

12. ročník
ČERVENEC - SRPEN 2017
ZDARMA

MOJEL rodina a já



MICHAELA TOMEŠOVÁ

Naše smečka se rozrostla o nového člena

Nenechte si zkazit dovolenou Přibalte lék Wobenzym®



- **Podporuje imunitu oslabenou cestováním a zvýšenou fyzickou námahou.**
- **Urychluje vstřebávání otoků nohou na cestách.**
- **Zkracuje dobu léčby případného úrazu.**



Více na www.wobenzym.cz
Informujte se u svého lékaře.

Obsah

TĚHOTENSTVÍ

4 Aby bylo miminko zdravé



SVĚT NEJMENŠÍCH

8 Naučme děti správným návykům

ŠKOLA ZÁKLAD ŽIVOTA

14 Poprvé do školy

VÝŽIVA

18 Letní jídelníček

22 Nejlépe se hubne v létě...

ZDRAVÍ

26 Léto má také svá zdravotní rizika

32 Projděte přes přechod v pohodě

36 S léčbou drobných úrazů neotálejte

40 Cestovní lékárnička, aneb bez čeho neodjíždět

44 Na dovolenou bez problémů

50 Záněty, poševní mykózy a kvasinkové infekce

54 6 věcí, které vás mohou odradit od běhání a jak jim čelit

KRÁSA

60 10 opalovacích rad



BYDLENÍ

66 Trendy v ložnicích

DIETNÍ KLUB

72 Jak si užít léto a nepřibrat zbytečná kila!

CESTOVÁNÍ

80 První exotická dovolená s dětmi: Deset praktických rad na cestu

84 Správný čas na výlety



ROZHOVOR

92 Naše smečka se rozrostla o nového člena



Editorial

Tak konečně tu máme prázdniny. Nevím jak vy, ale já si po té dlouhé zimě tepla skutečně užívám. Jsem šťastná za každý letní den, kdy si můžu zaplavat v řece a večer si sednout ke grilu se skleničkou něčeho dobrého. Napadlo mě, že vlastně nezáleží na tom, kolik nám je let a kolik let už jsme ze školy. Stejně ty dva měsíce mají příchut' volna, svobody a zakázaného ovoce. Stejně se těšíme na letní vůni večer u rybníku, prázdninové výlety, filmy v letním kině, které nám dávají pocit, že život žijeme teď. A upřímně, kdy, když ne teď? Život se přece nežíje na zkoušku...

Tak ať vám ta vaše letní premiéra pokud možno vyjde. Ať je vaše léto co nejkrásnější a vy si ho co nejvíce užijete. A pokud vám zbyde volná chvílka? Co si přečíst něco hezkého? Ať už je to tip, kam vyrazit s dětmi na výlet, co si dát v létě dobrého, nebo návod, jak se vyhnout těžkostem při cestování.

Krásné léto a na shledanou zase v září.

Iva Nováková

Titulní foto: Monika Navrátilová



ABY BYLO MIMINKO ZDRAVÉ

Zdravé miminko - to je samozřejmě smysl a cíl každé maminky. Jsou věci, které ovlivnit nemůžeme. Mnohé ale ano. Například to, co budeme v těhotenství jíst, jak dobře bude sestaven náš jídelníček.



V těhotenství se bazální metabolismus ženy zrychluje asi o 25%. Jde o pomalý vzestup - na počátku těhotenství jsou změny nepatrné a gradují až v jeho zá-

ně. Její nedostatek může způsobit chudokrevnost, potrat plodu nebo problémy s vývojovými vadami. V době kojení navíc podporuje tvorbu mléka. Kyselinu



věru. Žena by tedy rozhodně neměla jíst „za dva“, jak jí bývá ze všech stran doporučováno. A které položky na svém jídelníčku by měla pečlivě sledovat?

BÍLKOVINY

Jsou důležité pro vývoj plodu, nicméně běžná středoevropská strava je na bílkoviny dostatečně bohatá, takže není nutné jejich přísun nějak zásadně navyšovat. Důležitější jsou bílkoviny živočišné, které obsahují vzácné aminokyseliny, které si lidské tělo neumí samo vytvořit. Není možné ani jejich doplnění z rostlinných zdrojů. Nekonzumuje-li žena z jakéhokoli důvodu maso, měla by živočišné bílkoviny doplňovat z mléka nebo sýrů.

VLÁKNINA

Vláknina pomáhá předcházet mnoha problémům zažívání, kterými těhotné ženy často trpí. Nejvhodnějším zdrojem jsou obiloviny (ty celozrnné), luštěniny a zelenina. Někdy je nutné i při zvýšeném příjmu vlákniny omezit jednoduché cukry a tím dostat trávení zase pod kontrolu.

VITAMÍNY A MINERÁLY

Vitamíny skupiny B

Vitamíny skupiny B se velkou měrou podílí na správném zpracování tuků, cukrů a bílkovin, podporují krvetvorbu a růst tkání. Najdeme je především v másle, mandlích nebo sójových výrobcích.

Kyselina listová

Kyselina listová patří do skupiny vitamí-

listovou, jak už název napovídá, najdeme nejčastěji v zelené listové zelenině.

Vitamin C

Vitamin C je důležitý pro krvetvorbu, růst tkání a kostní hmoty. Podporuje správný vývoj zubů a zlepšuje vstřebávání železa. Vitamin C lze nalézt například v čerstvém ovoci, bramborách nebo v plodech šípku.

Železo

Hladina železa se v krvi těhotné sleduje velmi pečlivě. Nedostatek železa způsobuje chudokrevnost, která může vést k nedostatečné výživě plodu. Železo obsahují zejména zvířecí vnitřnosti, špenát nebo ořechy.

Jód

Jód je velmi důležitý pro správnou činnost štítné žlázy a také pro správný fyzický i duševní růst dítěte. Jeho nejvhodnějším zdrojem jsou mořské ryby, které by těhotná žena měla jíst 2-3x týdně. Nebezpečné jsou ale druhy, ve kterých se s oblibou ukládá rtuť. Patří mezi ně žralok, mečoun, ale i tolik oblíbená makrela.

Vápník

Rostoucí plod potřebuje vápník pro správný vývoj kostí a zubů. Jestliže má těhotná žena vápníku nedostatek, dochází k jeho vyplavování z kostí. To může později způsobit problémy s osteoporózou a zvýšenou kazivost zubů. Potřebu vápníku velmi dobře pokryje konzumace mléka a mléčných výrobků (ne tavených sýrů) v množství asi 550 g denně.

Hořčík

Vitamíny pro těhotné by měly obsahovat i větší množství hořčíku. Ten pomáhá správnému růstu plodu a snižuje riziko křečí a předčasného porodu. Hořčík je hojně zastoupený např. v mandlích a jiných ořešcích, luštěninách, banánech nebo meruňkách.

Zinek

Pro správný růst plodu a vývoj kostí a vnitřních orgánů je velmi důležitý také zinek. Velké množství zinku obsahuje například hovězí a vepřové maso, vejce nebo plody moře.

UMĚLÉ VITAMÍNY PRO TĚHOTNÉ

Protože v těhotenství potřebuje nastávající maminka větší množství některých vitamínů a minerálů důležitých pro správný vývoj nenarozeného dítěte, je nutné je doplňovat za pomoci speciálních vitamínů pro těhotné. Nutriční přípravky pro těhotné ženy jsou dnes velmi oblíbené a jejich prodej v lékárně stoupá. Před nákupem tohoto výrobku by si ale žena měla ověřit některé skutečnosti:

- zda jde o vitamíny určené pro těhotné
- zda neobsahuje vitamin A (nadbytek tohoto vitamínu způsobuje těžké poškození plodu)
- zda obsahuje dostatečné množství kyseliny listové (cca 1,0 mg)
- zda obsahuje dostatečné množství železa (20 mg)
- zda obsahuje jód
- zda obsahuje vápník a hořčík

STRAVA V TĚHOTENSTVÍ A MÝTY

V těhotenství nejsou vhodná pálivá jídla - platí to až pro poslední třetinu těhotenství, kdy mohou ostře kořeněná jídla způsobovat průjem. Při kojení zase mohou pálivá jídla způsobit změnu chuti mléka a dítě může prs odmítat.

V těhotenství nejsou vhodné sýry - ano, ale jen ty plísňové kvůli riziku onemocnění listeriózou. Listerióza se ale také přenáší například na špatně umyté zelenině, v nepasterizovaném mléce nebo v lahůdkových výrobcích.

V těhotenství nejsou vhodné krevety a další mořské plody - nesmyslný mýtus. Zastánci argumentují vznikem alergií u dítěte, ale nic takového nebylo prokázáno. Naopak mořské ryby a plody obsahují velké množství prospěšného jódu.

Zdroj: rodicka.cz,
foto: Shutterstock.com

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz

INZERCE

Kyselina listová - folát:

- ✓ přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství
- ✓ napomáhá k normální funkci imunitního systému, ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normální psychické činnosti
- ✓ přispívá k normální syntéze aminokyselin
- ✓ podílí se na procesu dělení buněk
- ✓ napomáhá i k normálnímu metabolismu homocysteinu a k normální krevtvořbě



soutěžte a vyhrajte na www.facebook.com/GenericaBohemia

Pestrá a vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité faktory zdraví. Doplnky stravy.



GENERICA®

AKTIVNÍ FORMA KYSELINY LISTOVÉ

FOLÁT NEJNOVĚJŠÍ 4. GENERACE S VYSOKOU BIOLOGICKOU DOSTUPNOSTÍ



Quatrefolic®

- ♥ Stabilita
- ♥ Biologická dostupnost
- ♥ Vysoká rozpustnost
- ♥ Bezpečnost

www.generica-bohemia.cz

novinka

A close-up photograph of a child's hands holding a small tuft of green grass over a white toilet. The child is wearing a white t-shirt. The background is a light-colored tiled wall. The text is overlaid on the bottom half of the image.

NAUČME DĚTI SPRÁVNÝM NÁVYKŮM



Nejlepším předpokladem zdravého chrupu dítěte jsou zdraví rodiče se zdravým náhledem na život. Když si rodiče nečistí zuby a nepovažují to ve svém životě za důležité, těžko naučí čistit zuby své dítě. Pokud se maminka naučí správně a účinně provádět dentální hygienu a začne totéž provádět u svého dítěte už při prořezání prvního zoubku, pak její dítě nebude mít až do výměny stálého chrupu žádné nebo jen ojedinělé drobné kazy.



Rodiče jsou povinni registrovat své dítě u zubního lékaře nejpozději do jeho 12 měsíců věku. Ideálně u svého zubního lékaře, protože pokud ošetřuje stejný lékař rodiče i jejich děti, jsou snáze zachytitelné genetické vady v postavení zubů nebo ve velikosti čelistí, a problémy tak lze řešit jednodušeji, zavčasu. Bohužel se často stává, že zubní lékaři odmítají děti registrovat s tím, že dětské pacienty neošetřují. Přitom každý praktický zubní lékař by měl být schopen ošetřovat i děti, od toho je to praktický zubní lékař. Už při první návštěvě zubní ordinace s dítětem by rodiče měli předložit lékaři Zubní průkaz dítěte, určený pro děti od 12 měsíců do 10 let věku. V 10 letech pravidelné preventivní prohlídky samozřejmě nekončí, ale kdyby byl Zubní průkaz dítěte až do 18 let věku, byla by to spíše knížka, která by postrádala svůj smysl. Do 10 let věku dítěte by rodiče už měli být dostatečně navyklí na pravidelné prohlídky u zubního lékaře a dítě by v tomto věku už mělo mít dostatečně zafixované správné návyky ústní hygieny.

PATERO PRO RODIČE

Péče o chrup je nezbytná už od raného dětství. Cílem správné péče je, aby dětský chrup minimálně do 10 let věku vůbec neonemocněl. Jen tak mohou mít rodiče šťastné děti bez negativních zkušeností ze zubařského křesla v útlém dětském věku.

1. Svě dítě přiveďte k zubnímu lékaři na první vyšetření po prořezání prvního zoubku. Na preventivní prohlídku chodte s dítětem k zubnímu lékaři každých 6 měsíců. Lékaři vždy předložte Zubní průkaz dítěte!

První návštěva s dítětem u zubního lékaře by měla proběhnout po prořezání prvního zoubku, nejpozději ve 12 měsících věku dítěte. Další preventivní prohlídky by se měly opakovat po 6 měsících, aby byly včas zachytitelné všechny, i velmi malé, patologie. Jen tak si dítě zvykne na prostředí zubařské ordinace, a pokud budou rodiče dodržovat všechny zásady, které jim jejich ošetřující lékař sdělí, nebude se muset bát zubní vrtačky a návštěva zubního

lékaře pro něj nebude stresující. Při každé prohlídce dítěte do 10 let věku by měl zubní lékař aktivně vyžadovat Zubní průkaz dítěte k záznamu o uskutečněné prohlídce.

2. Zubní kaz je infekční onemocnění! Proto pokud možno neolizujte dítěti lžičku ani dudlík, můžete přenést do jeho ústní dutiny kazotvorné bakterie.

Většina maminek si neuvědomuje, že zubní kaz je infekční onemocnění a že může olizováním lžiček a dudlíků přenést do úst dítěte kazotvorné bakterie. Místo toho by maminky měly u sebe mít pro dítě čistou vodu k pití, kterou pak mohou lžičku nebo dudlík omýt téměř kdekoli. Nakonec, maminkám by se také nelíbilo, kdyby jim někdo olizoval skleničku nebo příbor, a dítě je stejný člověk, jen neumí říci, aby mu to dospělí nedělali.

3. Dětská ústa začněte čistit od prořezání prvního zoubku, dítěti při čištění zubů pomáhejte minimálně do 10 let věku. Důležitá je důsled-



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

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

nost a pravidelnost!

S hygienou dětských úst by rodiče měli začít po prořezání prvního zoubku. I když dítě zpočátku nechce, rozhodující je, zda chce rodič. Každý prohřešek v ústní hygieně, každá omluva nečištěného dětského chrupu se dříve či později projeví zubním kazem v raném věku. Pravidelnost a důslednost je naprosto nezbytná, pokud chtějí rodiče uchránit své dítě bolesti a strastiplných návštěv zubního lékaře. Stejně tak důležitá je pomoc při čištění zubů starším dětem a následná kontrola vyčištěných zubů. Je to nepochopitelné, ale i v dnešní době přetrvává mýtus, že dětské zuby nemusí být zdravé, protože stejně vypadnou. Dětský chrup tvoří základ chrupu stálého, a proto musí být zdravý! Jinak by rodiče měli počítat s fyzickými i psychickými útrapami svého dítěte, pramenícími z bolestivých kazivých zoubků, s následky jejich špatné péče o dětský chrup.

4. Nikdy nepodávejte dítěti po večerním čištění zubů žádnou potravu nebo nápoj obsahující cukr, a to ani mléčný. Pozor na stravovací a pitný režim během dne! Naučte

dítě pít čistou vodu.

Mezi hlavní zásady správné ústní hygieny patří i vhodný stravovací a pitný režim. Obzvláště u malých dětí je důležité, aby po večerním čištění zubů už nedostaly žádnou potravu ani nápoj obsahující cukr, včetně mléčného. V noci by děti (a nejen děti) měly pít pouze čistou vodu, která by se vůbec měla stát základem jejich pitného režimu. Každý prohřešek, každý ústupek chuti dítěte představuje velkou pravděpodobnost vzniku zubního kazu! Tu představuje také popíjení sladkých nápojů a konzumace sladkých jídel během dne, protože cukr ve spojení s časem zubnímu kazu dokonale nahrává. Lepší je vypít nebo sníst něco sladkého najednou, než mlsat průběžně celý den.

5. Účinnou pomocí proti zubnímu kazu je také fluoridová prevence, proto používejte k čištění zubů dítěte vhodnou dětskou pastu s fluoridy. Starší děti mohou ústní hygienu doplnit použitím vhodné ústní vody. Pokud nemohou použít po jídle a pití kartáček, zdravé zuby jim pomůže udržet žvýkání žvýkačky bez cukru.

Fluor ve formě fluoridu je možné dodat tělu vnitřní nebo vnější cestou. Vnitřní cestou je to ve stravě a nápojích (např. minerálky, fluoridovaná sůl, černý čaj), případně v tabletách. Vnější cestou získá tělo fluor v zubní pastě s fluoridy, u lékaře pak místní fluoridaci některým z prostředků určených k profesionálnímu použití. U dětí se obecně nedoporučuje podávání fluoridových tablet, ale používání zubní pasty s fluoridy odpovídající věku dítěte, samozřejmě v kombinaci s účinným čištěním zubů. Starší děti si mohou po vyčištění zubů vyplachovat ústa ústní vodou, která slouží kromě deodorace také k dezinfekci úst. Po jídle a pití pomůže starším dětem udržet zuby zdravé žvýkání žvýkaček bez cukru, při kterém dochází k samoočišťování zubních plošek. Účelné čištění zubů kartáčkem sice nenahradí, ale když není možnost vyčistit si po jídle zuby, je tím nejlepším řešením.

Text: MUDr. Taťána Vrbková, členka představenstva České stomatologické komory a členka Odborné skupiny pro dentální zdraví a prevenci při ČSK,

foto: Shutterstock.com





CORD
BLOOD CENTER GROUP
Více buněk, více života

Zázrak narození Vám nabízí neopakovatelnou možnost

Každým dnem se blíží narození vašeho miminka. **Okamžik porodu je jedinečný** a stejně neopakovatelná je také možnost uchování kmenových buněk z jeho pupečnickové krve. Čas pro toto rozhodnutí máte již v okamžiku, kdy jste se dozvěděli, že budete rodiči.

Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**. Již desítky let pomáhají při onkologických, hematologických a imunologických onemocněních. V posledních letech se jejich využití rozšířilo i o léčbu kardiologických, neurologických a autoimunitních onemocnění, kde pomáhají při regeneraci poškozených tkání a orgánů.

Význam a důležitost uchování kmenových buněk při porodu se znásobuje také díky možnosti **využití pro biologické sourozence**. Podporujeme rodiny s dítětem v případech, kdy lékaři zvažují léčbu krvotvornými kmenovými buňkami. Pokud rodiče očekávají další dítě, uchování pupečnickové krve jim poskytneme bezplatně. První sourozenecká transplantace u nás již proběhla v roce 1994 u šestiletého Lukášese závažnou poruchou imunity.

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

Máte otázky? Neváhejte nás kontaktovat na bezplatné infolince 800 900 138.

www.cordbloodcenter.cz | zeptejse@cordcenter.cz



POPRVÉ DO ŠKOLY

Sice tu máme ještě prázdniny, ale ani se nenadějeme a bude tu počátek nového školního roku, který tradičně zvedá poptávku po školních potřebách. Zatímco většina školáků si do školních lavic doplňuje především sešity a pomůcky, prvňáčky čeká nákup celé školní výbavy. Nejvíce do rozpočtu zasahuje nová aktovka či batoh, u kterých rodiče dbají především na bezpečnost a funkčnost. Děti si rády vybírají podle vzhledu. Vedou u nich designy s oblíbenými pohádkami a filmy.



