přenášeny jednak obranné látky, které omezují množení virů, a jednak specifické protilátky proti mikrobům, s nimiž se matka dítěte setkává.
- Dále je důležité omezit kontakty novorozenců a malých kojenců s nemocnými osobami (včetně osob s banální rýmou) a minimalizovat pobyt v prostředí s velkým množstvím lidí.
- Nelze zapomenout na preventivní péči o nosní sliznici. Tato péče není tak běžná jako například péče o ústní dutinu nebo pokožku.

KDYŽ UŽ JE RÝMA TADY...

Pokud se nám vzniku rýmy nepodařilo zabránit, musíme se snažit její následky minimalizovat.

- Především bychom si měli patřit vhodnou odsávačku. Na trhu jich je velké množství od těch nejjednodušších, balonkových až po ty nejučinnější, které využívají podtlaku při použití vysavače. Každé mamince samozřejmě vyhovuje něco jiného, nejlepší je vyzkoušet, co bude dobře fungovat. Z me-



Euphorbium compositum Heel

Aby se dobře dýchalo...



Nosní sprej k léčbě:

- ✓ **alergické rýmy** (je způsobena alergeny v prostředí, jako jsou pyly, prach, zvířecí srst, roztoči)
- ✓ **akutní a chronické rýmy** (zánět vedlejších dutin nosních)
- ✓ **infekční rýmy** (nejčastěji způsobená viry)

- ✓ **obsahuje rostlinné složky** (pryšec, luffa, koniklec luční)
- ✓ **pro děti od 2 let, dospívající i dospělé**
- ✓ **jednoduchá a příjemná aplikace**

Homeopatický léčivý přípravek k vstříkávání do nosních otvorů.
Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.



-Heel
Healthcare designed by nature

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

www.euphorbium.cz



neumějí smrkat. K oplachování bychom ovšem rozhodně neměli používat vodu, ale přípravky na bázi vodných roztoků k preventivnímu i léčebnému využití.

- Pro starší děti asi od 4 let je ideální výplach nosu konvičkou a solným roztokem. Tento výplach je určen pro spolupracující děti. Roztok se nalévá do nosu jednou nosní dírkou, protéká nosní dutinou a odplovuje nežádoucí nečistoty a hlen, druhou dírkou vytéká ven. Zbytek, který v nose zůstane, dítě poté vysmrká. I když se smrkání zdá být triviální procedurou, je dobré připomenout, jak by správné smrkání mělo vypadat. Mělo by probíhat

bez stlačení nosních dírek, aby veškerá tekutina mohla ven a netlačila se do středního ucha nebo vedlejších dutin. Při příliš silném nebo nesprávném smrkání totiž vzniká riziko zánětu středního ucha

JAK PORAZIT KAŠEL

Kašel je prudký hlasitý výdechový manévř, který vzniká jako obranný reflex při mechanickém či chemickém dráždění v dýchacích cestách. Vykašlávání (expectorace) je odstraňování sekretů z dýchacích cest.

Typy kašle:

Kašel dělíme podle nejrůznějších hledisek na jednotlivé druhy.

1 podle produkce sekretu na:

- neproduktivní – suchý
- produktivní - vlhký

2 podle délky kašle na:

- akutní - trvá do 20 dnů
- opakující se (recidivující) - opakující se stavy suchého kašle, nejčastější při průduškovém astmatu
- chronický - trvá více, než 3 týdny.

3 podle časové závislosti:

- ráno
- v noci
- při jídle

4 podle intenzity na:

- málo intenzivní - neomezuje dítě a nevyčerpává jej vyčerpávající
- Nejčastěji se u dítěte setkáváme s akutním kašlem, často silným, záchtovitým. Může dítě vyčerpávat a vést až ke zvracení hlenů. Méně častý je kašel chronický, který již vyžaduje zvýšenou pozornost.

Akutní kašel trvá do 20 dnů, provází velmi často běžné infekty dýchacích cest. Zpočátku bývá suchý, dráždivý, postupně dochází k jeho zvlhčení a k vykašlávání. Podle charakteru kašle se řídí také jeho léčba.

V prvních dnech, kdy je kašel suchý, často dráždivý, vysiluje dítě a budí jej v noci, podáváme léky proti kašli (antitusika). Nejčastěji se u nás užívá Tusssin, Sinecod. Vhodné je též podávání rostlinného léku Kaloba a to již od prvních příznaků akutní bronchitidy.... Je vhodná kombinace s protialergickými léky, nejčastěji Dithiadenem či Fenistilem, lze podat i Zyrtec, Zodac, Claritine apod.

- Později, kdy začíná dítě vykašlávat, již nejsou léky tlumící kašel vhodné. Lze podat léky na vykašlávání nejčastěji Mucosolvan, Halixol, ACC, Bromhexin, anebo z řady fytofarmak například Bronchipret..

Oba typy léků lze vzájemně kombinovat, v období, kdy dítě vykašlává, ale kašel je ještě dráždivý, nejčastěji během noci, lze podat během dne léky na vykašlávání a na noc lék proti kašli.

Foto: Shutterstock.com

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT



24.-25. 3. 2023

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNEŘI



ZÁŠTITA



MÍSTO KONÁNÍ



ORGANIZÁTOR



OFICIÁLNÍ VOZY



Nikol Šoantnerová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

davines
sustainable beauty

INZERCE

POSILTE IMUNITU

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



Enzym Serrapeptáza

Black Seed Oil

Black Oregano

Bio C



enerex
CZE

Zdraví na talíři

Výrobci moderního nádobí se specializují na co nejdietnější a nejpohodlnější přípravu potravin. Cílem je zachovat množství vitamínů, nezatěžovat jídlo škodlivými přísadami a ušetřit energii.