NÁRŮST V ŘÁDU STOVEK PROCENT

Největší poptávka je především po vybavení pro první stupeň a prvňáčky. Kromě psacích potřeb a sešitů jsou to zejména potřeby na malování a geometrické pomůcky.

„Na předních příčkách prodejnosti mezi školními potřebami se kromě sešitů drží každoročně i tempery, kružítko, obaly na sešity a psací pera,“ říká Jaroslav Štros, manažer nákupu sortimentu školních potřeb obchodního řetězce Albert. „Velkým nákupním trendem jsou na začátku školního roku také kufříky na drobné předměty,“ dodává.

ZDRAVÉ PSANÍ A ŠKOLA HROU PRO VŠECHNY

Dnešní trh nezapomíná ani na určitá specifika některých malých školáků. Zákazníci najdou na pultech obchodů širokou škálu potřeb pro leváky, jichž má letos jen do první třídy nastoupit přes deset tisíc. Dostupná jsou pro ně speciálně upravená pravítka, nůžky, ořezávátko i tužky, pera a pastelky s vykrojením pro pohodlný úchop do levé ruky.

BATOH, NEPOSTRADATELNÁ SOUČÁST ŠKOLNÍ VÝBAVY

Základem výbavy každého školáka je především aktovka či batoh. Aktovky



Počátek školní docházky s sebou nepřináší, bohužel jen radosti, ale i starosti. Jednou z těžkostí, kterou rodiče hned počátkem roku obvykle řeší, je výskyt vši. Nezapomeňte si do své domácí lékárničky zakoupit i některý z prostředků proti vším.

jsou dnes velmi lehké a pohybují se v hmotnostech do jednoho kilogramu, což je důležité, protože školní pomůcky jsou mnohdy poměrně těžké a tak nízká váha aktovky kompenzuje míru zátěže na páteř dítěte. Školní batohy jsou o něco těžší, musí však splňovat zdravotní parametry a mít například vyztužená a ergonomicky tvarovaná záda a polstrované ramenní popruhy. Batohy a aktovky také nejlépe odrážejí

stávající trendy v designu školních potřeb. „Trendy určují hlavně filmy a pohádky běžící v kinech nebo vycházející na DVD. Letos jsou to Mimoňové, Superhrdinové, Pokémoni, Hledá se Dory, Star Wars, Angry Birds a stále populární zůstávají také aktovky se zvířátky, auty či princeznami,“ uzavírá Jaroslav Štros.

Foto: Shutterstock.com

COŽE? VYSAVAČ, KTERÝ ZÁROVEŇ VYTÍRÁ?

Základem úklidového systému Kobold VK200 od společnosti Vorwerk je tělo vysavače, na které jednoduše nasadíte různé nástavce pro perfektní úklid veškerých povrchů ve vaší domácnosti. Šetřete čas i energii. S čističem pevných podlah dokážete podlahu jediným tahem vysát i vytrít zároveň. A to vysoce účinně a s minimální spotřebou vody. S dalšími nástavci vyklepete matrace, do hloubky vysajete koberce či odstraníte prach i na těžko dostupných místech nebo na policičkách plných věcí. Díky Koboldu navíc dokážete svůj domov zbavit 99,99 % alergenů. Nebudte otrokem vlastní domácnosti. Budete žasnout i vy!

VORWERK

Soutěžte o plně vybavený úklidový set VORWERK Kobold v hodnotě 44000 Kč

Jak se nazývá univerzální čistič na pevné podlahy od Koboldu?

- a. Koboclean
- b. Kobosan
- c. Kobofresh

Nápovědu naleznete na www.vorwerk-kobold.cz
odpovědi posílejte na soutez@rodinaaja.cz, heslo kobold



INZERCE

PREDATOR
PARAZIT

**POMÁHÁ ODSTRANIT
VŠÍ a HNIDY**



ZDARMA
HŘEBÍNEK VŠIVÁČEK



ZAKOUPÍTE V LÉKÁRNÁCH



LETNÍ JÍDELNÍČEK

Pokud jsou velká horka, nemáme obvykle tolik chuť na teplé vařené jídlo a bohatě si k obědu vystačíme s čerstvým zeleninovým salátem. Prostě naše letní stravování, vypadá kapku jinak, než to zimní. Pojdme si o tom něco povědět...



Pokud se v létě pustíme do tepelné úpravy oběda, obvykle převládá drůbeží maso a ryby s bohatou zeleninovou oblohou či zeleninovým salátem.



Spoustu vitamínů nám také nabízí ovoce, které nás v letním období opravdu obklopuje. Léto je také časem bylinek. V kombinaci s česnekem a olivovým olejem za studena lisovaným, dokážou udělat divy ve vaší kuchyni.

LÉTO VE ZNAMENÍ GRILOVÁNÍ

Grilování je způsob úpravy jídla, která k létu neodmyslitelně patří. Ještě nedávno jsme si vystačili s opékáním špekáčků na ohňku a v uvolněné náladě zpívali u táboráku písně, málokdo z nás jistě zapomněl na brambory pečené v ohni. V dnešní době tento trend pomalu odeznívá a nechává se nahradit modernějším grilováním. Na grilu upravujeme nejen špekáčky, ale také různě upravené maso, ryby, ať už jsou to steaky, filety či špízy. Pokud si vezmete inspiraci z dovolených, určitě neprohloupíte. Obohaťte jídelníček čerstvými rybami - jsou bohaté na omega 3 nenasycené mastné kyseliny a jsou rychlé na přípravu. Okoun, treska, pstruh, ale i plody moře – krabi, krevety, mušle by rozhodně na vašem letním stole neměly chybět.

Veškeré maso můžete grilovat jen pomazané olejem, či máslem, byla by ale škoda nevyužít pikantních marinád. Jednak se marinované maso krásně rozloží a bude dříve propečené, jednak získá skvělou, pikantní chuť.

Marinádu si můžeme koupit sytkou v podobě kořenících přípravků, kterou je třeba ještě dopřipravit přilítím tekutiny či oleje. Další možností jsou

marinády tekuté, které již nevyžadují žádnou další úpravu.

Pokud ovšem kupované marinády nejsou podle vašich představ, můžete si je podle vlastní chuti připravit doma, smícháním koření s olejem, sójovou omáčkou, česnekem. V ingrediencích se meze nakladou, každý si může vytvořit takovou, jaká mu chutná. Grilovat ovšem nemusí jen příznivci masíčka, ale také vegetariáni. Zelenina z grilu je výborná a zdravější než při úpravě na pánvi. Na grilovanou zeleninu není třeba ani kapka tuku a zachovává si větší množství cenných vitamínů.

Důležité je vědět, že maso se během grilování nesmí napichovat. Šťáva by vytékala na uhlí a způsobovala by nežádoucí kouření a plameny, které maso mohou spálit. A navíc při tomto přepalování vznikají látky, které škodí našemu organismu. Je proto dobré používat hliníkové misky. Zachytí odkapávající šťávu z masa a pomáhá postupnému opékání.

Maso může také vyschnout, a proto, aby bylo šťavnaté a aromatické, potíráme je během grilování kořeněným olejem nebo pivem.

Letní vaření by zkrátka mělo být lehké, zdravé, plné nových nápadů. Zkuste vyzkoušet jídla, která normálně nevaříte, vybočte ze zaběhnutých stereotypů a inspirujte našimi recepty.

ALOBALOVÉ TAJEMSTVÍ

Grilovaná kapsa plná zeleniny a masa. Maso, játra, slaninu, hlívu i papriky očistíme a nakrájíme na nudličky, špekáčky i oloupané brambory na osminky a cibulku nasekáme nadrobno.

Všechny suroviny smícháme v míse, osolíme a ochutíme kořením. Připravíme si šest dostatečně velkých alobalových čtverců, potřeme je olejem a směs na ně rozdělíme. Pospeme strouhaným sýrem a důkladně zabalíme.

Balíčky pečeme na grilu 30 minut.

Podáváme rozbalené na alobalu, sypané bylinkami, obložené čerstvou zeleninou a jako přílohu zvolíme bílý chléb.

GRILOVANÁ KRKOVIČKA

Plátky z krkovičky naklepeme, maso osolíme, opepříme, posypeme drceným pepřem, podrceným sušeným rozmarýnem a šalvějí. Vše zakápneme olivovým olejem a necháme v chladu několik hodin (nejlépe do druhého dne) rozležet. Maso opečeme na grilu na olivovém oleji z obou stran doměkka.

Ke grilované krkovičce podáváme brambory připravené na jakýkoliv způsob. Pečené v alobalu, smažené, s kořením nebo jen vařené s pažitkou. Můžeme ji podávat i s pečivem a různými studenými omáčkami, kečupem či hořčicí.

MARINÁDOVÉ RAŽNÍČI

Připravíme si marinádu. Česnek oloupeme a prolisujeme. Do mísy dáme olej podle potřeby. Vsympeme do něj grilovací koření, prolisovaný česnek a trochu soli. Nejlepší nám chutná grilovací koření Mexiko. Ale můžeme vyzkoušet i jiné grilovací koření.

Vepřovou plec nakrájíme na větší kostky a naložíme ji do marinády. Necháme nejlépe přes noc maso v marinádě odležet.

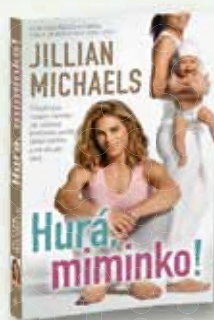
Na druhý den si nakrájíme na kostky papriku a anglickou slaninu. Cibuli na kolečka. Takhle připravené ingredience můžeme střídavě napichovat na jehlu nebo na špejli, pokud grilovací jehly nemáme.

Marinádové ražniči grilujeme venku na grilu, podáváme s hranolkami, kečupem a tatarkou. Kyselá okurka by neměla chybět.

Foto: Shutterstock.com

HURÁ, MIMINKO!**(5859)**

Jillian Michaels



Slavná fitness trenérka Jillian Michaels, matka dvou malých dětí, ve své nové knize sestavila průlomový 15měsíční program pro pohodové a šťastné těhotenství od období před otěhotněním až do doby po porodu. Na rozdíl od jiných knih o dětech podává Jillian informace na rovinu, bez vytáček. Naučíte se rozpoznat nebezpečné toxiny skryté v jídle a v domácnosti škodlivé pro vás i vaše děti. Recepty, cvičení a tipy pro domácnost vám pomohou cítit se co možná nejlépe v průběhu každého trimestru.

448 stran, brožovaná**389 Kč****JEZTE, HÝBEJTE SE, SPĚTE (5813)**

Jak malá rozhodnutí vedou k velkým změnám



Tom Rath

Užívat si jídlo, udělat si na něj čas a vychutnat si ho všemi smysly. Důležitá je však zároveň sebeláska a sebe přijetí. Tím lze docílit vysněné postavy. Sedm pravidel, která autor s úspěchem používal, popsal v této knize. Najdete v ní všechno, co mu pomohlo dostat se na jeho vysněnou hmotnost – ale současně co jej od prvního dne naplňovalo pocity štěstí. Součástí knihy jsou chutné kulinářské recepty, které si sám autor v průběhu hubnutí napsal.

216 stran, brožovaná**319 Kč****BIBLE
DĚTSKÝCH POKRMŮ****(5920)**

Annabel Karmel



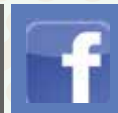
Tato kniha nabízí stejně snadné recepty jako předchozí tituly Annabel Karmel – ideální pro ty z nás, kteří bojují s časem, ale přesto chtějí poskytnout dětem výživné jídlo. Může být skvělým dárkem pro nové rodiče, nebo dobrým pomocníkem pro každého, kdo hledá inspiraci na nové pokrmy nebo kdo potřebuje překonat stresující začátky prvních jídel se svými dětmi. Publikace obsahuje recepty pro první a druhou fázi odstavování, pro děti ve věku devět až dvanáct měsíců a pro batolata.

344 stran, vázaná**359 Kč**

anag@anag.cz
obchod@anag.cz

585 757 411
www.anag.cz

Celý sortiment již vydaných knih
nakladatelství ANAG najdete ve všech dobrých
knihkupectvích po celé ČR.



INZERCE



Mlékárna
Valašské Meziříčí
spol.sca
25 let
1992-2017



www.mlekarna-valmez.cz



Smetanový jogurt z Valašska - JAHODA

NEJLÉPE SE HUBNE V LÉTĚ...

Vzali jste si na sebe plavky a nemůžete se podívat do zrcadla? Potom věřte, že léto je úplně nejlepším obdobím na hubnutí. Přečtěte si následující rady jak na to bez diet, hladu a hlavně jojo efektu. Během prázdnin se ještě zdravě můžete zbavit krásných 6 – 8 kil nebo 10 až 15 centimetrů v problémových partiích. Řiďte se aspoň některými z následujících tipů a určitě nějaké ty kila a centimetry sundáte!

Jakých zásad se držet, radí Petr Mesároš, výživový poradce při hubnutí.



- 1. Motivace a cíl** - je při hubnutí a pro zhubnutí nejdůležitější. Proto si stanovte pouze reálné cíle! Jinak motivaci brzo ztratíte a bu-



dete se jenom trápit. Když chcete do poloviny během léta shodit celkově například 6 kg, rozdělte si je na několik menších částí. To je: každý týden zhubnu 1 kg a v polovině srpna budu o 6 kg a několik centimetrů štíhlejší. Za každé kilo dolů se odměňte. Samozřejmě ne jídlem.

- 2. Hubnutí začíná již při nakupování** - zde platí dvě pravidla. První - nikdy nenakupujte hladoví. Nakoupíte více jídla a navíc ještě kaloričtějšího (sladké, mastné, přesožené). Pravidlo dva - to, co nemáte doma, nesníte. Výběrem kvalitních a nutričně bohatých potravin předejdete domácímu mlsání a lehká a hlavně zdravá jídla si vždy budete mít z čeho připravit. Neomezeně si můžete ale dopřávat čerstvou sezonní zeleninu a rozumně i ovoce. Například jahody nebo třešně.
- 3. Snižte příjem a zvýšte výdej energie (kalorií nebo kilojoulů)** - celý proces hubnutí i přibývání na váze je velmi zjednodušeně jen o rozdílu mezi přijatou energií ze stravy a vydanou energií nezbytnou pro fungování našeho těla, na duševní a fyzické aktivity. Ideální je nejen snížit příjem energie ze stravy, ale

i zvýšit výdej energie každodenním pohybem.

- 4. Hlídejte si složení jídelníčku** - řiďte se selským rozumem. Logicky

- smažená, tučná nebo sladká jídla a nápoje obsahují více energie (kcal nebo kJ), než ta netučná a neslazená, připravená vařením, dušením nebo grilováním. Upřednostňujte hodnotné čerstvé a kvalitní potraviny před trvanlivými a polotovary.

- 5. Dejte si poloviční porci** - pokud nechcete zcela zatratit svá oblíbená jídla, dopřávejte si je méně často a snězte vždy jen poloviční porci. Pokud setrváváte, výsledek se brzo dostaví.
- 6. Jezte 5x až 6x denně** - tím bude váš metabolismus v neustálém režimu spalování. Ideální jsou 3 hlavní jídla a 2-3 svačiny denně. Pauzy mezi nimi by neměly být delší než 3 hodiny. Vynechání řádné snídaně se může vymstít velkým hladem večer. Poslední malé jídlo dne jezte nejpozději 3 hodiny před spánkem. Jídla na další dny si plánujte předem.
- 7. Pijte pravidelně** - tj. 2 l neslazených nápojů denně s ohledem na vaši fyzickou aktivitu nebo okolní teplotu. Ideální je sklenka kohoutkové vody, ovocného nebo bylinového čaje každé 2 hodiny. Pozor na alkohol a kávu. Dehydrují naše

tělo, alkohol má i velké množství energie, tedy kalorií nebo kilojoulů.

- 8. Vynechte cukr** - především ten skrytý ve sladkostech, sladkém pečivu, slazených nápojích nebo ve 100% ovocných šťávách. Ušetříte tak zbytečně hodně přijatých kalorií nebo kilojoulů z cukru. Sklenice 100% „zdravé“, nedoslazené pomerančové šťávy (2 dcl) skrývá až 5 kostek cukru. Šťávy raději nahradte čerstvým sezonním ovocem. Zmrzliny a nanuky si dopřejte jen s mírou.
- 9. Denně se hýbejte** - nemusíte být sportovně založení nebo se mořit cvičením. Úplně postačí více každodenního pohybu. Venku je krásně. Proto při cestě autem nebo MHD vystupte dřív a zbytek dojděte vždy pěšky. Hodně energie vydáte i častou chůzí do schodů místo výtahu, pravidelnými domácími nebo zahradními pracemi. Každodenní 20 minutová rychlá chůze na jarem provoněném vzduchu je pro hubnutí lepší než dlouhé jednorázové aktivity.
- 10. Více se měřte, méně se važte** - nejvhodnějším a nejvíce vypovídajícím měřítkem vašeho úsilí oproti hmotnosti jsou vaše míry. Změřte se na začátku svého plavkového snažení a znovu za měsíc na stejných místech. U žen je nejlepším ukazatelem úbytek centimetrů v pase a na bocích, u mužů pouze v pase. **Pozor!** Pokud zhubnete, tak všude. Když se budete řídit podle hmotnosti, tak se važte maximálně 1x týdně a vždy za stejných podmínek. **Zdravé hubnutí je 1 kg za týden, maximálně však 4 kg za měsíc.**
- 11. Setrvejte a věřte si** - to, že jste párkrát zhřešili nebo vám hubnutí nejde zcela dle vašich představ, neznamená, že to celé nemá smysl a nemůžete pokračovat. Najděte příčinu, odstraňte jí a pokračujte. Hlavně však setrvejte! Každý další malý úspěch vás posílí, posune blíže k vašemu letnímu cíli. Již 5% snížení hmotnosti má nemalý pozitivní přínos pro vaše zdraví.

Foto: Shutterstock.com



Kristian

Bez aromat a barviv



Jogurty Kristian jsou novinkou na trhu s mléčnými výrobky.

Mají přirozenou, nezaměnitelnou chuť, která je dána jejich výjimečným složením. Vysoký podíl ovoce a jeho pečlivý výběr umožnil vyvinout recepturu bez barviv a bez jakýchkoli aromat.

Jogurty obsahují jedinečnou kombinaci pěti živých kultur, z nichž některé druhy přežívají nepříznivé podmínky v trávicím traktu, prochází až do střev a mohou je osidlovat.

V každém gramu se nachází nejméně deset milionů živých kulturních bakterií. Jogurty jsou vyráběny ve čtyřech příchutích - jahoda, malina, broskev-marakuja a vanilka. Ovocné varianty vynikají plnou, typickou, ovocnou, svěží chutí.

U vanilky byl k ochucení použit pouze pravý rozemletý lusk Bourbonské vanilky.

Výrobky mají nižší obsah tuku, přitom jsou však plné a jemné. Jogurty byly koncipovány v moderním duchu, jsou lehké, přirozené, vyvážené, plné ovoce.

Potěší jak naše smysly, tak i naše zažívání.

Více přírody se již do jogurtu nevejde

www.olma.cz

LÉTO MÁ TAKÉ SVÁ ZDRAVOTNÍ RIZIKA



Štěstí přeje připraveným a platí to snad v žádné oblasti lidského konání jako v péči o zdraví. Připravili jsme pro vás a vaše čtenáře přehled situací, které mohou být velmi nebezpečné i rady, jak se na ně připravit.



ALERGIE

Poštipání hmyzem není vzácnou příčinou rozvoje alergické reakce. U většiny lidí reakce skončí svědivým zarudlým pupencem. Tady k ošetření stačí místní aplikace volně prodejného přídatku.

„V současnosti je do volného prodeje uvolněno dostatek přípravků, které působí jak místně tak celkově proti mírným projevům alergie. S vážnější reakcí je nutné se obrátit na lékaře, ale v mnoha případech může poradit, jak postupovat, i zkušený lékárník,“ říká PharmDr. Lenka Zemanová z Alphega lékárny.

Není však vzácností, že poštipání hmyzem nastartuje anafylaktický šok. To je život ohrožující stav, kdy bez okamžité pomoci může dojít k úmrtí. Nejnebezpečnější je štípnutí do kořene jazyka, které je ve velmi krátké době následováno otokem a kritickým zúžením dýchacích cest.

V první pomoci je nutné postiženého zklidnit, uložit do stabilizované polohy. Jde-li to, zaškrtneme místo nad vpichem (to například při vpichu do jazyka a krku udělat nemůžeme), místo chladíme a máme-li k dispozici protizánětlivé léky (kortikosteroidy), pak je podáme. Okamžitě voláme 155.

Projevy anafylaktického šoku:

Místní: svědění, začervenání, kopřivka, otok

Orgánové: ztížené dýchání, chrapot, kašel astmatický záchvat, nevolnost, bolesti břicha, zvracení průjem, bledost, studený pot, nehmatný, nebo špatně hmatný puls, zrychlený tep, pokles krevního tlaku, poruchy srdečního rytmu

Celkové: nervozita, strach, neklid, bolesti hlavy, porucha vědomí, bezvědomí, křeče, zástava oběhu a dýchání
Anafylaktický šok se může kdykoli opakovat. Proto ti, kteří už prodělali anafylaktickou reakci, by měli s sebou vždy nosit tzv. protišokový balíček, jehož současné balení obsahuje adrenalin v autoinjektoru. Při prvních známkách anafylaxe je nesmírně důležité aplikovat adrenalin co nejdříve (přes oděv do stehna).

Obsah protišokového balíčku

- Adrenalin (např. autoinjektor EpiPen)
- Kortikosteroid v tabletách nebo

čípkách (např. Prednison forte, Medrol, Rectodelt)

- Antihistaminikum v tabletách (např. Dithiaden, Zyrtec, Zantax, Xyzal)
- Inhalační léky na uvolnění dýchacích cest (např. Ventolin, Berotec aerosol)
- Aplikační pomůcky
- Návod: NUTNO NASTUDOVIAT PŘEDEM!!!

Kůže pod sluncem

Nezanedbatelným problémem jsou i tzv. sluneční alergie. Většinou se nejedná o skutečnou přecitlivělost, ale uvolnění látky histaminu, který vyvolá velmi různorodé projevy na osluněné kůži. Může jít o pupínky, puchýřky i mokvavá ložiska. Příčinu tak úplně

neznáme, ale jde o důsledek zvýšené citlivosti kůže na sluneční záření.

Fototoxická reakce vypadá podobně jako tzv. sluneční alergie, ale citlivost kůže je vyvolána působením některých látek (léky: např. na vysoký krevní tlak, na bolesti kloubů a zad, antibiotiky, antidiabetiky, hormonální antikoncepcí a dalšími). Fotosenzitivitu mohou vyvolat i umělá sladidla, aplikace krémů a gelů, a to nejen proti bolestem kloubů, kosmetické přípravky, výtažky třezalky tečkované a dokonce i kontakt s některými rostlinami (bolševník).

Na tyto typy reakcí nefungují běžná antihistaminika a kortikoidy. Pokud se objevila již dříve reakce na oslunění, pak je možné se pokusit o snížení cit-



PRAVIDELNÁ POMOC MÁ SMYSL

Bez léků a pomůcek se neobejde jediný den



Růžence (7) krátce po narození diagnostikovali cystickou fibrózu. Díky pravidelné pomoci je pro ni každý den snazší.

Staňte se Dobrým andělem na www.dobryandel.cz a podporujte rodiny v těžké situaci. Děkujeme!



DOBRY ANDEL

livosti kůže pozvolným „zvykáním“ od jarních měsíců. Většinou je však nutné se chránit před slunečními paprsky co nejpečlivěji.

A jak se vypořádat ze solární alergií? „Dejte sbohem levným nekvalitním krémům a raději vyzkoušejte ty s vysokým ochranným UVA i UVB faktorem, tzv. total sunblock s faktorem 50+. Dermatologické společnosti nabízejí speciální řady ochranných opalovacích prostředků, které jsou testovány u pacientů se sluneční alergií. Pro maximální ochranu je potřeba dodržovat rady dermatologů i jednotlivých výrobců. Tedy mazat se ve správných časových intervalech, nanášet odpovídající vrstvu přípravku a nepřekračovat délku pobytu na prosluněném vzduchu,“ radí Lucie Hermanová, DiS.

CESTOVÁNÍ

Kinetóza

Jedná se o přechodný stav, který je vyvolán nadměrným drážděním vestibulárního ústrojí. Potíže přicházejí tehdy, když s námi dopravní prostředek lomcuje kupředu a dozadu, nahoru a dolů či otáčí jakýmkoli směrem. K tomu přispívají i zrakové podněty, například pohupující se horizont, špatná ventilace vzduchu s přítomností páry či oxidů uhlíku (vydýchaný vzduch) a mnohdy i emoční faktory, jakou jsou strach a úzkost. Ne každého musí nevyhnutelně postihnout za stejných podmínek stejnou měrou. Příznaky jsou všeobecně známé – pocit vystupňované nevolnosti a zvracení. Tomu však obvykle předcházejí varovné signály – zívání, zrychlené dýchání, pokašlávání, zvýšené slinění, studený pot, únava, ospalost, závratě či bolesti hlavy. Déle trvající kinetóza může přerůst ve skutečné onemocnění – výrazné snížení krevního tlaku, nebezpečnou ztrátu tělesných tekutin a depresi. O co je léčba problematičtější, o to je účinnější prevence. Lidé, kteří trpívají kinetózou, by se měli řídit následujícími pravidly:

- V dopravním prostředku zaujmout místo poblíž těžiště, kde jsou výkyvy nejmenší (v přední části autobusu, na lodi uprostřed, v letadle nad křídly).
- Pokud to lze, je nejlepší zaujmout polohu vleže na zádech nebo v po-

lože, případně s podloženou hlavou do 45 stupňů.

- Nečíst a nesledovat pohyb okolí za okny, vlny, houpající se křídla letadla.
- Zajistit přísun čerstvého vzduchu
- Nadměrný příjem potravy a alkohol pravděpodobnost kinetózy zvyšují. Doporučuje se podávat častěji během cesty malá množství lehkého jídla a tekutin.
- Hodinu před cestou by měly být užity preventivní léky – Kinedryl, Nokinal apod.

Trombóza

Uzávěr žíly krevní sraženinou je nepříjemný stav, ale komplikace – plicní embolie – může být smrtelná.

Kdo je v riziku?

Lidé s vrozeným sklonem k tvorbě žilních sraženin, těhotné ženy, obézní a kuřáci.

Ke zvýšení rizika vzniku krevní sraženiny přispívá i užívání některých léků (zejména hormonálních), nepohyblivost, špatný pitný režim a nevhodné (těsné) oblečení.

Lidé s vrozeným sklonem k tvorbě krevních sraženin by před delší cestou (v autobuse, letadle) měli kontaktovat lékaře a požádat jej o předpis léků, kterými lze tvorbu sraženin předejít.

„U lidí bez sklonu ke krvácení ze střevního traktu lze k prevenci tvorby žilních sraženin doporučit i přípravek s nízkým obsahem kyseliny acetylsalicylové. Lékárník, který zná své klienty a ví, jaké léky obvykle užívají, může poradit vhodný přípravek,“ říká PharmDr. Lenka Zemanová.

DEHYDRATAČE

Voda má v lidském těle především transportní a termoregulační funkci. Ve formě krve a lymfy transportuje živiny v těle k jednotlivým buňkám. Při vyšší teplotě vnějšího prostředí nebo při vyšší tělesné aktivitě se organismus sám ochlazuje pocením, a tak se brání přehřátí. Člověk však denně vyloučí průměrně 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i potem.

Nedostatečný příjem tekutin může vést k dehydrataci a způsobit kromě opakované bolesti hlavy či zácpy i jiné vážné zdravotní potíže. Může například docházet až k poruchám funkce ledvin

a vzniku ledvinových či močových kamenů. Zvyšuje také riziko vzniku infekce močových cest, nebo onemocnění srdce a cév.

„I když je nedostatek tekutin nebezpečný pro každého člověka, dehydratací jsou nejvíce ohroženi děti a senioři. Děti mají pro svůj vysoký metabolický obrát větší potřebu tekutin vzhledem k váze a menší rezervy pro nezralost některých orgánů. Nejčastěji se dehydratace u dětí projevuje tak, že nereagují na podněty, mají oschlé sliznice, při pláči neprodukují slzy a mají vpadlou velkou fontanelu (vazivový lupínek mezi kostmi na lebce). Senioři zase zpravidla nemívají výrazný pocit žízně a navíc mají obavy z inkontinence,“ radí Mgr. Martina Štěpková, Alphega lékárna.

Nejlépe je nahradit tekutiny čistou pitnou vodou, a to ještě dříve, než pocítíme žízeň. Módou se stalo pít 3 a více litrů vody denně, a to i bez zvýšené teploty těla či okolí. Základní potřeba dospělého člověka jsou dva litry, u dětí méně. Více se doporučuje vypít v horku – v závislosti na pocení. Nadměrné pití zatěžuje jak ledviny, tak oběhovou soustavu a může dokonce poškodit srdce.

Průjem – častá příčina kritické dehydratace

Přestože budeme velmi pečlivě vybírat, co vložíme do úst, závažný průjem může být vyvolán jen tím, že se ocitneme v jiném prostředí s jinými všudypřítomnými bakteriemi a viry. Domácí jsou na místní mikroflóru zvyklí, ale u cestovatele může vyvolat závažné změny střevního mikrobiomu a spustit (v tom nejjednodušším případě) průjem. Změny mikrobiomu jsou však spojeny s dalšími chorobnými procesy v těle, a to i v poměrně krátké době.

„K léčbě průjmu je již v lékárnách několik spolehlivých přípravků, ale optimální je koupit na místě v lékárně ten, který je vyzkoušený proti místním bacilům. Co bychom však měli mít vždy s sebou: kvalitní probiotika, která do jisté míry chrání naši vlastní střevní mikroflóru a působí proti průjmu,“ doporučuje Lucie Hermanová, DiS.

Text: MUDr. Marta Šimůnková,

foto: Shutterstock.com

BAZÉNY KURZY PLAVÁNÍ

TOBOGÁN TĚLOCVIČNA WELLNESS

asc
Aqua Sport Club

BAZÉNY

25m bazén | víceúčelový bazén | vířivka |
chrliče | divoká řeka | tobogán |

WELLNESS

finská sauna | aroma sauna |
parní lázeň | ledová studna |

TĚLOCVIČNA

X Body | jóga | trx | funkční trénink |
pilates | jumping | a další

I výborná dostupnost

| zastávka autobusu Brodského přímo před areálem
| 4 min od OC Chodov

| Plavecký areál Jedenáctka VS
| Mírového hnutí 2385 / 3 | Praha 4 - Chodov
| Recepce 226 801 290 / 299

 Aqua Sport Club www.aquasportclub.cz



Studio Skokánek

| recepce 8 – 19 hod. **602 702 774** | www.studio-skokanek.cz

Kurzy plavání DOLNÍ BŘEŽANY

| **VANIČKY** | 0 – 6 měsíců

| **PLAVÁNÍ DĚTÍ** | 6 měsíců – 8 let

| **PRÁZDNINOVÉ PLAVÁNÍ**
| prázdninový kemp a intenzivní letní kurz

| **AQUAEROBIK**
| aerobní cvičení ve vodním prostředí

| **RODINNÉ PLAVÁNÍ**
| pronájem bazénu v pátek a o víkendu

| teplota vody - nerezový bazén 31 °C
| individuální přístup
| prostorná herna s kavárnou
| nejmodernější technologie čištění vody
| wi-fi | parkoviště

ZÁPISY

pro nové děti
info@studio-skokanek.cz



 Bud'te s námi na Facebooku!



PROJDĚTE PŘES PŘECHOD V POHODĚ!

Není to zase tak dávno, kdy ženy klimakterium neznaly. Myslíte si, že se jim žilo lépe?! To ani náhodou! Neměly šanci odhalit výhody života bez obav, že jim cyklus zase jednou naruší plány, ani užít si další výhody jedinečného období v životě ženy, kdy je na prvním místě zase ona a ne děti, práce, a všechny povinnosti, které souvisejí se slovíčkem rodina.

Přesně tak, ženy se běžně postmenopauzy, tedy období bez menstruace, ovulace a hormonálních výkyvů, dožívají jen posledních sto let. Pouze jediné století stačilo k tomu, aby se z klimakteria stal strašák opředený různými mýty a zkreslenými očekáváními.

Pravda je přitom taková, že ukončení fertilní (plodné) části života ženy znamená začátek nového období, které ani náhodou nemusí být méně dobré, kvalitní nebo vzrušující.

CO JEN SE MNOU BUDE?!

Mnohé ženy, které již nejsou úplně mladé, za to ale dobře vědí, co je v životě důležité, se klimakteria bojí. Není divu, vždyť se na ně ze všech stran valí informace o:

- průvodních jevech přechodu, které nutí něžnější pohlaví sedět, či ještě lépe ležet doma, místo toho, aby byly aktivní mezi lidmi či v práci.
- takových výkyvech nálad, při kterých se i krotké ovečky změní na hysterické harpyje.
- tak extrémním přibrání, že kolem ob-

chodů s běžnými konfekčními velikostmi už pro jistotu nikdy ani neprojdou.

- a samozřejmě o nulové chuti na sex, což znamená, že jej buď budou muset přetrpět se zaťatými zuby, nebo musí počítat s tím, že si jejich manžel najde jinou. Pochopitelně, výrazně mladší, která se netrápí menopauzou.

Ještě by se našlo několik opravdu strach nahánějících mýtů, které pronikají ženám pod kůži. Takže se již od oslavy čtyřicátých narozenin moří otázkou: „Co jen se mnou bude?!“

HORKÁ KAŠE

I v tomto případě platí moudré pořekadlo o tom, že žádná kaše se nejí tak horká, jak se uvaří. A ani klimakterium nemusí být tak divoké a děsivé, jak ho popisují mýty.

„Jeho průběh je u každé ženy individuální a záleží na mnoha faktorech, například na způsobu života, stravy, na zdravotním stavu i na genetických predispozicích,“ říká gynekoložka MUDr. Dagmar Makalová. „V první řadě je



třeba si ujasnit, že klimakterium není nemoc. Je to stav, který má své charakteristiky a projevy, ty se však také liší případ od případu. A pokud snižují kvalitu života ženy, existuje řada cest a způsobů, jak je zmírnit nebo úplně odstranit," uklidňuje nás lékařka.

ČEKÁNÍ NA KONEC SVĚTA

Přechod nepřichází ze dne na den. Nedeje se to tak, že když se z vaječníku vykutálí poslední vajíčko, organismus udělá za pravidelným měsíčním krvácením jednoduše tečku a hotovo. Náznaky ukončení plodného života ženy potichoučku oznamují tuto zprávu s předstihem dvou až tří let. Toto období se nazývá perimenopauza a může se projevat občasným vynecháním menstruace, změnami nálad či nočním pocením. „Právě toto období je obdobím největších hormonálních změn," říká gynekoložka. A ženám, které ho těžko snášejí, radí: „Důležité je takřikajíc si uklidit v hlavě. Uvédomit si, že konec plodného období neznamena konec života. Naopak, může se začít jeho nová fáze, kdy ženu nijak neomezuje menstruace, děti jsou již obvykle velké a samostatné a kariéra stabilizovaná. Po dlouhých letech tak opět vzniká prostor k tomu, aby se žena věnovala

sama sobě, svým zálibám, kamarádům." Pokud žena o záliby či kamarádky v průběhu let přišla, protože byly důležitější věci, je načase udělat si nové. „Žít aktivně, to znamená starat se o své tělo i duši, dělat sport, který tělu vyhovuje, setkávat se s lidmi, dále se rozvíjet a nestagnovat. To vše pomáhá lépe snášet konec plodných let," říká MUDr. Makalová. „Existují také různé preparáty a doplňky stravy na zmírnění nepříjemných projevů perimenopauzy a menopauzy, jako jsou již zmíněné návaly horka, nadměrné pocení, problémy se spaním, výkyvy nálad, bušení srdce, podrážděnost, suchost a pálení pochvy či infekce močových cest."

Jedním z řešení je takzvaná hormonální substituční léčba, což je laicky řečeno doplňování těch hormonů, kterých nám s nástupem menopauzy ubývá.

Ženy, které substituční hormonální léčbu nemohou nebo nechtějí užívat, ale přesto své obtíže řešit potřebují, obvykle sáhnou po doplňcích stravy na přírodní bázi (jedná se o přípravky, které obsahují sóju, červený jetel či cimicifugu). Další volí různé potravinové doplňky, které jim pomohou se s potížemi vyrovnat, velmi osvědčený je třeba výtažek z pylového zrna.