Základem zdravého stravování je domácí vaření, to dostává přednost před různými hotovkami a polotovary, které jsou často připravovány nezdravě, a na jejichž přípravu jsou používány ingre-

no-fázové vaření, připravíte s ním např. guláše, je vhodný na omáčky a vývary, ale lze v něm upéct i kuře. Pokrm se v pomalém hrnci nepřipalí a maso zůstane šťavnaté. Vařit nebo péct budete



dience, které bychom jinak nepoužili. Domácí kuchyně ale umožňuje vařit přesně podle našich zdravotních potřeb. Nové postupy a zpracování potravin ale přípravu domácí stravy velmi ulehčují. Zdravě tak dnes může vařit i časově vytížený člověk. Už nemusíme vystávat hodiny před sporákem jako naše babičky. Stačí mít chytré kuchyňské pomocníky.

POMALÝ HRNEC

Nabídka elektrických hrnců se hodně rozšířila v souladu s moderními trendy zdravého vaření. Jedním z nich je takzvané pomalé vaření. Vložit do hrnce potřebné suroviny, dochutit je, přidat vodu či vývar a pak už se o jídlo nestarat – to je princip fungování pomalých hrnců. Průměrná příprava pokrmů trvá čtyři nebo deset hodin. Pomalý hrnec se skládá z několika částí: odnímatelné kameninové nádoby, pokličky a jednotky ohřevu. Ta standardně funguje na principu topné spirály, která nahřívá kameninovou nádobu. Elektrické napájení pomalého hrnce opakovaně spíná a vypíná tak, aby udržovalo keramickou nádobu v rozmezí teplot pod bodem varu. Ingredience se vaří při průměrné teplotě kolem 95 °C, čímž se dosahuje nižší spotřeby. Pomalý hrnec se doporučuje pro jed-

bez použití tuku a díky nižší teplotě si suroviny zachovávají více živin. Kvalitní pomalý hrnec má dva stupně vaření. Low vaření při nízké teplotě trvá déle a pokrm není třeba promíchávat, u high teploty vaření se promícháním zajistí lepší rozložení chutí. Pomalé hrnce jsou vlastně nástupci klasických „papiňáků“.

V PÁŘE BEZ TUKU

Dalším trendem zdravého stravování je vaření v páře. Vaření v páře patří mezi nejzdravější a nejšetrnější tepelné úpravy potravin. Nelouhuje potraviny ve vodě a ponechává jim typickou barvu a chuť, ale i dvojnásobek stopových prvků či vitamínů v porovnání s vařením ve vodě. Nejde o žádnou novinku, vaření v páře používali už ve staré Číně, samozřejmě v primitivní podobě. Současné vysoce sofistikované elektrické hrnce jsou složeny z více dílů. Zásobník na vodu zpravidla představuje základnu, v jejímž dnu je topná jednotka. Nad ním se nacházejí tři na sobě poskládané nádoby s perforovanými dny. Ze zásobníku s vodou díky ohřevu vychází pára, která stoupá směrem vzhůru a tím zahřívá potraviny v nich umístěné. Přebytková pára kondenzuje na stěnách a vrací se zpět do misky na kondenzát a částečně je odváděna

otvorem pro páru. Existují však i parní hrnce se zásobníkem umístěným na boku. Varné nádoby se vyrábějí z odolných materiálů, které jsou koncipované na určené teploty, základny buď z plastu, nebo z nerezové s plastem. Příkon hrnce se běžně pohybuje v rozmezí od 650 do 2000 W. Digitální ovládací panel obsahuje přednastavená tlačítka pro druhy pokrmů, takže příprava potraviny je plně v jejich režii. Praktickou funkcí, která nadchne, je automatické přepnutí z programu přípravy potravin do udržování teploty pokrmu, takže během další zhruba půlhodiny je jídlo stále v optimální teplotě a je připravené ke konzumaci. Jako každý moderní spotřebič, i parní hrnce mají zvukovou signalizaci dokončení přípravy pokrmu, takže nás informují o tom, že je jídlo připravené.

HITEM JSOU PARNÍ TROUBY

Když vaříme v páře, nemůžeme v ní i péct? Můžeme, když si pořídíme parní troubu. Ta využívá páru, jejíž teplota nepřesáhne 100 °C, naopak ji lze přesně regulovat průměrně od 35 do 100 °C. Je to pára beztlaková, takže se na rozdíl od tlakové z "papiňáku" neporušuje buněčná struktura potravin, zůstává jim jejich přirozený vzhled i konzistence. Parní trouby tak umějí nejen vařit (od zeleniny až po maso, a to hned několik pokrmů najednou, aniž by přebraly od sebe vůni), ale můžete v nich také zavařovat, odšťavňovat, připravit kynuté těsto nebo sterilizovat kojenecké lahve. Při vaření není nutné používat tuky a ani příliš solit, jídlo má své aroma. I tučnější ryby, třeba losos, bývají méně mastné než při přípravě na grilu nebo v klasické troubě.

MULTIFUNKČNÍ HRNEC

Mnohé možná hned v úvodu odradí vysoká pořizovací cena, ovšem pokud již nemáte v kuchyni mnoho jiných přístrojů, pak tento jeden dokáže hravě mnoho z nich nahradit a koupě s vámi tak vyplatí. Tento chytrý hrnec jednoduše uvaří za vás. Dokáže krájet, míchat, mixovat a samozřejmě vařit. Jednoduše přidáváte ingredience a tato geniální věc se o zbytek postará za vás. Zapojíte ho do zásuvky a zvolíte si způsob tepelné úpravy vložených potravin: dušení, vaření, smažení, opékání, vaření

MONIN[®]

Velikonoční nadílka plná chuti

S mangovým pyré Monin
vytvoříte lahodná
smoothie, limonády
i koktejly!

Sada s pěti mini
sirupy Monin
pro tu nejlepší
ochucenou kávu!



Monin čajový
koncentrát Malina
pro přípravu
jednoduchých
a rychlých Iced Tea!