NAMÍSTO TEČKY

Tak vidíte, existuje řada způsobů, jak přejít na druhou stranu - tedy z let poznamenaných premenstruačním syndromem, pravidelným krvácením, bolestmi a diskomfortem - k období, kdy se můžeme dosyta milovat beze strachu, že otěhotníme a plánovat si dovolené, aniž bychom musely nejdříve vypočítat, jestli náhodou nebudeme právě menstruovat. S užíváním doplňků, které přechod na druhou stranu usnadní, však není třeba začínat příliš brzy, ale ani pozdě. Ideální čas je v období perimenopauzy, tedy po prvních nepravidelných menstruačních (většinu žen to čeká někdy v období od 45. do 55. roku života), tedy v době, kdy přechodové obtíže ještě nejsou naplno rozvinuté. Přírodní přípravky mají poměrně pozvolný a delší nástup účinku a musíme jim dát čas, aby se jejich vliv mohl naplno projevit. Pokud si vyberete doplněk stravy na přírodní bázi bez hormonů, dá se bez vedlejších účinků užívat i dlouhodobě. Dokud se tělo neuklidní a nedostane do rovnováhy. Neboť i klimakterium jednou skončí. A vystřídá jej klid.

Foto: Shutterstock.com

UŽ MÁTE SVÉHO MEDVĚDA?



PHARMACARD - VAŠE VÝHODA

- **Sbírejte** body ve věrnostním programu a **získejte neodolatelné odměny**
- Nízké ceny a doplatky všech přípravků
- **Body za nákup** volně prodejného sortimentu a **okamžitá sleva 2%**
- **Sleva až 60% z doplatku** za léky

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



Vše pro zdraví...

LÉKÁRNY ipc
www.ipcgroup.cz

INZERCE

Návaly horka
a pocení?

Změny nálad?

Můžete to změnit!

MENOFEM[®]

Ke zmírnění
klimakterických potíží:

- návaly horka a pocení
- poruchy spánku a soustředění
- podrážděnost a změny nálad

Lék s obsahem
extraktu z ploštičnicku.
(*Cimicifugae extractum siccum*)

Nehormonální řešení

Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalový
leták! Žádejte ve své lékárně.



S LÉČBOU DROBNÝCH ÚRAZŮ NEOTÁLEJTE

Odřeniny, pohmožděniny nebo výrony patří neodmyslitelně k životu každé aktivní rodiny. Zejména na jaře a v létě, když se snažíme rozhýbat své tělo nebo vypustíme ratolesti do parku či na kolo, bychom neměli být drobnými úrazy zaskočeni. Nejvíce jich evidují pojišťovny na přelomu května a června. Nejčastější jsou u mužů řezné rány a u žen podvrtnutý kotník.





Mezi častá, méně závažná poranění patří také naražení nebo zhmoždění povrchových částí těla a tržné rány kůže. Michal Lazák, praktický lékař, komentuje



je: „Obecně začátek sportovních aktivit někdy bohužel znamená zranění, jehož následkem jsou v některých případech velmi bolestivá omezení v pohybu, která se mohou protáhnout na několik dní, týdnů až měsíců.“

Zatímco k pohmoždění dochází po nárazu do měkkých částí svalů či kloubů, podvrtnutí nebo vymknutí vzniká extrémním pohybem kloubu, při němž se částečně nebo zcela trhají vazy a cévy. Obojí se ale vyznačuje krevním výronem a špatnou pohyblivostí. Poraněné místo je oteklé, často ho provází viditelná modřina. Krevní výrony následně výrazně omezují funkci svalu či kloubu a jsou velmi bolestivé.

Ošetření není třeba se bát, ale je dobré s ním začít co nejdříve. Nejlépe se totiž hojí rány do 6 hodin po úrazu. První pomocí u pohmoždění i podvrtnutí je studený obklad a fixace. Chlazením poraněného místa zmírníme otok a bolestivost zranění. S poraněným kloubem každopádně není radno hýbat. Pokus o „rozchození“ má vždy za následek masivnější krvácení do kloubního pouzdra, větší otok i bolestivost a delší hojení.

Ve všech případech je důležité zajistit dostatečnou analgetizaci (tj. tlumení bolesti), a to jak při ošetření, tak i v následném období. Ideální je použít lokálně působící přípravky (analgetické masti, gely nebo krémy), které jsou šetrnější než celkově působící léky, tlumí bolest a zároveň podle potřeby i chladí (gely) nebo prohřívají

vají (masti). Některá analgetika obsahují navíc účinné látky, které přímo podporují proces hojení. Lokální gely a masti užíváme také k potlačení zánětu v místě

poranění. Protizánětlivě působí všechny přípravky obsahující ibuprofen. Pokud je bolest velká, je možné při ošetření léky kombinovat, mají-li stejnou účinnou látku a dosáhnout tak rychlejší úlevy od bolesti. Pokud dojde k odřenině, vždy bychom měli mít po ruce dezinfekci. Použití můžeme například Jodisol. Jodisol je jedním z neznámějších dezinfekčních prostředků na trhu. Tento tradiční a velmi oblíbený dezinfekční výrobek je úspěšně prodáván již od 70 let.

POZOR NA ALERGICKÉ REAKCE PŘI POUŽÍVÁNÍ NĚKTERÝCH MASTÍ

Zejména v létě je při ošetřování lokálních poranění třeba dát si pozor na tzv. fotosensitivitu. Některé léčivé masti totiž způsobují po ozáření slunečními paprsky fototoxickou nebo fotoalergickou reakci. Ta se projevuje zánětem kůže v podobě zrudnutí, kopřivky nebo dokonce tvorbou puchýřků. MUDr. Michal Lazák dodává: „Fototoxický účinek některých mastí přetrvává poměrně dlouhou dobu i po ukončení aplikace, zhruba až 2 týdny.“ Jde například o masti obsahující ketoprofen, indometacin, piroxicam nebo diclofenac (údaje o tom, zda masti problematickou účinnou látku obsahuje, najdete vždy v příbalovém letáku nebo by vám měl umět poradit lékárník).

Teplé sluneční paprsky lákají ven všechny sportovce, ať už cyklisty, turisty nebo inline bruslaře. Jak ukazují zdravotnické

statistiky, s rostoucím počtem vyznavačů těchto sportů roste také počet úrazů, ke kterým při nich dochází. „Při hezkém počasí denně ošetříme na našem traumatologickém oddělení až 20 pacientů s úrazy,“ říká prof. MUDr. Petr Havránek, přednosta dětského úrazového centra v Thomayerově nemocnici.

BRUSLAŘ JE RYCHLÝ CHODEC

Kolečkové brusle využívá v Čechách odhadem asi 400 tisíc zejména mladých lidí. Vstříc jim vycházejí i města, která budují nové inline stezky. Kromě počátečních výdajů není bruslení finančně náročný sport. Nevyplatí se ale šetřit na ochranných prostředcích jako je helma a chrániče kolen, loktů a zápěstí. Ty mohou zmírnit následky úrazů, kterých je čím dál tím více. Ukazuje se ale, že až jedna třetina bruslařů ochranné pomůcky nenosí. „Nejčastějšími úrazy jsou odřenyiny dlaní, loktů, kolen nebo obličej, ale také zlomeniny zápěstí, loktů nebo úrazy hlavy. Právě úrazy hlavy bývají ty nejzávažnější,“ uvádí prof. Havránek z Thomayerovy nemocnice. I pokud ale nevznikne závažný úraz, je vždy nutné použít některý z dezinfekčních prostředků a minimálně ochrannou náplast. V každém případě je třeba přizpůsobit styl jízdy svým schopnostem a také povrchu, po kterém jedeme. Podle zákona o provozu na pozemních komunikacích je bruslař chodec, takže se musí držet stejných pravidel jako ostatní. Může se pohybovat po chodníku vpravo, na stezce pro chodce i na cyklistické stezce. Na silnici se pak musí držet vlevo, co nejbliže okraji vozovky.

PŘILBA NA KOLO PATŘÍ

Jak ukázal průzkum agentury CzechTourism z konce loňského roku, alespoň občas se na kole sveze polovina obyvatel ČR. Před první jarní vyjížděkou nezapomeňte své kolo zkontrolovat. Vaši bezpečnost na kole zvýší přilba, i když je povinná jen pro cyklisty mladší 18 let. Vhodné je také oblečení s reflexními prvky. Na rozdíl od bruslaře nemá cyklista na chodníku co dělat. A kdybyste se náhodou ocitli na přechodu pro chodce, musíte kolo vést. Ani cyklistům se úrazy nevyhýbají. Za duben a květen loňského roku bylo dokonce podle statistik Policie ČR při dopravních nehodách usmrceno 7 cyklistů.

Foto: Shutterstock.com

Merino fůsak

Rozměry
bez nánožníku
cca 90 x 50 cm
s nánožníkem
115 x 50 cm

Materiál
Nánožník
100 % polyester
Vnější potah
100 % polyester
Výplň
100 % polyester
Vnitřní potah líc
100 % merino vlna

Merino vlna
Merino vlna je považována za jednu z nejlepších a nejměkčích vln vůbec. Má výborné termoregulační vlastnosti, poskytuje příjemné teplo ale zároveň nepůsobí nadměrné pocení. Je hedvábně jemná na dotek „Nekouše“ proto je vhodná i pro přímý kontakt s jemnou dětskou pokožkou. Stejně jako bavlna, merino vlna absorbuje vodu (až 1/3 své hmotnosti), ale na rozdíl od bavlny hřeje i když je mokrá. Je přirozeně antibakteriální obsahuje lanolin, který má antibakteriální vlastnosti. Je to přírodní materiál, který je plně biologicky odbouratelný. Má velké samočisticí schopnosti, proto není třeba časté praní (většinou stačí fůsak vyluxovat).

Výrobce
Kaarsgaren s. r. o., Šrobárova 2108/65, 130 00 Praha 3, Czech Republic
Tel: 603 963 639, e-mail: info@detskedeky.cz

Made in EU

WWW.DETSKEDEKY.CZ

- Zimní fůsak s možností prodloužení spodním nánožníkem.
- Využití do všech typů kočárků (klasické, sportáky, golfky).
- Fůsak má uprostřed zip a lze ho celý rozevřít.
- Šňůrové stahování kolem hlavíčky.
- Otvory na protažení tří i pětibodových bezpečnostních popruhů zajišťují bezpečné použití i sedícímu miminku.
- Kapsa na zadní straně fixuje fůsak proti posunutí v kočárku při poloze vsedě.
- Praní v ruce ve studené vodě v tekutých přípravcích na vlnu, nepoužívat aviváž, nesušit v sušičce, neodstředovat.

INZERCE

Traumeel® S mast

ÚRAZY? ZRANĚNÍ?



Aby bolest nebolela!

Traumeel® S mast se užívá ke zmírnění bolesti při lehkých a středně těžkých poraněních pohybového aparátu

- Podvrknutí a vykloubení • Zlomeniny kostí • Kožní oděrky
- Natažené šlachy a vazy • Otoky měkkých tkání

Homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití. Čtěte pozorně příbalovou informaci.



www.traumeel.cz



Dr. Peithner Prag s.r.o., Čestmírova 363/1, 140 00 Praha 4
tel.: 241 740 540, office@peithner.cz, www.peithner.cz

CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA ANEB BEZ ČEHO NEODJÍŽDĚT!

Lékárnička by měla být naší povinnou cestovní výbavou. Její obsah musíme přizpůsobit místu, které hodláme navštívit, i osobám, se kterými cestujeme. Tak vzhůru do toho!





V žádném případě bychom neměli zapomenout na:

- 1. Léky proti bolesti:** Každého někdy něco zabolí. Pokud bolest nepolevuje, je třeba s ní bojovat, abyste neměli zkaženou dovolenou. Ve-

probiotika pro zachování správné střevní mikroflóry.

- 5. Léky proti zácpě:** Může se projevit při změně prostředí a často ji doprovází nadýmání a bolest hlavy. Pro rychlou úlevu a uvolnění zácpy



lice nepříjemná umí být bolest zubů, migréna či například bolest svalů a kloubů. Kromě tablet si přibalte i nějaký krém nebo gel na tlumení bolesti a otoku pro lokální použití.

- 2. Léky proti horečce:** Horečka (teplota vyšší než 38 °C) zvyšuje rychlost a sílu imunitní odpovědi a omezuje množení některých patogenů. Může ale představovat zátěž pro starší pacienty a pacienty s nemocí srdce.
- 3. Léky proti kašli a nachlazení:** Takové nachlazení umí pořádně znepríjemnit dovolenou, proto bych nezapomínala na léky proti bolesti v krku, proti rýmě a kašli.
- 4. Léky proti průjmům:** Průjmová onemocnění jsou strašákem většiny cestovatelů. Někdy jim stačí předejít dodržováním hygienických zásad. Ale pokud problém nastane, je třeba jej co nejdříve řešit. Hrozí totiž dehydratace, ztráta minerálů a oslabení organismu. V této skupině bychom kromě tradičních léků neměli opomenout ani

můžeme použít glycerinové čípky, nebo přípravky ve formě kapek či tablet.

- 6. Léky proti cestovní nevolnosti:** Pokud při cestování trpíte nevolnostmi, je dobré s sebou přibalit vhodné tablety, nebo přírodní přípravky s obsahem zázvoru.
- 7. Antibiotika:** Jedete-li do míst, kde je špatná dostupnost lékařské péče, měli byste do své lékárničky zařadit i antibiotika. Je třeba mít na paměti, že antibiotika zabírají pouze na bakteriální infekce, nikoli na infekce virové. Nejvhodnější je mít s sebou antibiotika širokospektrá, která pokryjí největší škálu bakteriálních infekcí. Předpis na antibiotika vždy zkontrolujte se svým lékařem. Dejte si pozor na nežádoucí účinky jednotlivých antibiotik a na možnost alergické reakce.
- 8. Léky proti alergii:** Pokud na alergii trpíte, nebo víte, že vám nedělá dobře bodnutí hmyzu, je dobré se vybavit potřebnými léky. Nezapomeňte na gely, které pomohou při

svědění a kopřivce.

- 9. Dezinfekční prostředky:** Dezinfekční prostředky vždy uvitáme, pokud se odřeme, nebo se nám například strhne puchýř. Proto nesmíme zapomenout na peroxid vodíku, nebo na Jodisol s obsahem jódu.
 - 10. Oční kapky:** V oblastech s vysokým obsahem prachu a jemných částic, případně v suchém prostředí si můžeme přivodit zánět spojivek. V tomto případě by nebylo na škodu mít s sebou kapky k dezinfekci očí.
 - 11. Léky proti kvasinkám a plísním:** Jsou to onemocnění, která se projevují svěděním, začervněním, popraskáním či olupováním kůže. Zpravidla se objevují po čase stráveném na koupalištích, v bazénech, ve společných sprchách, nebo při zvýšeném pocení, zapaření v uzavřené a neprodyšné obuvi a při nošení oděvů z nevhodného materiálu.
 - 12. Opalovací kosmetika:** Pokud cestujete za sluníčkem, nezapomínejte přibalit kvalitní opalovací přípravek s vysokým ochranným faktorem a přípravky vhodné pro léčbu popálenin.
 - 13. Prostředky na zakrytí rány:** Určitě nezapomeňte přibalit obvazy, gázy a náplasti s polštářkem i bez polštářku, případně obinadlo.
 - 14. Repelentní přípravky**
- Další vybavení:** Podle typu dovolené můžeme zařadit ještě přípravky k dezinfekci vody, antimalarika, léky proti křečím, rehydratační a iontové roztoky, léky na nespavost, případně na horskou nemoc. Dále se nám může hodit teploměr, spínací špendlík, nůžky, jehla, škrtilo, sluneční brýle, moskytiéra a jiné. Na své cesty si přibalte v dostatečném množství také léky, které pravidelně užíváte. Před odjezdem zkontrolujte expirační lhůty. Pokud je to možné, nechte všechny léky v originálním balení, kde najdete i přibalovou informaci. Během cestování nezapomeňte chránit léky proti slunci, vlhku a mrazu. Zdraví máme jen jedno, proto si nezapomeňte před cestou lékárničku zkontrolovat, ať vás na cestách nic nezaskočí.

Text: Mgr. Martina Urbánková,

foto: Shutterstock.com

Bezbolestné ošetření s ionizovaným stříbrem

-  Chrání před infekcí
-  Přilne k ráně a kryje ji
-  Urychluje hojení
-  Šetrná aplikace ve spreji
-  Nepálí
-  Nebarví



NOVINKA
50 ml



ALFASILVER
www.alfasilver.cz

...a každý zůstane hrdinou

NA VÝLETY A SPORT

DO LÉKÁRNIČKY

Alfasilver je zdravotnický prostředek bez analgetických účinků. CZ-17-AFS-Q2-42

INZERCE

Jodisol[®]

www.jodisol.cz

Účinná dezinfekce

Ošetření:

- drobných poranění kůže (trhlínky)
- při zánětu ústní sliznice a oparů
- po bodnutí hmyzem

Humánní léčivý přípravek

Přečtěte si pozorně celou příbalovou informaci.

Složení ve 100 g: léčivá látka:

Povidonum iodinatum 3,85 g;

pomocná látka: Ethanol 95 %.



Jodisol roztok

Jodisol pero 3,6 g



Jodisol spray
s mechanickým rozprašovačem

Jodisol spray 7 g, 13 g, 75 g

NA DOVOLENOU BEZ PROBLÉMŮ

Tak tady máme konečně prázdniny a s nimi možnost podívat se někam dál. K moři, nebo třeba do hor, záleží na tom, čemu dáváte přednost. Samozřejmě každý si přeje, aby jeho dovolená proběhla k jeho plné spokojenosti, tedy bez problémů a bez jakýchkoliv chorob.





JAK SE ZBAVIT PRŮJMU...

Největším strašákem všech cestovatelů je cestovní průjem. Může být způsoben nejen bakteriemi, viry či parazity, ale také stresem, únavou, změnou denního režimu a stravovacích návyků apod. Velmi důležité je doplňovat tekutiny, které tělo ztratí. Fajn jsou minerální vody, které zároveň obsahují i potřebné minerály. Pít je možné i sladký čaj a další. Podávat je možné i rehydratační roztok. Záleží na stavu pacienta, respektive na tom, jak se cítí. Pokud může jíst, stačí se stravovat trochu dietněji, tedy vyřadit tučná, mastná a kořeněná jídla. Doporučovány jsou brambory, rýže, bílé pečivo a další lehká jídla. Pomoci může i odpočinek na lůžku. K léčbě se využívají léky na cestovní průjemy, živočišné uhlí a podobně (jen pro připomenutí: vždy je nutné přečíst návod a dodržovat dávkování. Zkontrolujte také, zda lék mohou i děti). Problémy většinou během pár dní odezní samy. V některých případech je však nezbytné navštívit lékaře. Je to nejen teh-

dy, pokud se stav nezlepšuje či se horší, přidají-li se k průjmům i další potíže, objeví-li se ve stolici krev atd.

CO KDYŽ PŘIJEDE NADÝMÁNÍ?

Opakem průjmu je stejně nepříjemné nadýmání. Nafouklé břicho, křeče a potřeba si ulevit. Tak se projevuje nadýmání či plynatost. Stav, kdy se člověku dlouhodobě nedaří ulevit, je velmi nepříjemný a bolestivý. Při cestování se objevuje poměrně často, vzhledem k tomu, že sedíme dlouhou dobu bez pohybu. Díky tomu dochází ke zpomalení činnosti střev a k následným problémům se zvýšeným hromaděním plynu v zažívacím traktu, obvykle doprovázeným nepříjemnými pocity tlaku v břiše, nebo dokonce křečemi. Při cestování v letadle jsme navíc vystaveni snížení tlaku vzduchu, nízké vlhkosti vdechovaného vzduchu, někdy i turbulencím a v neposlední řadě i psychickému stresu. To vše také vede ke zvýšenému rozpínání plynu ve střevech.

NADÝMÁNÍ VLIVEM ZMĚNY JÍDELNÍČKU

V průběhu dovolené dochází k problémům s nadýmáním zejména kvůli změně ve stravování – do jídelníčku je zařazen větší podíl ovoce a zeleniny, rádi zkusíme nová, exotická či více kořeněná jídla a rozličné místní speciality, k dovolené tak trochu patří i ne právě zdraví prospěšné přeslazené a přechlazené nápoje. Zažívací obtíže kromě složení stravy může způsobit i větší množství jídla, obzvláště při podávání jídel formou bufetu nebo při pobytu „all-inclusive“ si dopřáváme větší porce jídla i pití, než jsme zvyklí. Cesta do exotických destinací je v dnešní době otázkou několika hodin, tělo se ovšem novému složení potravy jednoduše nedokáže v tak krátkém čase přizpůsobit. Na rozdíl od místních obyvatel nemají cestovatelé vytvořenou odpovídající enzymovou výbavu, která si dokáže s novými složkami potravy poradit a účelně je zpracovat. Střevní trakt také může v novém prostředí



BabyCalm

*... pro spokojená břicha
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

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



osídlit zcela jiná flóra, tedy bakterie, které se běžně dostávají s potravou do trávicího traktu člověka a tvoří zde tzv. střevní mikroflóru. Narušená rovnováha těchto mikroorganismů může být důvodem pro zažívací obtíže projevující se zvýšenou plynatostí.

VODA A JEJÍ VLIV NA NADÝMÁNÍ

Při cestování se organismus, a zejména pak trávicí systém, musí vyrovnat

i s dalšími podněty, které ho oslabují. Zpravidla se přesouváme do výrazně teplejšího klimatu a kromě nezvyklých jídel může ovlivnit stav našeho trávicího ústrojí i místní voda. Ta má obvykle jiné minerální složení než voda, kterou pijeme doma, navíc často pochází z neproověřených zdrojů. I tyto faktory narušují rovnováhu střevní mikroflóry, což se může projevit střevními potížemi nejčastěji plynatostí, průjmem, bolest-

mi žaludku nebo zácpou. Častou příčinou zvýšené plynatosti a průjmu bývá také bakteriální či virová infekce, nebo nakažení parazity.

JAK ZVLÁDNOUT PROBLÉMY S NADÝMÁNÍM?

V rámci léčby je vhodné na cestách několik dní přijímat spíše tekutou stravu a upravit pitný režim. Organismus je třeba důkladně zavodnit, nejlépe



DĚTSKÉ KOLIKY

Provází je nadměrný, záchvatovitý, neutišitelný křik a neklid bez identifikovatelné příčiny. Postihují jak novorozence, tak i kojence bez rozdílu pohlaví již od druhého týdne až do pátého měsíce věku a vrcholí kolem druhého měsíce života.

ZÁCPA

Dále pak děti často trpí zácpou. Bývá zapříčiněna špatnou stravou, ale na vině může být i stres a strach, které vyvolávají žaludeční neurózu. V žádném případě však dítěti nepodávejte projímadlo, stačí hodně tekutin a případně ovocné či zeleninové šťávy.

PRŮJEM

Ten je obzvláště zrádný a je třeba mu věnovat zvláštní pozornost, jelikož může přerůst až v dehydrataci. O průjem se jedná tehdy, pokud se zvýší počet stolic za den (více než 3 za 24 hodiny). Stolice také často změni barvu a především hustotu. Zcela zabránit průjmu kojenců nejde, můžeme pouze minimalizovat jeho příčiny a předcházet mu prevencí. Je třeba bedlivě dbát na hygienu, dodržovat zásady správné výživy a podpořit imunitu miminka.

UBLINKÁVÁNÍ

je také velmi běžné, trpí jím asi 50 % kojenců. Růstem dítěte se postupně upraví. Kojenci opakovaně zvrací nebo blinkají, špatně sají, jsou podráždění nebo špatně spinkají. Někdy dokonce chrčivě dýchají. Obvykle stačí změnit polohu dítěte při spaní a upravit stravu, tedy zahustit stravu, což jde i u plně kojeného miminka.

Zažívací problémy kojenců můžete zmírnit podáváním probiotik. Dnes je možné pomoci osídlování zažívacího traktu novorozence „přátelskými“ živými Lactobacily. Dobře osídlené střevo rovněž velmi značně ovlivňuje imunitní systém. Starost a obavy rodičů mohou být minimalizovány, jestliže dětský lékař celou problematiku podrobně vysvětlí a opakovaně diskutuje.

vodou (v exotických destinacích jedine balenou!) nebo čajem.

Je vhodné vyvarovat se přeslazených ovocných šťáv a limonád.

Můžete vyzkoušet jeden z následujících tipů:

- Horká koupel ve vaně
- Mátový nebo fenyklový čaj
- Masáž břicha
- Cviky na zlepšení peristaltiky střev
- Obklad břicha

- Léky proti nadýmání a plynatosti. Ty byste měli vždy do své lékárničky přibalit.

A CO DĚTI?

Nepříjemnosti na cestách samozřejmě trápí i děti, které je prožívají obzvláště těžce.

Čeho se na cestách musíme obávat?

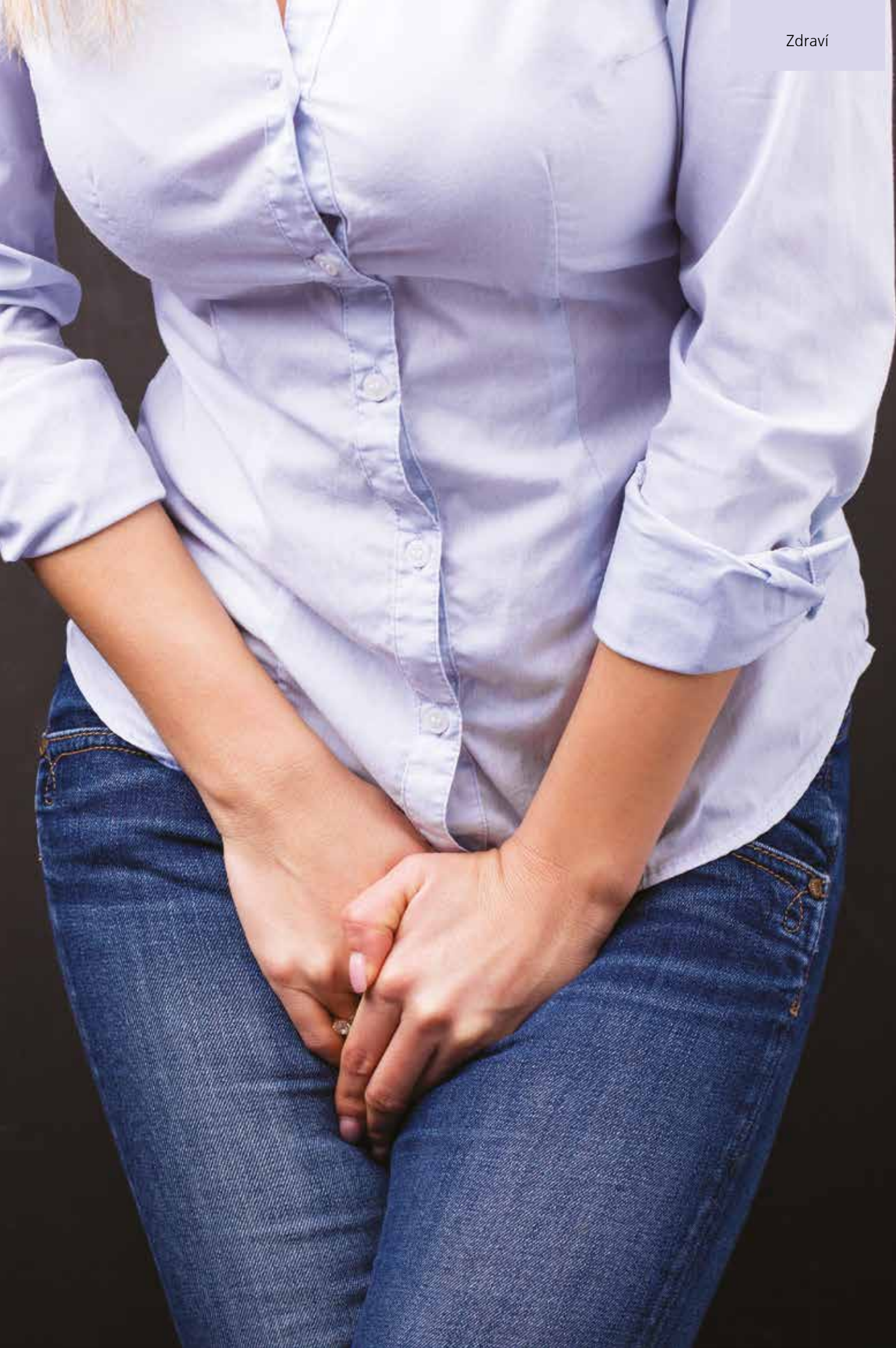
Děti do jednoho roku často trápí

Zdroj: jarodic.cz, zdrave.cz,
i-domacnost.cz.

foto: Shutterstock.com

ZÁNĚTY, POŠEVNÍ MYKÓZY A KVASINKOVÉ INFEKCE

Trápí vás opakované gynekologické záněty, mykózy a kvasinkové infekce? Pokud vaše odpověď zní, bohužel ano, měla byste o své intimní partie pečovat – pravidelně, ale i velmi promyšleně.





Začít můžete očistnou bylinkovou kúrou. Vhodné jsou bylinky ve formě čajů z kontryhele nebo řebříčku, které se pijí třikrát denně. Pít můžete i speciální bylinné směsi na ženské potíže a existují i míchané bylinkové čaje pro těhotné ženy. Po celou dobu je třeba pít bylinek podpořit dalšími tekutinami kvůli snazšímu vyloučení škodlivin a propláchnutí ledvin. Pijte minerální vodu nebo čerstvě připravené zeleninové šťávy. Omezte kávu a černý čaj, neboť oba nápoje jsou silně kyselotvorné. Bylinky je dobré pít i po dobrání antibiotik, jako prevenci proti poševním mykózám.

SEDACÍ KOUPELE

Zevně si můžete intimní oblast omývat roztokem z čajovníkového oleje, který dokáže ničit bakterie, plísně, kvasinky, dokonce se osvědčuje i proti potížím virového původu. Olej působí protizánětlivě, lehce znečistivuje pokožku. V poslední době se velmi osvědčil také extrakt z grapefruitových jadérek. Dá se užívat jak ve formě tablet a kapslí, tak zevně. Velmi účinná je i seda-

cí koupel z extraktu grapefruitových jadérek, které jsou k dostání ve formě kapek. Výtažek obsahuje bioflavonoidy a brání množení bakterií, virů a plísní. Při nepříjemném pálení a svědění se osvědčují speciální bylinné masti přímo určené na ošetření intimních partií.

PROSTŘEDKY INTIMNÍ HYGIENY

K intimní hygieně nepoužívejte obyčejná mýdla nebo chemické výrobky – narušují přirozené PH pochvy. Nahradte je jemnými přípravky, které osvěží, působí antibakteriálně a zabraňují i tvorbě plísní. Nejúčinnější jsou intimní gely a pěny, obsahující výtažek z Aloe vera. Chrání především v „citlivých ženských obdobích“ a zklidňují popraskanou či poraněnou pokožku.

ÚPRAVA JÍDELNÍČKU

Základem jídelníčku by měly být především zelenina a saláty - čerstvé nebo šetrně podušené, podle sezónní nabídky. Vyhněte se konzervám všeho druhu. Jezte často bílé a kysané zelí, cibuli a pórek, ředkev a ředkvičky, čes-

nek, křen a ostrou hořčici, podmáslí a přírodní jogurt - to jsou vyhlášení „nepřátelé“ kvasinek. Zřekněte se cukru a všech jídel, ve kterých je obsažen, bílé rýže a všech výrobků z bílé mouky. Občas si pro změnu připravujte jídla z celozrnného obilí, ne však každý den. Celozrnné obilí působí kyselotvorně. Zeleninu připravujte šetrným způsobem, aby se zachovaly vitaminy, minerály a jiné zdravé látky, které obsahuje. Používejte metody jako je dušení, vaření v páře, ohřívání ve varných sáčcích nebo v keramickém nádobí. Jako koření používejte čerstvé bylinky, soli šetřete.

Používejte metody jako je dušení, vaření v páře, ohřívání ve varných sáčcích nebo v keramickém nádobí. Jako koření používejte čerstvé bylinky, soli šetřete.

Rozhodně nezapomínejte na enzymoterapii, která je v případě mykóz velmi účinná, jak při řešení problémů, tak i jako prevence.

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com

Sunárek přichází s absolutní novinkou ve své kategorii. Po všech ovocných variacích v kapsičkovém balení nyní představuje v kapsičce i hotová jídla. V prodeji budou hned v těchto variantách: špagety s boloňskou omáčkou, lasagne s hovězím masem, rýže s kuřecím masem a zeleninou, dušená zelenina s hovězím masem, kuskus s kuřecím masem a zeleninou, na kterých si mohou pochutnat všechny děti od ukončeného šestého měsíce. Bez lžičky i bez talířku tak nakrmíte svoje dítě plnohodnotným jídlem, aniž by se vám doma hromadila hora špinavého nádobí.

Sunárek hotové jídlo je skvělý pomocník na oběd nebo večeři nejen na cestách, piknicích, ale i kdykoli během dne přímo u vás doma. Jedná se o syté jídlo z vysoce kvalitní zeleniny a masa bez přidaných konzervačních látek.



Vyhrajte pro svého drobečka novinku Sunárek hotové jídlo v kapsičce, stačí jen odpovědět na následující otázku:

V kolika různých variantách se novinka Sunárek hotové jídlo v kapsičce vyrábí?

- a. 5
- b. 3
- c. 7

Odpověď posílejte na soutez@rodinaaja.cz.



VYHRAJTE 10X BALÍČEK BONBONŮ HARIBO

Už 95 let si pochutnáváme na barevném želé ve tvaru medvídků, kteří doslova dobyli srdce lidí na celém světě. Fenomén želatinových medvídků vznikl v Německu v roce 1922, kde je začala vyrábět firma HARIBO ve městě Bonn. K jejich vytvoření inspirovali cukráře Hanse Riegela tančící medvědi na poutích.

Soutěžní otázka:

Jaké bonbony HARIBO jsou na pozici Top 2 v žebříčku společnosti?

- a. PICO-BALLA
- b. FLOWER POWER
- c. BERRIES

Nápovědu hledejte na www.haribo.cz.

Odpověď posílejte na soutez@rodinaaja.cz.



VYHRAJTE NÁKUPNÍ VOUCHER

Společnost Plastia, ryze česká rodinná firma sídlící v Novém Veselí na Vysočině, vyrábí především potřeby pro domov i zahradu. Při své práci se snaží maximálně vycházet z potřeb zákazníků, respektovat přírodu a vytvářet tak kvalitní výrobky s originálním designem. Plastia nedávno získala nejprestižnější ocenění v oblasti produktového designu – cenu Red Dot Award 2017.

Na jaké výrobky se firma Plastia zaměřuje:

- a. samozavlažovací květináče a truhlíky
- b. dětské hračky
- c. kuchyňské nádobí

Výherci získají slevový kód na 1000 Kč do e-shopu www.plastiaobchod.cz

Odpověď posílejte na soutez@rodinaaja.cz



samozavlažovací pěstební nádoba Uralive

OBJEVTE NOVINKU MEZI ROBOTICKÝMI VYSAVAČI

Své české i světové premiéry se dočkal nejnovější model Roomba 681 značky iRobot, který je určený pro dokonalé čištění podlah a koberců o rozloze až 100 m².

Oproti předchůdcům z řady 600 získala Roomba nový design, disponuje velkokapacitní Li-Ion baterií a virtuální zdí s funkcí Halo.

- Okolo vámi zvolených předmětů se vytvoří ochranné pole, které robot nikdy nenaruší.
- Vysavač je vybaven systémem Dirt Direct, což mu umožňuje prostřednictvím akustických senzorů detekovat nadměrně znečištěná místa, kterým se poté intenzivně věnuje.
- Nepřekonatelný třístupňový čistící systém zajistí, že uklízení proběhne vždy perfektně a Roomba 681 pohltí každé smítko.

Více na: www.irobot.cz



6 VĚCÍ

KTERÉ VÁS MOHOU ODRADIT OD BĚHÁNÍ A JAK JIM ČELIT

Nikdy jste ani nepomyslela na to, že by vás mohlo pohltnout kouzlo běhání a najednou nad ním začínáte uvažovat? Začátky jsou těžké, ale jakmile se do toho „dostanete“, nebudete chtít už nikdy přestat.





Vybrali jsme pro vás následujících šest věcí, které vás mohou od běhání odradit. Poradíme vám, jak jim čelit a užívat si tento krásný sport plnými doušky.

1. ZAČÁTEK

Nečekejte, že hned uběhnete půlmaraton. Se začátky běhání je to stejné jako s jinými sporty. Nejprve si musíte na nový pohyb a zátěž zvyknout a po čase budete dosahovat stále lepších a lepších výsledků. Hlavní je nepřecenit síly, trénovat pravidelně a zvolit vhodný terén. Vytvořte si vlastní tréninkový plán, který poctivě dodržujte. Běhání vás musí v první řadě bavit, do ničeho se nenuťte a zvolte si takové tempo, které vám vyhovuje. Pokud nechcete běhat sami, domluvte se na běhání s partnerem či kamarádkou – ti vám nejlépe pomohou v momentech, kdy se vám nebude chtít vstávat. Nebudete je chtít zklamat a nechat jít běhat samotné.

2. ŠPATNÉ POČASÍ

Stejně jako na golfu i při běhání platí pravidlo: „Není špatného počasí, je jen špatně oblečeného běžce (golfsisty).“ Než vyrazíte běhat, podívejte se na aktuální předpověď počasí ve vaší lokalitě, aby vás po půl hodině nepřekvapila průtrž nebo sněhová vánice. Pokud si nejste jisti, co si na sebe vzít, aby vám při běhu nebylo příliš horko či zima, vyrazte na malou sondáž, ušetří vám spoustu nepříjemností. Na každé roční období mějte vhodné oblečení. Ideálně si poříďte komplet pro období chladnější až studené a poté pro období teplé až horké. Věci pak můžete společně kombinovat.