Více na sirupy-koktejly.cz

v páře, zapékání, fritování, a dokonce ho můžete použít pro přípravu fondue. Měl by tedy nahradit fritovací hrnec, parní hrnec, remosku nebo třeba i gril. Vnitřní nádobu, ve které se vše po přikrytí pokličkou připravuje, lze snadno vyjmout a klidně dát i do myčky. V balení spolu s hrncem dostanete i fritovací koš, mřížku na vaření v páře, dřevanou naběračku a set fondue se šesti barevnými vidličkami. Multifunkční hrnec zkrátka dovedl moderní vaření ve všech jeho podobách k naprosté dokonalosti.

VAŘENÍ VE VAKUU

Dříve šlo o záležitost profesionálních gastronomických zařízení, dnes už je metoda sous-vide – pomalé vaření ve vakuu při stále stejné nízké teplotě – dostupná také domácnostem. Tímto způsobem si lze připravit pokrmy jak v parních troubách, tak ve vakuových hrncích. Ještě budete potřebovat vakuovačku a speciální sáčky či fólii. Vakuování potravin jistě znáte. Do sáčku nebo rukávové fólie (tu je třeba nejprve z jedné strany svařit) se vloží daná surovina a vakuovačkou z něj (z ní) odsajete většinu vzduchu, asi 97 procent. Pro vaření metodou sous-vide je to nutná předpříprava (jinak lze vakuovačku obecně použít pro prodloužení čerstvosti potravin, jež se ukládají do ledničky). Takto zabalené třeba i jednotlivé porce potravin svěříte hrnci na přípravu sous-vide. Ten mívá nejčastěji dvě podoby. V prvním případě jde o hrnec, jehož základna se nejčastěji vyrábí z nerez oceli a plastu, ve dně základny je zabudovaná topná spirála. Do hrnce se vkládá vnitřní vana s teflonovou úpravou. Pak už jen stačí nalít vodu a nastavit potřebnou teplotu. Příkon těchto speciálních hrnců se orientačně pohybuje kolem 600 až 800 W. Druhá forma sous-vide může mít podobu mobilní samostatné hlavičky, která se umístí do jakéhokoli hrnce o předepsané hloubce.

Jakmile bude voda dostatečně horká, vložíte do ní zavakuované potraviny, nastavíte časovač a můžete jít za zábavou. Potraviny se připravují při konstantní teplotě, nejčastěji jde o 55 až 65 °C. Při výběru vakuového hrnce si všimněte i regulace přesnosti teploty, prodávají se také spotřebiče, jejichž přesnost se pohybuje v řádu desetin

stupně Celsia. Vodní lázeň zajistí, že voda potraviny obklopuje ze všech stran, dochází tedy ke stejnoměrnému ohřívání a nestane se, že by byla z každé strany jinak hotová. Nejdůležitějším rysem této kuchyňské úpravy je, že dochází k zachování veškerých chuťových a výživových složek potravin, které navíc budou mít jemnou texturu, doslova se rozplývají na jazyku. Při vkládání surovin do sáčku či fólie se současně přidávají ochucující přísady, například koření, jež při tepelné úpravě prostoupí celou strukturou potraviny.

MIXÉRY

Při vaření se neobejdeme bez elek-

trických pomocníků na rozmělnění potravin. Mixéry se nejčastěji dělí na tyčové, stolní, ruční šlehače a sekáčky neboli choppery. Není mixér jako mixér, dopředu zvažte, k čemu ho nejčastěji chcete používat. I v jednotlivých kategoriích jsou velké rozdíly v cenách, které závisí především na počtu funkcí a vybavení spotřebičů. Na trhu jsou i speciální mixéry třeba na smoothie i na drčení ledu.

Tyčový mixér oceníte, pokud v kuchyni nemáte místo na volně stojící spotřebiče. Má navíc tu výhodu, že ho vložíte do nádoby, ve které je směs určena k rozmělnění. Třeba přímo v hrnci tak vytvoříte tu nejkřemovější polévku.



Tatřa

**S MLÉKEM
TO UMÍME.**



MÉNĚ PRÁCE, VÍCE POHODY

SALKO KARAMEL NENÍ POTŘEBA VAŘIT



WWW.SALKO.CZ



Kromě polévek či omáček výborně poslouží také při přípravě koktejlů.

Stolní mixéry jsou skvělými pomocníky v každé kuchyni. Na rozdíl od tyčového mixéru ingredience vložíte do nádoby, která je součástí mixéru a zapnete. Díky příklopnému víku nehrozí cákance. Stolní mixér zvolte, pokud máte v kuchyni místo, anebo pokud vám nevadí mixér vyndávat ze skříňky pokaždé, když jej potřebujete použít.

NENÍ NAD DOMÁCÍ JOGURT

Proč kupovat kelímky s jogurtem, u něž vlastně pořádně nevíme, co obsahuje? Radši si ho uděláme doma ve vlastním jogurtovači. Stačí nalít mléko do čistých skleniček, které dostanete společně se spotřebičem, přidat trochu bílého jogurtu nebo mlékárenskou kulturu a zapnout přístroj. Ohlídá optimální teplotu i dobu zrání. Na domácím jogurtu si pochutnáte po 6–10 hodinách. Skvěle chutná s čerstvým ovocem, müsli, oříšky i čokoládou. Při domácí výrobě máte přehled o tom, co mléčný výrobek obsahuje. Vyhnete se tak přidanému cukru, glukózovo-fruitóзовému sirupu, škrobům, zahušťovadlům, barvivům a konzervantům. Sami si volíte i jogurtovou kulturu, kterou použijete. Tu seženete v lékárnách, některých drogeriích a specializovaných e-shopech. Doba zrání závisí na přístroji a také na

tom, zda chcete vyrobit „obyčejný“ jogurt nebo vyzrálější s větším množstvím prospěšných bakterií. Obecně platí, že čím zralejší a zároveň kyselější výrobek chcete, tím déle ho musíte nechat zrát.

LIS NEBO ODŠŤAVŇOVAČ?