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ BY MĚLO OBSAHOVAT:

- Běžecské ponožky
- Sportovní spodní prádlo (na zimu termoprádlo)
- Šortky

- Středně dlouhé legíny
- Dlouhé legíny
- Dlouhé zateplené legíny či elasticky
- Tílko
- Běžecské triko s dlouhým a krátkým rukávem (na zimu zateplené)
- Běžecskou mikinu
- Lehkou běžecskou a nepromokavou bundu

3. STRACH O KLOUBY

Kolem běhání a jeho vlivu na klouby se traduje velké množství mýtů. Otázka vlivu běhu na opotřebení kloubu a vznik osteoartrózy ale není dodnes zcela jasná. Žádná zátěž ani extrémní zátěž nikomu neprospívá, ale pravidelný pohyb (alespoň 3 x týdně) v adekvátním prostředí a obutí v kombinaci s dodržováním zdravého životního stylu je pro zdraví člověka optimální. Jediné, na co je potřeba dávat pozor, je zajistit svému tělu pravidelný přísun

dresy & trička

pro fanoušky i hráče

www.3KOSHOP.cz

Ohradní 10, Praha 4

po-pá, 10-18 hod. | tel. 602 413 137



Potisk jménem, číslem nebo logem do 48 hodin.

INZERCE

Junama
street
classic



www.junama.cz / .sk

kolagenu. Kolagen je nepostradatelný pro správnou funkci pojivových a vazivových tkání a pro perfektní kondici vaší kůže, vlasů a nehtů. S přibývajícím věkem tělo ztrácí schopnost si kolagen samo vytvářet a tak je velice důležité zajistit jeho přísun jinou cestou. Vyzkoušet můžete doplňky stravy na bázi kolagenních peptidů, které vám potřebný kolagen dodají, a to v hydrolyzované podobě. Podle odborných studií jsou kolagenní peptidy jediný lékařsky prověřený způsob, při kterém dochází ke vstřebání kolagenu a k obnově kloubních chrupavek.

4. NEVHODNÁ LOKALITA BYDLIŠTĚ

Pokud bydlíte v centru města a nechce se vám běhat mezi turisty a auty, podívejte se na internet, kam se dá ve vašem okolí za tímto sportem vyrazit. Dnes existuje mnoho portálů, které nabízí mapy ověřených běžeckých tras. Nebo si můžete udělat výlet a zajet si zaběhat na nejkrásnější běžecké trasy po celé České republice. Pokud objevíte nějakou novou trasu, kterou ještě nikdo nezaznačil a ráda byste ji doporučila ostatním, můžete se o ni podělit s ostatními běžci na běžeckých skupinách na sociálních sítích či na webech.

5. SVALOVÁ HOREČKA

Svalová horečka (namožení svalů) je zejména při začátcích velkou překážkou. Tělo zahájilo obranný mechanismus proti nadměrné fyzické zátěži. Dochází totiž k vyčerpání zásoby cukrů ve svalech, kdy se hladina glykogenu sníží a riziko zásahu křeče je nevyhnutelné. Nepodceňujte své zmožené tělo. Svalová horečka se může ohlásit nejen během tréninku, ale i v průběhu spánku. Jedná se o mikroskopické trhlinky ve svalových vláknech, které vznikají při dlouhodobé zátěži netrénovaných svalů.

Účelnou prevencí proti svalovým křečím je kombinace vhodných přípravků s pravidelným pohybem, který zdokonaluje mechanismy v těle a zlepšuje odbourávání laktátu a protonů, které zapříčiňují vznik svalových bolestí. Pro začínající i zkušené sportovce je tedy vhodné užívat kvalitní výživové suplementy obohacené o vitamíny a mine-



rály. Doplní totiž svalům ztracenou energii a podpoří jejich regeneraci.

6. ROZPAKY Z BĚHÁNÍ NA VEŘEJNOSTI

Patříte mezi ty, kteří se stydí běhat venku, a máte blok vyrazit sportovat ven? Zapomeňte na to. Vezměte si sluchátka, zapněte svou oblíbenou hudbu a nevnímejte, co se děje kolem. Pokud máte pocit, že na vás někdo civí, usmějte se na něj a říkejte si, že

vám jen závidí, protože se stydí sám za sebe, že nedokáže to, co vy. Vůbec se nemáte za co stydět. Běháte kvůli sobě a ne pro ostatní. Užijte si čerstvého vzduchu a radosti ze života. Běhání vás odmění záplavou endorfinů a budete se po něm cítit naprosto dokonale.

Foto: Shutterstock.com



Josef Schovanec
Vítejte v Autistánu

Josef Schovanec, muž s autismem a s doktorátem z filozofie, nás zve na originální cestu po nerozmanitějších zemích, o nichž díky svým bezprostředním zkušenostem a neokázalému úsudku dokáže vyprávět fascinující věci. Není divu, že ho milují čtenáři i účastníci jeho zábavných přednášek po celém světě.

přeložila Šárka Belisová
200 stran • 199 Kč



Noelle Stevensonová a kolektiv
Záleskautky — Lumberjanes

Jak by vypadaly Rychlé šípy, kdyby vznikly ve 21. století? Pět nejlepších kamarádek si chce užít léto na dívčím skautském táboře a utužit svoje přátelství, jenže jim plány neustále hatí tříoké lišky, vodní příšery nebo zdivočelí skauti z chlapeckého tábora. Naštěstí nemají problém tomu všemu nakopat zadek.

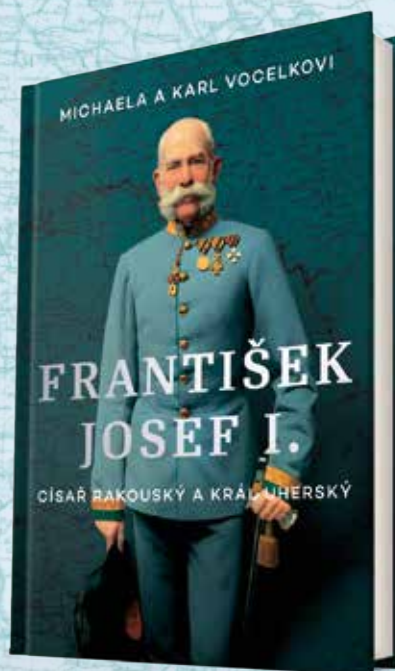
přeložila Martina Knápková
128 stran • 299 Kč



Ester Stará, Milan Starý
Každý bulí nad cibulí

Kolik má tma očí? Jak to dopadne, když se had ožení? K čemu potřebuje postel chapadla? Co se stane alergikovi, když sní kiwi? Známa autorská dvojice navazuje na nejlepší českou tradici poezie pro děti. Na čtenáře čekají verše halloweenské, pirátské, ba dokonce palačinkové.

80 stran • 249 Kč



Michaela a Karl Vocelkovi
František Josef I.
Císař rakouský a král uherský

Málokterý monarcha splývá s představou domnělých „starých dobrých časů“ jako poslední habsburský císař František Josef I. V moderním a čtivém životopise ale není pro nostalgii místo. Představuje muže v centru vytrvalých politických a soukromých bouří, čelícího nejtvrdějším ranám osudu.

přeložila Zlata Kufnerová
416 stran • 445 Kč

10 OPALOVACÍCH RAD

Léto je konečně tady, sluníčko svítí a my přemýšlíme, jak to udělat, aby nám neublížilo. To, že je nutné používat opalovací kosmetiku ví již každý, jde jen o to, jakou kdy vybrat. O správně volbě jsme si povídali s MUDr. Kateřinou Macháčkovou.





1. Opalování a péče o kůži je každoroční evergreen, je skutečně nutné používat krémy, i když má někdo tmavší kůži a nemá tendenci se spálit?

Ano, i snědá kůže se může spálit a následky opakovaného spálení pokožky zejména v dětském věku mohou být v dospělosti tragické. Snědá kůže má výhodu pouze v tom, že je oproti světlé pokožce odolnější, spálí se za delší časový interval, než kůže světlá, rozhodně to však neznamená, že by se nemusela ošetřovat krémy s UV filtry.

2. Říká se, že slunce a moře je všelék, je to skutečně tak?

Je - i není, říká se také, že „všeho moc škodí“. Pozitivní efekt slunečního záření je nesporný. Velmi dobrý je efekt pobytu u moře u některých chronických kožních onemocnění - např. lupénka, atopický ekzém. Avšak spálení kůže a nekontrolované slunění má neblahé následky ať se odehrává u moře či ve vnitrozemí.

3. Jak velký rozdíl je pro Evropany mezi sluníčkem v Evropě a např. v Jižní Americe, Asii?

Intenzita slunečního záření je v tropických a subtropických oblastech mnohem vyšší než v Evropě, navíc na ni člověk trvale žijící např. v oblastech východní či severní Evropy není adaptován, je tedy nutné se chránit.

4. Jaký faktor je vhodný pro děti v Evropě a jaký u moře?

Pro pobyt u moře zejména v letních měsících volíme u dětí nejvyšší ochranné faktory, v oblastech suchozemských s nižší intenzitou slunečního osvětlení můžeme volit UV filtry nižší. Obecně platí, že děti do 6 měsíců věku by se přímému slunečnímu záření neměli vystavovat vůbec. Pro ochranu dětské kůže volíme zejména fyzikální sunscreensy.

5. Ochrání úplně bílou kůži se sklolem ke spálení ochranný krém, nebo je nutné se držet ve stínu?

V takovém případě je třeba kombinovat vysoký stupeň UV ochrany v podobě krému s pobyt v stínu a u citlivých osob nezapomínáme také na sluneční brýle. Vhodné jsou u citlivých osob také oděvy, jejichž vlákna obsahují UV filtr.

6. Jaká je nejlepší první pomoc na spálenou kůži?

V případě spálení je třeba postiženého okamžitě odstranit z dosahu slunečního záření, zajistit dostatečný přísun chladných tekutin, chladivé obklady, reparační krémy např. s panthenolem či aloe vera, dále jsou vhodné aplikace minerálních vod ve spreji. Pokud se vytvoří puchýře, je třeba neprodleně navštívit kožního lékaře, zánětlivou reakci bude pravděpodobně třeba ošetřit speciálními protizánětlivými krémy.

7. Je třeba mít jiný krém na obličej a na tělo? Jaký e v nich popř. rozdíl?

V současné době máme takový výběr fotoprotektivních přípravků na obličej, speciálně upravených např. pro aknosní pleť, pro kůži s atopickým ekzémem či alergiemi, některé krémy jsou barevně tónovány jako make-up, že by byla škoda této nabídky nevyužít a používat na obličej stejný krém jako na tělo.

8. Je nutné natírat pokožku po každém koupání?

Ano, je to vhodné. Při opakovaném a dlouhodobém pobytu ve vodě se osvědčí přípravky označené jako water proof. Doporučuje se obnovovat aplikaci vždy po 2 hodinách.

9. Co je vlastně ochranným faktorem v krému? Jak se takové krémy vyrábějí?

Rozlišujeme minerální/ organické/ UV filtry, které rozptylují a odrážejí UV záření např. oxid titaničitý, zinečnatý a dále chemické UV filtry chemické např. kyselina 4-aminobenzoová.

10. Kdy byly ochranné krémy vynalezeny?

Pravděpodobně prvním, kdo se zabýval významem a výzkumem slunečních filtrů, byl Hammer, a to již v roce 1891. Negativní vliv UV záření na kůži poprvé popsal Willan v roce 1799!

Zdroj: Dr. Max
foto: Shutterstock.com

NOVÁ GENERACE SLUNEČNÍ OCHRANY PŘIROZENÉ A INTENZIVNĚJŠÍ ZHNĚDNUTÍ KŮŽE



novinka

SAMOOPALOVACÍCH ČINIDEL
0%



SEZNAMTE SE S PAULINDOU: MODELOVACÍ HMOTOU, KTEROU BUDOU VAŠE DĚTI MILOVAT!

Tvoření s dětmi patří mezi nejkrásnější chvíle. Zapomeňte na špinící modelínu a vyzkoušejte moderní modelovací hmotu Paulinda, se kterou hravě vytvoří každé dítě krásné figurky! Paulindu vám přináší Duch hraček, na jehož stránkách www.duchhracek.cz naleznete fotonávody i video tutoriály, kterými se můžete při tvorbě se svými dětmi inspirovat.

Paulinda je nová modelovací hmota, která:

- schne na vzduchu do požadovaného tvaru
- je třeba zapéct v troubě, aby držela požadovaný tvar
- nedrží tvar



LETNÍ INSPIRACE OD RITUALS

Aby slunce zůstalo vašim přítelem a neublížovalo vaší pokožce, představuje značka Rituals novou kolekci letní péče The Ritual of Karma, která navazuje na velký úspěch loňské letní edice. Produkty kombinují sladké a jemné květinové aroma lotusu s pečující silou organického bílého čaje. Kromě nich obsahuje kosmetika také přírodní anti-oxidační výtažky z ginkgo biloby a přírodní vitamín E.

www.rituals.cz



MANA – SUPERPOTRAVINA Z BUDOUČNOSTI DOSTUPNÁ JIŽ DNES

Žijete hektickým životem, nestíháte se kvalitně najíst, ale nechcete se stravovat bezhlavě? Pro ty, kteří chtějí svému tělu dopřát to nejlepší, je tady MANA - lahodné a nutričně vyvážené jídlo vhodné pro každého, kdo nad svou stravou přemýšlí a zároveň s její přípravou a konzumací nechce ztrácet drahocenný čas. Tato superpotravina budoucnosti, kterou si můžete koupit již dnes, obsahuje naprosto vše, co vaše tělo potřebuje.

Jeden sáček obsahuje 2000 kcal nutričně vybalancované energie, což odpovídá 5-ti porcím, které pokryjí 100 % vašich denních potřeb.

MANU můžete zakoupit na stránkách www.mojemana.cz, kde se také dozvíte více informací.



Vakcinal, děti do pohody dál



www.vakcinal.cz

KOSMETICKÁ ŘADA

ROSE OIL

- Vhodná pro každý typ pokožky. Zejména pro suchou a citlivou.
- Zamezuje počátečním příznakům stárnutí a zpomaluje stárnutí.
- Zlepšuje přírodní hydrataci pokožky. Zklidňuje a regeneruje ji.
- Zjemňuje vrásky.
- Zmenšuje červené žilky a zlepšuje krevní cirkulaci.
- Vlasy zjemní a rozzáří.
- Zamezuje rozřepení konečků vlasů.



www.adonis.cz

Adonis®

Tip Mimi klubu

Alete BIO večerní kaše banán + čokoláda

190 g, 100 g = 18,91 Kč

20% SLEVA PRO ČLENY MIMI KLUBU NA VÝROBKY ZNAČKY ALETE



Platnost nabídky 1. – 31. 7. 2017

www.mimi-klub.cz



Novinka

35,92 Kč

Cena pro členy

44,90 Kč

Běžná cena

VYHRAJTE TĚHOTENSKÝ KREVŇÍ TEST ZAPTM HCG OD INNOVA PHARMA

Těhotenský krevní test ZAPTM hCG Innova Pharma nabízí nejrychlejší a nejpresnější zjištění raného těhotenství. Jestli jste těhotná, zjistíte do 10 minut, a to již 8 dní po oplodnění vajíčka, respektive 2. - 3. den po začátku hnízdění, což je o několik dní dříve než z klasického těhotenského testu z moči. Krevní test koupíte v lékárnách, u gynekologů nebo ho lze objednat přímo na www.innovapharma.cz

Soutěžní otázka:

Kolik různých testů od Innova Pharma je možno v ČR koupit?

Odpověď najdete na www.innovapharma.cz

- 3
- 4
- 6

Odpověď pošlete na soutez@rodinaaja.cz



PŘIPRAVENA JÍT S KŮŽÍ „NA PLÁŽ“

Jak se správně nachystat do bikin? Pouhé namazání krémem s UV faktorem je už dávno pro amatéry. Každá plážová a bazénová profesionálka totiž ví, že je třeba dlouhodobých příprav, které začínají už před sezónou, a to doma ve sprše. Proto je na čase ho vyšperkovat kvalitní masáží pokožky, ideálně pomocí peelingu, který pleť nejen prokrví, ale i aktivně ošetří, regeneruje a hydratuje. Sázkou na jistotu je např. ten od MARKa. Takže, pokud máte ráda vůni pražené kávy nebo se vám líbí v kombinaci s letní vůní melounu, kokosu, svěžích citrusů, hříšné čokolády či peppermintu, jděte do něj.

Chcete vyhrát některý z těchto peelingu?

Stačí zaslat odpověď na otázku, kterou vůni byste měla nejradyji na adresu

soutez@rodinaaja.cz



PRO PŘECHOD BEZ POTÍŽÍ

Tablety Menofem obsahují výtažek z oddenku ploštičnicku. Léčivé látky v extraktu mohou zlepšovat klimakterické potíže, zejména návaly horka a pocení, což dokazují i klinické studie.

Přípravek se užívá i ke zlepšení nálady, spánku a koncentrace a zklidnění emocí v období klimakteria.



PODPOŘÍ ZDRAVÝ VÝVOJ VAŠEHO DÍTĚTE

Touha po miminku je jedním z nejmotivnějších a nejsilnějších přání rodičů. Rozhodli jste se se svým partnerem pořídit si miminko a máte obavy o to, aby bylo zdravé? Pak byste měly

již v období plánování těhotenství přijímat kyselinu listovou ve zvýšené míře. Vyzkoušejte novinku společnosti Generica, kyselinu listovou v aktivní formě Active Folic.



RANNÍ DÁVKA ZDRAVÍ PRO DĚTI

Dětská imunita bývá často oslabena. Podpořit ji můžete ranní lžičkou rybiho oleje Möller's Omega 3 s ovocnou příchutí. Jeho příjemnou chuť a roztomilé balení si již oblíbily děti v různých koutech světa. Díky bohatému obsahu vitamínu D pomáhá předcházet chřipkám a nachlazením, přítomnost omega-3 mastné kyseliny DHA navíc podporuje normální činnost mozku a pomáhá vývoji zraku. K dostání v lékárnách.



Konopný léčebný pobyt

- Délka pobytu:** 5 dní / 4 noci
Ubytování: jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje s TV
Strava: polopenze, včetně salátového bufetu, moučníků a příloh
Lázeňská péče:
- lékařská prohlídka
 - klasická masáž zad
 - koupel s výtažky z konopí
 - konopná bylinná masáž zad
 - konopný zábal dolních končetin
 - volné plavání v bazénu (30 minut)
 - vulkanpack (záda)

Cena pobytu již od 5.830,- Kč/osoba*

Další nabídku bezmála 20ti týdenních a víkendových léčebných i relaxačních pobytů naleznete na

www.msene.cz

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.