Asi budete souhlasit, že domácí džusy, limonády a přesnídávky jsou jistě zdravější než ty z obchodů. Stačí jen z ovoce či zeleniny získat šťávu. Je lepší odšťavňovač nebo lis? Tohle dilema se dá snadno vyřešit pokusem. Ve výsledku je daleko výkonnější lis, v porovnání s odšťavňovačem má mnoho předností. Základním rozdílem je samotný proces získávání šťávy. Proces probíhá lisováním, nikoliv odstředivou silou u odšťavňovačů. Lisování je o celých 30-50% efektivnější. Díky tomu získáte mnohem více šťávy a spotřebujete méně surovin. Z jediného jablka lze dostat 0,2 dcl husté šťávy a z pomeranče 0,45 dcl šťávy. Díky metodě lisování se do vylisované šťávy dostane i dužina. Ta je velmi bohatá na vitamíny, vlákninu a zároveň je výsledný produkt hustší. Pokud byste ho chtěli vypít, je vhodné šťávu s dužinou naředit vodou. Díky této vlastnosti šťávy z lisů je možné ještě jedno jejich využití. Pouhým vylisováním různých druhů ovoce a zeleniny vám může vzniknout vynikající domácí přesnídávka. Konzistence jí bude velmi podobná. Navíc bez chemických látek, konzervan-

tů a podobných ochucovadel. Pokud přidáte do vylisované šťávy pár piškotů a kousky celého ovoce, máte pro děti skvělou svačinu.

NUDLIČKY A SPIRÁLKY

Kdo miluje saláty a chce je mít nejen rychle připravené, ale i oku lahodící, tomu přijde vhod spiralizér, který vykouzlí tenké nudličky z červené řepy, dlouhé okurkové špagety nebo spirály z ředkviček. Saláty jsou pak mnohem estetičtější, ale i jemnější na skus a lépe stravitelné, než když použijete nůž a pracným krájením navíc strávíte zbytečně hodně času. Oblíbené jsou také smažené bramborové spirály nebo sláma, které si můžete dopřávat jako přílohu k mnoha jídlům nebo jen tak. Milovníci raw, tedy syrové stravy, se bez tohoto krájecího specialisty v zásadě neobejdou. Spiralizér, často přezdívaný také jako špagetovač, na první pohled připomíná takové vespělejší struhadlo. Stačí, když nasadíte čepel, vložíte zeleninu nebo ovoce a pak už jen otáčíte klikou a sledujete, jak ze spiralizéru padají pestrobarevné špagety. V balení najdete několik čepelí, ze kterých si vyberete podle toho, jak široké chcete mít spirály.

Text: Eva Houserová,
foto: Shutterstock.com

ISOLINE®

SINCE 1998

PÍT ZDRAVĚ A EKOLOGICKY? JDE TO!

Kvalitní nápoje pro celou rodinu, šetrné k tělu i planetě. Vyzkoušejte nyní s **25% slevou** s kódem **MOJERODINA.**

Více na
www.isoline.cz



3
nápoje
★
v 1 uzávěru



DOPLNĚK STRAVY FEMINUS

Doplňek stravy pro ženy. Díky přírodnímu složení se zaměřuje na posílení imunitního systému a udržení dobrého sexuálního zdraví. Přispívá také ke správnému posílení imunitního systému, močové soustavy, reprodukčního systému a k hormonální rovnováze. Snižuje míru únavy a vyčerpání. Jedná se o přírodní produkt obsahující ověřené látky pro optimalizaci ženského hormonu estrogen.

Zakoupit jej lze na e-shopu za cenu 569 Kč za balení na jeden měsíc.

Více se dozvíte na www.feminus.cz.



DOPLNĚK STRAVY PRIMULUS

Přírodní doplněk stravy PRIMULUS je vyvinutý pro moderního muže. Zvyšuje hladinu testosteronu, a tím snižuje únavu přes den, zabraňuje nemocem, zlepšuje náladu, zvyšuje libido, podporuje rychlejší nabírání svalové hmoty a zlepšuje celkovou regeneraci organismu. Jeho složení je čistě přírodní a obsahuje ty správné vitamíny, minerály, a navíc i extrakty z černého pepře, kotvičnicku zemního a pískavice řecké seno (fenugreek). PRIMULUS je vyvinutý a vyráběn v České republice.

Zakoupit jej lze na e-shopu za cenu 569 Kč za balení na jeden měsíc.

Více se dozvíte na www.primulus.cz



svačinka s kulatou RÝŽÍ MENU GOLD

Připravte dětem sladkou svačinku nebo třeba snídani. Rýžová kaše s malinami je rychlá na přípravu a chutná dětem i dospělým.

Tento i mnoho dalších receptů najdete na www.menugold.cz

ALPA EMULZE HŘEJIVÁ

se zázvorem a bylinnými extrakty, které krásně prohřejí a prokrví svaly. Už po krátké masáži tímto přípravkem jsou svaly dobře připraveny na zvýšenou námahu. Emulze navíc dobře funguje i na zatuhlé svalstvo, například záda nebo krk a šíji.

www.alpa.cz



cena 81,- Kč

BIOAQUANOL INTENSIVE

PROTI PADÁNÍ VLASŮ + AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY

Capilla Longa

WWW.SILVITA.CZ

ATOPICANN SI VAŠE KŮŽE ZAMILUJE

Obsahuje bio konopný olej a extrakt z konopných semen, díky kterým kůži zklidňuje, vyživuje ji a podporuje její regeneraci. Je oblíbenou volbou pro citlivou a jemnou pokožku se sklonek k ekzémům a kožním projevům lupénky. Koupíte na www.annabis.cz nebo ve vaší lékárně i na objednání.

Doporučená cena 259 Kč



POSILUJTE SKLOVINU A ZBAVTE SE CITLIVOSTI ZUBŮ S NOVÝMI BYLINNÝMI PASTAMI HERBADENT

Poškozená sklovina nebo citlivé zuby patří mezi nejčastější problémy se zuby. Mají ale řešení. Posílit zubní sklovinu, navrátit jí ztracené minerály nebo snížit nepříjemnou citlivost zubů nyní můžete s novými pastami HERBADENT REMIN a HERBADENT SENSI.

Oslavte blížící se Světový den ústního zdraví (20. března) a dopřejte svým zubům některou z nových unikátních posilujících bylinných past HERBADENT, které samozřejmě obsahují i osvědčený extrakt ze sedmi bylin jako pomoc proti zánětu, krvácení dásní a proti paradentóze.

Posilující zubní pasta HERBADENT REMIN má unikátní složení, které navrácí sklovině ztracené minerály a tím ji posiluje.

Patentovaný komplex bioaktivní molekuly hydroxyapatitu s aktivním vápníkem postupně uvolňuje vápník a fosfáty, které proniknou pod povrch oslabené skloviny a sklovina je tak odolnější vůči vzniku zubního kazu i vůči pigmentaci.

Další funkční přírodní bylinná zubní pasta HERBADENT SENSI je tu pro ty, koho trápí citlivé zuby. Takzvaná dentinová hypersenzitivita totiž dokáže nepříjemně ovlivnit kvalitu života. K jejím projevům patří obtíže při pití studených či teplých nápojů, při konzumaci sladkých či kyselých potravin a dokonce i při dýchání studeného vzduchu. Za všechny tyto problémy mohou odhalené dentinové kanálky, kvůli nimž vnější podněty snadno pronikají až k nervovým vláknům v pulpě, zubní dřeni. Zubní pasta HERBADENT SENSI obsahuje bioaktivní komplex hydroxyapatitu, který obnažené dentinové tubuly uzavírá a tím napomáhá k dlouhodobé úlevě od citlivosti zubů.



ZAHRADA OD DANY 2

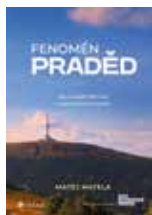
Známa zahradní expertka radí, jak na nejčastější problémy v zahradě



Živé ploty, trvalkové záhony, zídky, cestičky, zahradní domky či terasy. To všechno jsou témata, s nimiž se na Danu Makrlíkovou obrazejí diváci jejích pořadů. Právě proto dala dohromady neocenitelného rádce, ve kterém najdete řešení nejčastějších problémů, které vás při tvorbě zahrad mohou potkat. Ryze praktické tipy pro běžné majitele pozemků doplňují profesionální fotografie, osazovací plány a přehledné grafické vizualizace. Inspirujte se i vy!

FENOMÉN PRADĚD

Vše, co byste měli znát o nejvyšší hoře Jeseníků – tak zní skutečně výstižný podtitul knížky. Dozvíte se v ní totiž nejen o přírodě a historii této hory, ale získáte i řadu tipů na výlet.



Praděd, nejvyšší vrchol (1 491 m n. m.) Jeseníků, Moravy i našeho Slezska, je oblíbeným cílem návštěvníků už od 2. poloviny 19. století. Začátkem 20. století zde vznikla rozhledna v novogotickém stylu, která se koncem 50. let zřítíla a v 80. letech byla nahrazena současným vysílačem. Hora je významnou křižovatkou cyklistických i pěších turistických tras a nachází se zde nejvýše položené lyžařské středisko u nás. Knihu doplňuje množství úchvatných současných i historických fotografií a ilustrací.

S LÁSKOU Z RIVIÉRY

Co když je tím pravým... on? Proslulý příběh od autorky romantických bestsellerů



Vztah Carrie s Alanem je na první pohled dokonalý. Až na to, že před snoubencem tají svoji minulost. Má za sebou manželství s Richardem, kterého herecká kariéra odváděla do Hollywoodu, takže nikdy nedošlo k jejich rozvodu. Nyní má Carrie příležitost svoji dávnou lásku potkat na Azurovém pobřeží a udělat si konečně pořádek v soukromí. Léto na Riviéře rozhodně změní její život. Sama ale netuší, jak moc.

MICHAELA KLEISOVÁ: VRANÍ OKO

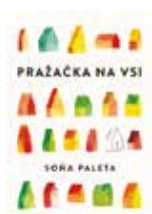
Pravda není slepá, vina neuleťtí. Osmý případ Josefa Bergmana



Chatovou osadou v jihomoravském pohraničí otřeše vražda. Mladou fotografku Evu zpráva o smrti jejího souseda šokuje. Při vyšetřování se ukáže, že Vilém nebyl tím, za koho se vydával. Údajně pozoroval ptáky v přírodní rezervaci, ale svědkové ho viděli dalekohledem sledovat Evu. Navíc měl u sebe její fotky. Kdo se jí teď snaží vyděsit? Spojitost s pražským případem přivádí na místo činu kriminalistu Josefa Bergmana. Po smrti dalšího člověka vyjdou najevo nové informace a nic už není takové, jak se zdálo.

PRAŽAČKA NA VSI

To, že někam nezapadáte, neznamená, že tam nepatříte



Po vstřízlivění z desetiletého mejdanu se Brenda spolu se svým mužem rozhodla vyměnit garsonku v pražském paneláku za dům na venkově. Dohnala ji k tomu tehdy roční dcera, touha po zahradě, silných zdech a volume doprava. Jediné, co našli, byla uřvaná hospoda, osmdesátkové hity z místního rozhlasu, osamělost a bezmoc. Zatímco někdo objevuje svoje já na cestách nebo u terapeuta, Pražkačka se – ponechána sama sobě napospas – hledá na vesnici.

**DŮM NOVÉHO ŽIVOTA**

Píše se rok 1989. Tři porodní asistentky, Susanne, Carola a Ella, se rozhodnou v opuštěné budově založit porodní dům s péčí, jakou si rodičky zaslouží. Jednoho dne se k Susanne dostane žena, jejíž jizvy prozrazují, že vše není tak, jak rodička tvrdí. Susanne si vzpomene na vlastní staré rány. V mládí porodila dceru, jíž se musela vzdát. Nyní by ráda zjistila, jak se dceři daří, i když si to adoptivní rodiče nepřejí.