Lázeňský resort nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007 • e-mail: lazne@msene.cz

VENKOVNÍ ZÁBAVA PRO CELOU RODINU

Letní měsíce jsou chvíle, kdy se rodiče všemožně snaží své potomky zabavit a vymyslet jim smysluplný program, aby nezahálely úplně celé prázdniny. Týdenní pobyty na táborech nejsou všespásné, proto je občas zapotřebí spolehnout se i na vlastní nápady. Pokud máte zahradu nebo travnatou plochu před domem, sáhněte po novince PHLAT SPORT od EP Line ve dvou provedeních.

Při první hře s míčky a lapači se příjemně proběhne a pobaví celá rodina a až budete chtít raději chvíli postát, zvolte druhou verzi, v níž prakem sestřelujete originální plastické kelímky.




PRÁZDNINY V TROJSKÉ BOTANICKÉ ZAHRADĚ? NUDA NEMÁ ŠANCI!

Nevíte kam v létě vyrazit s dětmi? V trojské botanické zahradě se rozhodně nudit nebudete! Víte, že zde svůj strom sázeli Spejbl a Hurvínek? Projděte se zahradou v doprovodu známých postav současnosti a vzácných rostlin z projektu Kořeny osobností. V červenci i srpnu můžete zároveň objevovat krásy americké přírody od pichlavých kaktusů a sukulentů po pestré květy rozlehlých prérí. Dozvíte se také, jaké rostliny pěstovali staří Inkové a Mayové, i které původně americké plodiny máte denně na talíři. 22. července si přijďte zahrát na indiány a 5. srpna vaše chuťové pohárky potěší den americké kuchyně. Zahrada je o prázdninách otevřená denně od 9:00 do 20:00, skleník Fata Morgana denně mimo pondělí od 9:00 do 18:00.





TRENDY V LOŽNICÍCH



V ložnici se především odpočívá a spí. A protože prospíme třetinu dne, prospíme tím i třetinu svého života a proč se nepostarat o to, aby tento čas byl maximálně kvalitní? Tedy, abychom spali v kvalitní posteli, s kvalitním roštem a matrací, obklopeni správnými barvami a doplňky a dýchali čistý vzduch. A přitom ještě byli trendy. Naprostý ideál.

KLIDNÁ LOŽNICE

Jak designéři, tak lékaři se shodují v tom, že ložnice by v první řadě měla být klidná. Barevně tedy spíše neutrální. Proto pro tuto místnost volte spíše tlumené, uklidňující a do sebe zapadající barvy. Velmi populární jsou světle fialová, krémová nebo světle zelená.

METALICKÉ BARVY

Světovým trendem číslo jedna jsou ale metalické barvy, a to ať již jde o celkovou či parciální výmalbu nebo o tapety, které každé ložnici přidají na dramatickosti. Pro čelo postele a další doplňky je pak na místě opět zvolit neutrální barvu. Do vázy pak naaranžujte čerstvé květiny, které celkový vzhled interiéru ložnice změkčí.

JARNÍ (LETNÍ) BARVY

Je tu jaro (léto) a proč nejkrásnější roční období vnést i do ložnice? Skvělou kombinací je například světle zelená a růžová – ne nelekejte se, opravdu vypadají skvěle, ať již na povlečení nebo třeba jen na několika polštářcích.

ČERSTVÉ KVĚTINY

Čerstvé květiny jsou vždy stylové. Nepodceňujte sílu například růžových fuchsií, které místnost doslova probudí. I v malém množství nikdy nezklamou.

VÍCEÚČELOVÝ PROSTOR

Co takhle přeměnit vaši ložnici na hotelovou suitu? Ložnice přeci může být něčím víc než místem na spaní. Může být jakýmsi domovem v domově, prostorem disponujícím maximálním komfortem. Obecně byste měli mít po ruce všechno pro to, abyste ji, kdyby na to přišlo, celý den nemuseli opustit.

LOŽNICE SE SPOTŘEBIČI

K pohodlí přispívá i přítomnost vybraných spotřebičů jako jsou kávovary a miniledničky. Máte chuť na kávu, tak si ji uděláte, chcete něco studeného, budete mít po ruce i to. Televizor, dvd přehrávač a přehrávač hudby jsou samozřejmostí.

ČELA POSTELÍ A LŮŽKOVINY

Velké čelo postele má schopnost pozvednout ložnici na zcela novou úroveň. Vyrobit ho přitom zvládne šikovnější domácí kutil. Rozhodně ale

nešetřete na použité tkanině. Pokud vám zbyde, nechte si z ní ušít třeba deku nebo přehoz.

UKLIDŇUJÍCÍ MATERIÁLY

Pohodlí, to je oč v ložnici běží především. A především pohodlné by měly být i vaše lůžkoviny. Z materiálů sáhněte po hedvábí, bavlně a jiným přírodních materiálech. Pokud nenajdete lůžkovinu svých snů, klidně si ji nechte ušít.

NEBOJTE SE POZLACENÝCH DOPLŇKŮ

Zlatá se vrací s grandiózní pompou. Zlatý rámeček na fotku, zlatá lampa, věřte, že tyto doplňky vypadají v ložnici impozantně. A velmi luxusně.

VÁŠ VKUS NA PRVNÍM MÍSTĚ

Designéři se shodují v tom, že z vaší ložnice by měla vyzařovat vaše osobnost. Měl by to být prostor, ve kterém se hned, jakmile do něj vkročíte, uklidníte. Její prostředí by mělo uklidňovat, tišit. Klidný odpočinek ale pro každého znamená něco jiného, žádné dvě místnosti proto nejsou stejné.

Potud tedy celkový vzhled interiéru, teď se pojďme věnovat tomu, na čem a v čem spíme. Tato volba totiž bude zásadně ovlivňovat kvalitu našeho spánku.

MATRACE

To, že na matraci se nemá šetřit, už ví zřejmě každý. Rádi byste vyzkoušeli něco nového? Co třeba masážní matrace?

TYPY MATRACÍ

Matrace pěnové

U zákazníků velmi populární typ matrací, který se vyrábí z několika pěn. Matrace z líné pěny nebo-li viscoelastické polyuretanové mění svůj tvar podle teploty a tvaru těla, které na ní leží. Do své původní podoby se matrace vrací velmi pomalu, což má příznivý vliv na lidské tělo, na které tudíž není vytvářen silný podtlak. Tím je mimo jiné eliminována tvorba proleženin. Vysokou tvarovou stálostí a dobrou prodyšností disponují i matrace ze studené pěny. Zastánci bio životního stylu pak určitě sáhnou po matracích z biopěny, které

jsou šetrné k životnímu prostředí a disponují i antibakteriálními vlastnostmi.

Matrace latexové

Základ těchto matrací tvoří směsy přírodních a syntetických materiálů. Cena matrace se pak úměrně zvyšuje s množstvím použitého přírodního latexu (kaučuku). Kvalitním pěnovým matracím se vyrovnají verze syntetických pryží, které také zaručují prodyšnost a tvarovou stálost.

Masážní matrace

Pro masáž už nemusíte jen do wellness centra. Trend několika posledních let velí užívat si maximálního relaxu i doma. Matrace, které to dokáží, jsou vybaveny několika anatomickými zónami a jádro mají z viscoelastické pěny. Tělo pak masírují masážní výstupky.

Matrace pružinové

Tyto matrace rozhodně nepatří do starého želena, jejich konstruktéři se jejich technologie naopak neustále snaží vylepšovat. I mezi pružinovými matracemi existuje několik typů, které se liší především umístěním pružin. Ty mohou být v matraci umístěny buď volně nebo každá může být umístěna zvlášť ve speciálním pouzdře nebo-li taštičce – odtud název taštičkové matrace. Výhody pěny a pružiny pak nabízejí pružiny z pěny.

Matrace sendvičové

Tyto matrace se skládají z několika vrstev, z nichž každá disponuje jinými vlastnostmi. Jedna strana obvykle bývá vybavena studenou pěnou, která odvádí vlhkost. Pohodlnější a měkčí je pak druhá strana s pěnou elastickou.

ROŠTY

Je několik důvodů k tomu používat rošt. Obecně platí, že čím pružnější rošt, tím větší ochrana matrace. Rošt totiž rovnoměrně rozkládá zatížení, které je na matraci vyvíjeno. Dále rošty matraci provzdušňují a tím z ní odvádějí vlhkost.

Polohovací nebo statický?

Na první pohled by se dalo říci, že polohovatelnost roštu je jakýsi nadstandard, každý, kdo má ale s takovým roštem zkušenost, vám potvrdí, že stojí za to do něj investovat. Rošty bývají vět-



Postele • Rošty • Matrace

... přímo od výrobce



Postel z masivu **BELNA**, Buk šíře 4 cm **9.990 Kč**



Postel z masivu **ESTER**, Dub šíře 3,7 cm **9.990 Kč**



Postel z masivu **BREMA**, Buk šíře 4 cm **9.690 Kč**



Český výrobce



Garance kvality



Na splátky bez navýšení



Doprava zdarma



Kamenné prodejny

www.spime.cz

PRAHA | BRNO | PLZEŇ | TÁBOR
+420 383 136 000 | info@spime.cz

INZERCE



10 HEKTARŮ ZÁŽITKŮ NA CELÝ DEN

ZÁBAVNĚ-NAUČNÝ PARK MIRAKULUM

Čím vás okouzlíme

- Desítkami originálních herních prvků pro děti i dospělé
- Lesními hřišti a Vodním světem, který nemá v ČR obdobu
- Kontaktní zoo, naučnou stezkou
- Mašinkou vedoucí na sousední Tankodrom nebo jízdami BVP
- Skvělou domácí kuchyní s perfektním a dostatečným zázemím
- Dostatkem parkovacích míst v okolí parku zdarma

Provozní doba v roce 2017

Park je otevřen od dubna do října. Aktuální provozní dobu, všechny další užitečné informace a živý program najdete na webových stránkách.



facebook.com/ParkMirakulum

PARK MIRAKULUM - Topolová 629, Milovice ve středních Čechách

Hlavní partner parku:



Produkční partneri:



Partneři:



Mediální partner:



www.mirakulum.cz



šinou polohovatelné v oblasti nohou, hlavy nebo na obou místech. Naklonění hlavy přivítají především ti, kteří usínají s knihou v ruce nebo se rádi z postele dívají na televizi. S polohovatelným roštem netrpí jejich krční páteř. Naklonění v oblasti nohou zase přispívá starším, nemocným, ale i těhotným ženám. Vyvýšení nohou napomáhá odtoku nahromaděné lymfy a redukuje otoky končetin. Polohovací rošty bývají taštičkové nebo lamelové. K takovýmto roštům ale budete potřebovat speciální matraci.

Typy roštů

Na trhu existuje několik typů roštů, my zmíníme jen ty nezákladnější: laťový, lamelový, segmentový a vyklápěcí.

Rošt laťový

Protože laťové rošty většinou bývají vyrobeny z měkkého smrkového dřeva, moc nepruží a mívají nízkou nosnost. Hodí se tak více pro děti než pro dospělé. Zato dobře odvětrávají a jsou finančně dostupné.

Rošt lamelový

Nejprodávanější rošty na trhu s nosností do 100 kilogramů. Jsou kvalitní, pružné a prodyšné. Jejich ceny se pohybují v rozmezí mezi několika tisíci do několika desítek tisíc korun. Ceny roštu se v podstatě odvíjí od použitého materiálu a počtu a šířce lamel v roštu. Ty většinou bývají polohovatelné a v oblasti beder a ramen zdvojené.

Rošt segmentový (destičkový)

Tyto rošty už bývají dražší. Vybaveny jsou vlastností bodového tlaku, což v praxi znamená, že se neprohýbají tam, kde nemají, tedy na jiných místech, než na které je vyvíjena zátěž. Tyto rošty jsou také velice dobře polohovatelné a můžete si je pořídit i v motorové variantě – žádné ruční ovládání, ale pouhé zmáčknutí knoflíku. Úžasné!

Rošt výklopný

V podstatě se jedná buď o rošt lamelový či segmentový. Navíc ale disponuje úložným prostorem.

POSTELE

A teď se dostáváme k samotným postelím. Zdravá postel by především



měla splnit dvě hlavní kritéria: měla by být hygienická a tělu podporovat správnou podporu. K tomu musí být dostatečně vzdušná a umožňovat tak dostatečnou výměnu kyslíku. Na trhu v podstatě existují následující druhy postele: dřevěné, kovové, čalouněné a vodní.

Dřevěné postele

Dřevěné postele jsou, jak již název napovídá, vyrobeny ze dřeva, a to měkkého (borovice, smrk) či tvrdého (bukového či dubového) s tím, že levnější jsou ty ze dřeva měkkého. Na trhu jsou k dostání i postele kombinované, tedy například masiv s laminem nebo dřevotřískou.

Kovové a kované postele

Kovová postel na první pohled nádherně vypadá. Většina kovových postelí se vyrábí z masivní oceli. Problémem může být skutečnost, že kov je na dotyk velice studený, což vyvažuje použití dalších materiálů jako například dřeva. Někteří odborníci ale tvrdí, že kov může být zdrojem rušivých zón a nezajišťuje tak dostatečně kvalitní spánek.

Vodní postele

Vodní postele byly vyvinuty v USA se základní myšlenkou, že voda uklidňuje. Vodní matrace navíc minimalizuje tlak na klouby. Dnes se používají dva typy konstrukcí vodních postelí: matrace naplněné teplou vodou jsou uloženy v pevném rámu. Druhý typ má rám z pěnové hmoty a obepíná matraci uloženou v pěnovém pouzdře. Nevýhodou vodních postelí je vysoká pořizovací cena a poměrně vysoké náklady na ohřev vody.

Čalouněné postele

Trend, který se opět vrací na výsluní. Založené jsou na tom, že matrace je spojená s lůžkem. Jejich nevýhodou je to, že se špatně čistí a kvůli přítomným roztočům a usazenému prachu nebývají vhodné pro alergiky. Na trvalé spaní se tedy nedoporučují. Jako postel pro hosty proč ne.

Postele pro malé prostory

Pokud disponujete malým prostorem, masivní postel či letiště u vás zřejmě moc nepřichází v úvahu. Na trhu ale existují kvalitní pohovky, které po rozložení můžete používat jako lůžko. Uvažovat ale můžete i o tzv. patře – spát budete pod stropem a prostor pod postelí tak můžete využít k jinému účelu. Praktické pro malé prostory jsou i postele sklopné.

ČISTIČKY VZDUCHU

Probrali jsme postele, rošty i matrace, ale s kvalitou spánku má hodně co dočinění i kvalita vzduchu, který dýcháme. A k té nám mohou dopomoci například čističky vzduchu, které, jak již název napovídá, čistí vzduch, odstraňují z něj nečistoty, zbavují jej prachových částic, alergenů, virů, bakterií, ale i cigaretového kouře či jiného zápachu, čímž snižují množství alergenů v ovzdu-

ší. Pro alergiky a astmatiky v současné době „must have“ (tedy něco, bez čeho se neobejdou). Na trhu najdete čističky v různých cenových relacích, při volbě se řiďte především rozměry místnosti, kterou bude čistička čistit. Všímejte si i údajů o hlučnosti, příkonu a zda-li je vybavena ionizátorem.

VYSAVAČE

Vzduch už máme vyčištěný a zbývá nám ještě vyluxovat. Vysavač dnes najdeme v každé domácnosti. Zřejmě máte jeden ze tří typů: sáčkový, bezsáčkový nebo s vodním filtrem.

Sáčkové vysavače

Stále nejrozšířenější vysavače vůbec. Sáček ve své podstatě plní dvě funkce: shromažďuje hrubé nečistoty a prachové částice, čímž funguje jako filtr. Problémem je, že do vysavače musíte kupovat sáčky, které se navíc při úklidu velkých ploch rychle zaplní.

Bezsáčkové vysavače

Jak již název napovídá, tyto vysavače fungují bez sáčku. S kvalitním bezsáčkovým vysavačem se stabilním výkonem jednoznačně ušetříte peníze za sáčky. Problémem ale bývá, že v obchodě nepoznáte, který z vysavačů je kvalitní. Prodejce musí prodat. Vodítkem může být cena a sací výkon minimálně 300 W. Levným, bezsáčkovým vysavačem, u kterých se výkon ani neuvádí, se raději vyhněte.

Vysavače s vodním filtrem

Prakticky se jedná o bezsáčkové vysavače. Nasávaný vzduch projde vodou, odkud pokračuje do výstupních filtrů, kde se dočistí. U toho to vysavače tedy nejenže nepotřebujete sáček, ale také vám, byť na krátkou dobu, zvlčí vzduch. Vodních vysavačů je více druhů: u některých je vzduch nasávaný podtlakem přes vrstvičku vody, u jiných se voda prohání v cyklonové komoře a vzduch se žene proti proudu. Tím dojde k menší bouři a oddělení smáčivých částic a to může být úproblém například pro alergiky. Vodní vysavač totiž nezachytí alergeny, tedy respirabilní nesmáčivé částice.

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com



JAK SI UŽÍT LÉTO

A NEPŘIBRAT ZBYTEČNÁ KILA!

Léto je období dovolených a prázdnin, grilování a pikniků, lepšího počasí pro aktivní pohyb v přírodě, období čerstvého ovoce a zeleniny, ale také období hřešení a možného nabírání již pracně shozených kil. Výživová poradkyně Věra Burešová vám přináší 5 užitečných rad a tipů jak si užít léto a nepoznat to na váze.

1. VYHÝBEJTE SE ALKOHOLU!

Nejen že alkohol podporuje dehydrataci organismu, ale jedna sklenička alkoholu obsahuje okolo 120 kcal, což představuje asi 6-7 kostek cukru nebo jeden chlebiček se salátem. Vyzkoušejte raději varianty drinků bez alkoholu, na výběr máte například Virgin Pina Coladu nebo Chaptaco (recepty na konci TZ).

2. GRILOVÁNÍ

Mezi jedny z největších omylů během letních grilování patří tmavé a bílé klobásky, bílé pečivo a tak v Česku oblíbené vepřové řízečky. Pro fit figuru by toto vše mělo zůstat zapovězené a vy byste měli volit z chutných specialit například steaků z tuňáka, grilovaných ryb, čerstvé či grilované zeleniny nebo třeba krevetových špízů.

3. PIKNIKY

Zapomeňte na kupované sendviče, chipsy a sušenky bohaté na kalorie! Naopak si připravte raději nějaký ze salátů. Inspirovat se můžete například salátem z kostiček libové šunky, rajčat, paprik a tuňáka.