**PROCITNUTÍ**

Když byla Breen Kellyová ještě dítě, otec jí vyprávěl o kouzelných místech. Teď vězí až po uši v dluzích a pracuje v zaměstnání, které z duše nenávidí. Nutně potřebuje změnu. Vyrazí na výlet do Irsku, odkud pocházel otec. Nic jí však nemohlo připravit na svět, kde se ocitla. Breen se odhodlaně vydává vstříc dobrodružství i poznání vlastního osudu.

V LÁSCĚ A VÁLCE

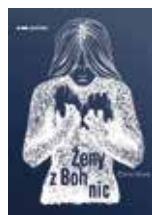
Milostný trojúhelník uprostřed španělské občanské války. Od autorky bestselleru Věžňova žena.



Jednadvacetiletá Angličanka Lucy se v roce 1936 vydává do občanskou válkou sužovaného Španělska. Jako dobrovolnice chce pomáhat místním uprchlíkům, ale to není jediný motiv její cesty. Hodlá taky najít a přivést domů Toma a Jamieho, své nejlepší přátele od dětství, kteří tu bojují každý na opačné straně války. Lucy se ocitá v centru zuřícího konfliktu a musí čelit děsivé realitě chudoby a nejistoty. Brzo se ale ukazuje, že láska překoná i ty největší hrůzy.

ŽENY Z BOHNIC

Kniha inspirovaná skutečnými osudy duševně nemocných žen. Dvanáct hrdinek a jedno autentické svědectví o psychiatrické péči v Česku.



Autorka strávila pět měsíců v léčebně v Bohnicích, kde si prošla elektrošokovou terapií, spolykala tunu léků a zažila nekonečno hodin psycho sezení. Kniha Ženy z Bohnic těží z této tristi zkušenosti a líčí příběhy dvanácti žen, jež se také octly za hranou „normálního světa“. Nebere si servitky a ukazuje lehkost i tíži reality za mřížemi nemocnice.

JINÉ MÍSTO

Mělo jít o pohodovou vyjíždku. Pak se ale objevila mlha...



Monika s Oliverem chtějí uniknout ruchu velkoměsta, a tak zamíří na dovolenou do penzionu v Luhačovicích. Kde jinde prohloubit rodící se vztah než na tichém místě v obklopení lesů? Po příjezdu se rozhodnou prozkoumat nejbližší okolí, a i když se schyluje k dešti a na krajinu padá hustá mlha, vydají se na kolech cyklostezkou vedoucí do Vizovic. Plánovaný výlet je krátký, pouze pár kilometrů naprosto bezpečnou trasou... Co by se tak mohlo stát?!



Naše svatba byl malý zázrak

Je okouzující, vtipná a talentovaná. Oblíbená herečka Šárka Krausová právě prožívá jednu z nejkrásnějších životních etap.

A stále se má na co těšit.

Ptá se vás na to asi každý, ale nemůžu začít jinak. Před půl rokem jste se vdala. Jaké to je být vdanou paní?

Je to krásné. Nový krok, pro který jsme se rozhodli, si teď s manželem moc užíváme. Ono se vlastně úplně nic konkrétního nezměnilo, ale je v nás taková radost, že ten druhý chtěl jít do tohoto rozhodnutí. Myslím, že tuhle radost cítíme vzájemně, a že nám to „koření“ vztah. Navíc naše svatba byla kouzelná a rádi na ni vzpomínáme. Můj tatínek nedávno vtípkoval, že už se nějak dlouho nic nedělo, že bychom měli udělat zase nějakou malou akci, třeba jen takovou maličkou, jako byla naše svatba. Cha chá. Na naší svatbě bylo nakonec asi 220 lidí a celé jsme si to zařizovali sami od vaření jídel, po výzdobu. Nebylo to nic snadného :-).

Tatínek je evidentně vtípálek. Odtud tedy asi plyne váš talent. Nicméně prozradíte, jaká byla vaše svatba?

Byl to takový malý zázrak. Díky našim přátelům, kteří nám pomáhali, obalovali řízky, nakládali maso, sekali trávníky, štípali dřevo na pečení masa a do udírny, pekli svatební dort, vymýšleli a pak nazdobili překrásnou výzdobu, se to vše „JAKOBY SAMO“ stalo. Vzpomínám si na naše první rodinné porady, jak všechno uděláme. Přišlo mi nemožné, abychom vše dokázali zajistit bez cateringové společnosti, ale rodina mého muže se tvářila, že to bude v pohodě, že to zvládneme jako nic. Tak jsem se nechala uchláchnout a přestala se bát.

To jste dobrá, nevěsty totiž obvykle před blížící se svatbou šilejí.

Kdyby jen nevěsty. Den před svatbou jsme se švagrem jeli nakoupit zeleninu na svatební hostinu a řešili jsme, kolik čeho koupit. Nad otázkou: „A kolik kusů okurek pro 220 lidí? Jak zjistíme, kdo si dá okurku a kdo ne?“ se švagr zhroutil a řekl: „To nemůžeme zvládnout, měli jsme to dát nějaké cateringové společnosti, to nemůžeme dát...“ Neudržela jsem se a začala se smát. Přišlo mi to tak roztomile absurdní, že nás den před svatbou dostaly okurky, kdežto mili-

arda jiných nesplněných a mnohem složitějších úkolů dva měsíce předtím ne. Nakonec nás okurky nezastavily. Koupili jsme jich 100 kusů a 70 nám jich zbylo!!! Snažili jsme se je dávat jako výslužku svatebčanům, ale nikdo je nechtěl :-). A pak nám ještě zbyly jahody. Né, že by je nikdo nechtěl, ale jaksi jsme je nevyndali ze sklepa. Všichni jsme zapomněli, že tam jsou.

Škoda, že jsem to nevěděla. O okurky bych se přihlásila. Klidně i větší množství. Ale vy tedy asi teď nemůžete okurky ani vidět, ne? Co jste si z nich následující týdný připravovali?

Bohužel to nemělo pro zbylé okurky šťastný konec. Pořád jsme o nich mluvili, že tam jsou ještě ty okurky, že z nich musíme něco udělat. Jenže po takové veliké slávě je plno jiné práce a tak, tam na nás chudinky čekaly tak dlouho, až na ně nakonec nebyl už moc hezký pohled. Zvěř v lese se o ně postarala. Ono nám toho po svatbě zbylo strašně moc. Jak jsme se báli, aby hlavně jídla bylo dost, tak jsme všechno hrozně naddimenzovali. Veškeré naložené maso jsme pak po pár kusech narvali do všech našich mrazáků a celé léto jsme grilovali jenom masa ze svatby. Můj muž už je pak nemohl ani vidět. „K večeři jenom něco hodíme na gril, ne?“ brrr, tahle věta nám na konci léta nedělala vůbec dobře.

Váš partner je o sedm let mladší. Vnímáte to, nebo je věk nepodstatný? Narazila jste někdy na věci, které jsou ve věkovém rozdílu na překážku? Nebo naopak na výhody?

Necítím rozdíl. Naopak mám často pocit, že je starší. Vlastně mě překvapí, když se na to někdo zeptá, oba na to úspěšně zapomínáme.

Přivdala jste se do rodiny „koňáků“. Ale i vy jste vášnivou koňáčkou, že? Jinak by to asi ani nešlo...

Zatím bych se nenazvala „koňáčkou“. Pro mě je „koňák“ člověk, který koním opravdu rozumí a věnuje se jim celý život. V tomto ohledu



Foto: Tomáš Princ

jsem zatím „zelenáč“. Svět koní mě šíleně zajímá a ráda bych ho lépe pochopila a sžila se s nimi, ale jsem teprve na začátku. Každopádně je pravda, že mám vášeň pro to, proniknout do tohoto světa a zlepšovat se. Můj muž a jeho zázemí mi v tom hodně pomáhá.

Pokud ale vím, jezdila jste na koni už jako malá, že?

Ke koním mě přivedl Vašek Vydra, s kterým jsem na nich jezdila o letních prázdninách. Snila jsem o tom, že jednoho dne budu mít svého koně, budeme se mít rádi, a bude spolu zažívat velká dobrodružství. Nyní se mi plní můj dávný



sen. Už mám svého koně, pomalu se poznáváme líp a líp, učíme se, jak na sebe a je to krásné společné dobrodružství.

Zmínila jste Václava Vydru. Ten s vámi i s vaším mužem hraje v Divadle Na Vinohradech. Je známý tím, že do divadla dorazí rovnou v holínkách. Jak to máte vy? Je to pěkná souhra osudu, že jsem nakonec s Vaškem ve stejném angažmá. Když mě brávil jako malou na koně, ani jednoho nás nenapadlo, že bychom jednoho dne byli kolegové a ke všemu i v jednom divadle. Jsem za to ráda. Vašek má obrovské charisma a k němu patří i jeho „koňská

image“. Já jsem víc princezna z Prahy, na statku jsem špinavá od bahna a koňských chlupů, ale do divadla jezdím ráda hodinu až dvě dopředu a v pražském oblečení, „ve svátečním“ :-).

Jste tedy spíše duší venkovanka nebo Pražka?

Jsem „princezna z Prahy s duší venkovanky“ - říká můj manžel

Vy jste ale vůbec velmi pohybově nadaná. Lezete na stěnu, děláte pole dance, stepujete, tančíte... Kde se ve vás vzalo takové pohybové nadání?

Jsem vděčná, že mi byl od Boha na-

dělen pohybový talent. Mám opravdu ráda všemožné sporty a tance, uklidňuje mě to, relaxuju a jsem šťastnější. Proto jsem milovala můj první televizní seriál „První krok“. Byl o taneční konzervatoři a měli jsme v rámci přípravy mnoho tanečních workshopů. To jsem byla nadšená. Takže pokaždé, když se musím kvůli roli naučit nějaký nový taneční styl, jsem za to ráda. V seriálu Ulice to byl právě vámi už zmiňovaný Pole Dance.

Vrátíte se do Ulice?

Zatím to neplánuji. Jak jsem již říkala, potřebuji různorodost. Hrát odlišné charaktery abych stále cítila, že

Foto: Petr Chodura



se někam posouvám a něco nového objevuji.

V nekonečném seriálu jste strávila několik let. Ale už osm let také hrajete svou One woman show Milena má problém. Jaké to je tak dlouho strávit s jednou rolí?

Tohle představení jsem si sama napsala a zrežirovala. Což je vážně náročné, tak jsem vděčná, že v poslední fázi mi hodně pomáhala moje dobrá kamarádka Apolena Vacková. Jsem typ herce, který se nejvíc učí reprízami. To představení neustále „zraje“ a já jsem překvapovaná, co jsem to vlastně napsala a jak se to dá ještě hrát jinak. Je stále v procesu a rozhodně se nezačínám nudit. Naopak baví mě čím dál tím víc. Tím, že jsem na jevišti sama, záleží hodně

na atmosféře, kterou cítím z diváků a s tou pak pracuji. Proto je každé představení jiné podle diváků, kteří přijdou. Vlastně pardon, nejsem na jevišti sama, je zde ještě můj kamarád muzikant Jan Šíkl, který sedí za klavírem a živě celé představení doprovází svojí autorskou hudbou. Jsem ale jediný herec na jevišti:-).

Musí být extrémně náročné proměňovat se snad do patnácti postav... Jak zvládáte takový nápor?

To mě právě děsně baví! Že je to „barevné“ a můžu si zahrát různé charaktery. Po tom my herci toužíme. Aby škála postav, které máme za sebou, byla co nejširší. Tak jsem si to tak trochu sama splnila.

Kde čerpáte náměty? Když jste ji psala, ještě jste vdaná nebyla. Autorství a psaní je přeci jen zase další disciplína.

Po klasickém herectví jsem vystudovala i katedru Autorské tvorby a pedagogiky na DAMU. Tam jsem začala psát a zároveň i první námět „Mileny“ vznikl tam. Inspiraci hledám v sobě, ve svých krizích a problémech, a v životních příbězích kolem sebe, které pak dovymýšlím a překrucuji tak, jak se mi to hodí.

Ale vlastně už v té době jste měla zkušenosti se svatbami. Ve své profesi jste si je zkusila hned několikrát.

Ano. Nevěstu už jsem hrála tolikrát, až jsem měla strach, že to zakřiknu a sama se nikdy nevdám. Naštěstí se



má smůlu, všechno, co zbyde, „zbaštím“ já. Všichni se mi smějí. Doufám, že se to s věkem nezmění.

Ani po pětatřicítce nevnímáte změnu?

Vnímám, že se musím víc starat o pleť, kterou jsem dřív vůbec neřešila a že jinak nakládám s životní energií. Změnily se mi priority.

Jak o sebe tedy pečujete?

Mám od dětství diagnostikovanou Celiakii, takže to je jediná dieta, kterou držím a nikdy neporušuji. Už si naštěstí ani nepamatuji, jak normální pečivo a knedlíky chutnají. Což mi hodně pomohlo. Už mi to nedělá chutě a tím pádem nemám ani problém dietu vydržet. Necítím omezení.

Kdo u vás vaří? A co nejradši?

Vaříme oba. Já asi častěji, ale jinak vaření máme rádi oba dva. Moje oblíbené jídlo je kuře na paprice. A co

A poslední, myslím, že umím celkem dost dobrou svíčkovou mojí babičky. Tu ale nedělám tak často.

Zahřešíte si někdy?

Lepek nikdy neporušuji a ostatní pro mě není hřešení, čili nemám výčitky. Je ale pravda, že nejsem příliš na sladké. Nějaké noční vyjídání šuplíku s čokoládou se mě netýká. To bych si radši smísla na bezlepkovém chlebu s máslem a šunkou.

Říkala jste, že jste se naučila pracovat s energií. Přitom působíte až hyperaktivně. Jak nejraději odpočíváte?

Pasivně nejradši tím, že dlouho spím. Jinak odpočívám aktivně! Na koni, na kole, na procházkách po horách, na běžkách. Nebo běháním s našimi pejsky. Ale vykydat pár koňských boxů na statku je někdy taky skvělý relax a čistič hlavy.

To určitě ano. Zvlášť s příchodem jara. Jak se těšíte na jaro?

Už se nemůžu dočkat. Zahodit péřové bundy a vítat teplo a dlouhé dny. Mé nejoblíbenější období je podzim, ale i přes to se vždycky těším na to další období. Baví mě střídání. Jak je vše v cyklech. V létě se těším na podzim, na podzim se těším na Vánoce, o Vánocích se už těším na teplo a léto a pak zase dokola. Je hezké mít se stále na co těšit. Je to lepší pohled na svět, než že je člověk stále nespokojený.

Na co se těšíte pracovně?

Těším se na reprízy Milena má problém v divadle Metro, na Pygmalion a Je třeba zabít Sekala v divadle na Vinohradech. Těším se, až půjde v televizi seriál Osada2, který jsme točili v létě. A taky na seriál pro TV Prima Pod hladinou. Je o říční policii a já tam hraju specialistku na lodě a motory. Musela jsem se kvůli tomu naučit řídit loď a udělat si řidičský průkaz. To bylo skvělé. V hlavní roli je Sandra Nováková a Matej Hádek, dále jsme tam já, Filip Tomsa, Marek Adamczyk a Václav Vydra. Myslím, že seriál půjde prvně na internetu, ale i tak se na něj moc těším. Natáčení to bylo krásné.

Michala Jendruchová

objevil můj muž a „ujal se mě“ :-). Vždycky s humorem říká, že už byl nejvyšší čas!

Stále působíte jako děvčátko. Máte to v genech?

Ano mám. Maminka i tatínek vypadají daleko mladší než jsou. Mám štěstí.

Zdědila jste po mamince i krásnou štíhlou postavu? Nebo na sobě musíte hodně dřít?

Opět dílo paní Štěstěny. Miluju jídlo a jsem vděčná, že mám tak rychlé spalování, že na mě není vůbec vidět, co všechno za den sním. V rodině mého muže vždycky po dětech švagra dojídal můj tchán! Ted



ráda vařím, jsou kynuté buchty, protože se po nich všichni vrhají a chválí mě, jak jsem šikovná, a to mi dělá dobře. Pak ještě ráda pečů maso přes noc. Je to šíleně pohodlné a chutné.

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

JÍDELNÍČEK BATOLETE



BŘEZEN 2023

MOJE
rodina
a já

18. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vítoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: předplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

MediSpend

Fagron
personalizing
medicine

Řešení pro perorální
podání léčiv

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

MediSpend je zdravotnický prostředek.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



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

www.fagron.cz



OTOSAN®

PEČUJEME O VÁS V SOULADU S PŘÍRODOU

S příchodem podzimních plískanic přichází i období „rýmiček“ a nachlazení. Dnes si představíme přírodní pomocníky, kteří nám mohou pomoci v každodenní péči o zdraví dutin nosních, ušních a krčních. Otosan zdravotnické přípravky jsou založené na kombinaci využití tradičních bylinných extraktů, éterických olejů a moderních poznatků vědy.

PRODUKTY PÉČE O NOS

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

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



PRODUKTY PÉČE O UŠI

Se zdravím nosních dutin je velmi úzce spjata také zdraví uší.

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

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



PRODUKTY PÉČE O KRK

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

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



www.liftea.cz