4. MLSEJTE ZDRAVĚ

A co když vás přepadne mlsná? I to se dá zdravě zvládnout. Mlsat můžete například chutnou zeleninu či ovoce, a to během celého dne formou svačinek. Jelikož ovoce obsahuje cukry, mělo by se konzumovat v menším množství než zelenina ideálně v dopolední a odpolední svačině. Čerstvé či tepelně upravené zeleniny se doporučuje konzumovat zhruba 0,5 kg denně během odpoledne a večera. Pokud i tak máte chuť se zakousnout do něčeho jiného, můžete zvolit mezi celozrnnými sušenkami, proteinovými tyčinkami, sušeným ovocem či oříšky.

5. NEZAPOMÍNEJTE NA SPORT!

Základní rovnice pro úbytek hmotnosti je naprosto jednoduchá: vydat více energie, než jste přijali. Léto je skvělá příležitost pro zdravý sport, který nezatěžuje klouby, například plavání nebo kolo. Pokud však nemáte přes týden čas na sporty, snažte se alespoň chodit více pěšky. Ideálně byste měli každý den ujit 10.000 kroků.



Virgin Pina Colada

4 cl pomerančové šťávy
4 cl ananasové šťávy
1 cl kokosového mléka

JAK NA TO: Naplňte shaker do poloviny ledem, přidejte přísady, protřepejte a přelijte do sklenic.

Chaptaco

4 cl pomerančové šťávy
4 cl citronové šťávy
4 cl šťávy z pomela

Zastříknout dietním jahodovým sirupem.

JAK NA TO: Vložte led do vysoké sklenice. Pomalu vlijte pomerančovou a citronovou šťávu a šťávu z pomela. Přidejte jahodový sirup a podávejte bez míchání s brčkem.

Zdroj: NATURHOUSE,
foto: Shutterstock.com

CELOROČNÍ RELAX se slevou až 60%

SLUNNÉ DUDINCE S NEJVĚTŠÍM POČTEM SLUNEČNÍCH DNŮ NA SLOVENSKU

S DOBRŮ DOPRAVNÍ DOSTUPNOSTÍ Z PRAHY I BRNA

rezervační kód
H0516

Hotel „HVIEZDA“ Dudince - Jižní Slovensko

(144 m n.m.)

1 DÍTĚ do 4,99 let s polopenzí ZDARMA

PROČ K NÁM ? • u hotelu AURELIUS GOLF PARK - adventura golf • DUDINCE - místo s největším počtem slunečních dní na Slovensku • přímé spojení PRAHA - BRNO - DUDINCE



od 3 795,- za 4 noci



HOTELOVÝ KRYTÝ BAZÉN
s hydro-masážní částí (30 - 31°C)

BAZÉN + WELLNESS ZDARMA

Poloha: Dudince leží 16 km od hranic s Maďarskem. Rekonstruovaný komplex hotelu Hviezda *** je obklopený zelení a parkem. Nabízí možnost nerušeného oddychu v klidné části města, které je známé svou jedinečnou minerální vodou a největším počtem slunečních dnů v roce na Slovensku. Uhlíčko-sířité složení vody je jedinečné na Slovensku i v zahraničí. Léčivou složkou při nemocech cév srdce je oxid uhličitý a u nemocí pohybového a nervového systému je to síra, ve formě sírovodíku. Procedury s léčivou vodou jsou k dispozici o víkendech v mimosezonu v hotelu Rubín a v letní sezoně na koupališti Dudinka.

Vybavení: recepce, restaurace, kavárna s venkovní letní terasou vás zavede do atmosféry 20. let min. století (v sezoně se zde konají taneční zábavy s živou hudbou a různá kulturní vystoupení), bowling bar (nově vybudovaný se 2 drahami a posezením), konferenční prostory.

Moderní **WELLNESS CENTRUM** (propojené s bazénem): finská, parní a infra sauna, vířivka, odpočívárna. Hotelový **BAZÉN** s hydro-masážní částí (rozměry 22 x 11,5 m, teplota 30-31 °C). **BALNEO CENTRUM:** v nově vybudovaných prostorách Vás očaruje svojí relaxační atmosférou. Poskytuje širokou škálu procedur (masáže, bahenní zábaly s dudinskou minerální vodou, kosmetické procedury aj.). Klinika krásy **HARMONY SPA** - tajemství krásy a omlazení.

ADVENTURE GOLF = rodinná zábava, klasický golf zmenšený do velikosti minigolfových drah. Velikost drah je však to jediné, co má adventura golf společně s minigolfem. Klasické překážky z minigolfu zde nenajdete, na drahách jsou různé nerovnosti, vyvýšeniny, vodní pastě, tedy stejně jako na klasickém golfovém hřišti. Hraje na umělé golfové trávě a hráči v průběhu hry mohou tedy musí chodit po drahách.

Koupání: hotelový krytý bazén s vodními atrakcemi - trysky, clony, chrliče. Letní koupaliště **DUDINKA** (800 m) - rekreační bazén, atrakce (tobogán, skluzavka), dětský bazén a bazén s minerální léčivou vodou (38 °C). Provoz cca konec května - polovina září (dle počasí).

WELLNESS CENTRUM
zde zažijete odpočinek a pohodový relax



ADVENTURE GOLF
Zažijete plno zábavy a probuzené soutěživosti.

POKOJ
moderní rekonstruované pokoje s balkonem



Klinika krásy Harmony SPA
poznajte tajemství krásy a omlazení



HVIEZDU SI ZAMILUJETE
SKVĚLE VYBAVENÍ A ZÁZEMÍ
PRO CELOROČNÍ RELAX



5,- €/den

Autobusem do Dudinců - zastávka „Dudince - žel stanice“ 200 m od hotelu.
Z BRNA: do Dudinců přímé autobusy ČSAD Tišnov (5 hod) - směr Rimavská Sobota.
Z PRAHY: přímé spoje SAD, Turancar a Tourbus do Zvolena (8 hod) + přestup do Dudinců.

BALNEO CENTRUM
široká škála procedur v nových prostorách



BOWLING
bowling bar se 2 drahami



A/7 "HVĚZDNÝ TÝDEN"
8 dní/7 nocí nástup libovolný

- 7x ubytování • 7x snídaně formou bufetu • 1x uvítací přídětek
- 7x večere (polévkový, salátový a dezertový bufet, hl. jídlo výběrem ze 3 menu)
- 6x lehký polední oběd (polévka, salát nebo pasta) • neomezený vstup do bazénu
- denně neomezeně wellness centrum (sauna) v čase 14.00 - 21.00 hod
- 1x hod za pobyt Aurelius golf park • Wi-Fi připojení • parkování
- **BONUS:** SLEVA 50% na bowling, SLEVA 10% na zakoupení dalších rehabilitačních služeb

SLUŽBY ZAHRNUTÉ V CENĚ (včetně pojištění):
Ubytování: 2 - lůžkové pokoje s možností přistýlky, Spr.+WC, SAT/TV, telefon, Wi-Fi, balkon.

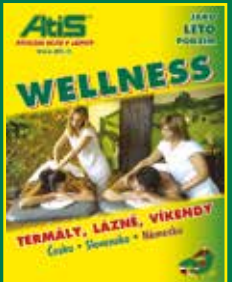
Druh pobytu	A/ 4 noci				A/ 7 nocí			
	LŮŽKO		PŘÍSTÝLKA		LŮŽKO		PŘÍSTÝLKA	
za osobu	dospělý	neobsaz.	dospělý	dítě 5-15	dospělý	neobsaz.	dospělý	dítě 5-15
29.06. - 01.09.	4 095	1 240	2 895	2 045	6 095	1 850	4 295	3 045
01.09. - 22.12.	3 795	1 240	2 695	1 895	4 795	1 540	3 395	2 395

POZNÁMKA: Uvedené ceny jsou již po slevě.

Poplatky placené na místě (bez záruky): rekreační poplatek 1,- €/den.

Organizátor pobytu ATIS a.s. IČO 253 511 17

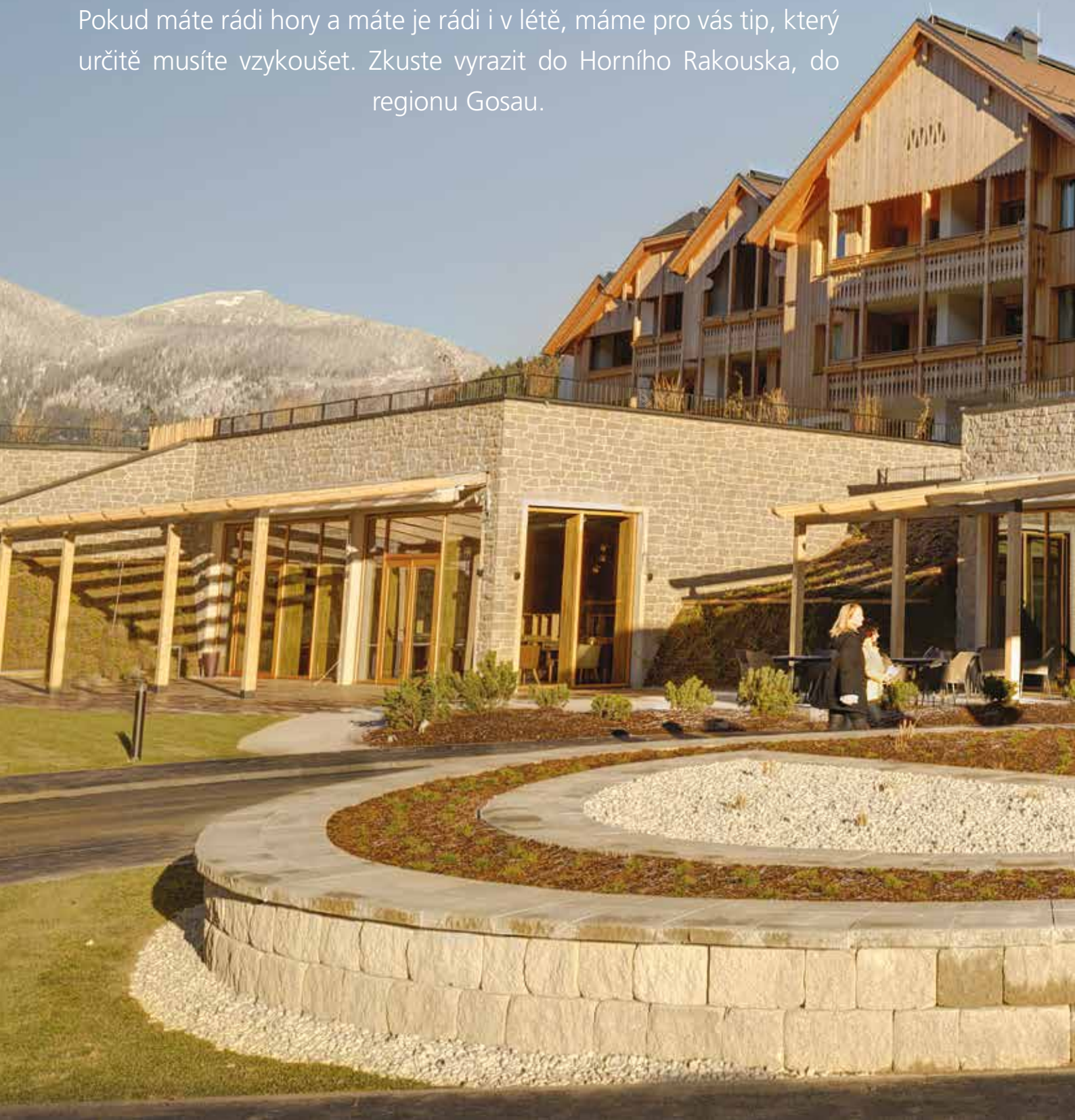
Mimo výše uvedenou nabídku nahlédněte ještě například do virtuálních katalogů, které jsou soustředěny na WWW.ATIS.CZ.



Rezervace pobytů: **554 787 111** po-pá (7:30-17:00) dispecink@atis.cz www.atis.cz

„KRÁLOVSKÁ ŘÍŠE“ RODINNÉ DOVOLENÉ

Pokud máte rádi hory a máte je rádi i v létě, máme pro vás tip, který určitě musíte vyzkoušet. Zkuste vyrazit do Horního Rakouska, do regionu Gosau.







turistické výpravy, která se koná v létě každé úterý. V rámci prohlídky projdete také kolem kamenolomu a pověstmi opředené proláčky „Wildfrauenloch“.

Pokud v Gosau někdo uslyší o „oku Božím“, necht' zví, že se v tomto případě nehovoří ani o žádném nábožensko-uměleckém výtvaru, ani o žádném chrámu, nikoliv! V tomto případě se jedná o jedinečné jezero Gosausee, za nimž se tyčí majestátní král Dachstein. Pohled na toto malé, chráněné jezírko s nejvyšší horou Solné komory v pozadí je zřejmě jedním z nejznámějších fotografických motivů z regionu. Zvláště atraktivní a fascinující je zrcadlení ledovce Dachsteinu v křišťálově průzračné ledovcové vodě jezera Gosausee. Toto skutečné představení přírody by si neměl nechat nikdo ujít.

Gosau, malé, leč malebné městečko v nejnižším bodě Horního Rakouska, se rozkládá v krajině Vnitřní Solné komory.

V podstatě je jedno, zda přijedete přes průsmyk Gschütt od Salcburku nebo přes Gosauzwang od městečka Bad Gosaunu. Jakmile se ocitnete v údolí Gosautal, budete ohromeni zvláštní krásou krajiny. Impozantní je také masivní horský hřeben Gosaukamm, vypínající

se na konci údolí. Tam, kde se dříve nacházel korálový útes, se dnes do všech směrů rozbíhají turistické stezky. Oblíbenými výletními cíli jsou okolní vrcholy a chaty. Skutečným přírodním skvostem a tím i zvláštním cílem mnoha výletníků je dozajista rašeliníště Löckernsee. Návštěva tohoto výjimečného malého jezera v přírodní rašelině, obklopeného porostem borovice kleče i četných horských travin se vždy vyplatí. Vrchoviště poznáte nejlépe během vedené



Dalším zlatým hřebem je lanová dráha Gosaukambahn. Ta přepravuje turisty přímo od jezera Vorderer Gosausee do turistického ráje Zwieselalm. Bezstarostná přeprava skýtá perfektní možnost, jak si vychutnat alpský svět, ať už jste malí či velcí, mladí či v pokročilejším věku.

KDYŽ GOSAU, TAK LEADING FAMILY HOTEL & RESORT DACHSTEINKÖNIG**S.**

A když už budete v Gosau, určitě musíte navštívit rodinný hotel Leading Family Hotel & Resort Dachsteinkönig****S.



Za projektem, který v oboru rodinného hotelnictví dosahuje nové úrovně, stojí opravdoví profesionálové: Ernst Mayer a jeho rodina staví už léta milníky exkluzivní dovolené pro malé i velké (Leading Family Hotel & Resort Alpenrose / Lermoos, Kinderhotel Oberjoch / Bad Hindelang).

Sto pět rodinných apartmánů a dvanáct chatových jednotek (jedno – a dvochatky s vlastní saunou) zde pokládají rodinám k nohám luxusní svět bydlení. Všechny typy pokojů disponují samozřejmě dětskými pokojíky a spoustou luxusu pro malé i velké.

DĚTSKÝ SVĚT XXL

Profesionální péče je tu věnována miminkům už od sedmého dne života! Dvacet vyškolených pečovatelek a pečovatelů – vesměs pedagogů mateřské školy – se postarají o malé hosty sedm dní v týdnu od 8 do 21 hodin. Senzačních 2.000 m² hrací plochy hotelu, která zahrnuje kino, divadlo, hračky na dvě patra, tělocvičnu, rodinnou bowlingovou dráhu, autodráhu a mnoho dalších atrakcí předčí všechny dětské sny. Asi nejvíc to bude svištět na 100 m dlouhé skluzavce v koupacím sektoru s mnoha bazény a atrakcemi. Venku zažijí děti nezapomenutelná dobrodružství v obrovském areálu se skákacím hradem, dobrodružným hřištěm, dětskými dopravními prostředky a hladící ZOO.



A NĚCO PRO RODIČE...

Celých 1.000 m² má wellnesová a saunová část hotelu s exkluzivními lázněmi SPA, která je k dispozici dospělým, aby se v naprostém klidu mohli zregenerovat. „Pravá rodinná dovolená to může být jen tehdy, když je pestrá nabídka pro děti i dospělé,“ přesvědčuje Ernst Mayer. Zatímco malí mlsovní baští ve své vlastní dětské restauraci, mohou se velcí labužníci těšit na gourmetskou kuchyni a bohatý vinný lístek.

A V ZIMĚ?

Lyžaři tu mají dvojnásobné potěšení. Před branami úžasného rodinného resortu – pouhých 100 m vzdálená – je lanovka lyžařského areálu Dachstein West. Nejrozsáhlejší lyžařský areál Horního Rakouska byl největším testovacím portálem Skiresort.de vyhodnocen v kategorii „Tajné tipy: nejlepší lyžařská oblast do 80ti km sjezdovek“ a v kategorii „Rodina a děti“ jako absolutní vítěz.



A close-up photograph of a white mesh hammock strung between a tree trunk on the left and a wooden post on the right. The hammock is set against a backdrop of lush green tropical foliage, including palm fronds and pandanus trees. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day on a beach.

PRVNÍ EXOTICKÁ DOVOLENÁ S DĚTMI: DESET PRAKTICKÝCH RAD NA CESTU



Cestovat s dětmi do exotických zemí je téměř samostatná cestovatelská disciplína. Mnoho věcí je potřeba při plánování i na cestě dělat jinak. Pokud vyrážíte s dětmi do exotiky poprvé, toto desatero vás provede vším důležitým, co byste měli vědět



1. **Pohodový začátek cesty v letadle.** Děti bývají náchylnější k bolestem uší při změně tlaku a vyrovnávají se s nimi hůře než dospělí. Do letadla mějte pro starší děti připravený bonbon nebo žvýkačku, menším dětem pomůže dudlík nebo kojení.
2. **Příliš mnoho časových pásem.** Posuny času při cestování snáší každý jinak, a pokud letíte s dětmi poprvé, je těžké odhadnout, jak budou reagovat. Buďte trpěliví, pokud děti nebudou moci několik nocí na novém místě usnout. Přes den jim dopřejte spíš kratší zdrímnutí než dlouhý spánek, který by situaci ještě zhoršil.
3. **Očkování ve správný čas.** Některé nemoci, kterými se můžete nakazit v exotických zemích, mívají u dětí horší průběh než u dospělých. Nepodceňte proto správné načasování potřebných vakcinací – v dětském věku probíhají různá povinná očkování podle očkovacího kalendáře a do tohoto rozpisu je potřeba vměstnat i „cestovatelskou“ vakcinaci.
4. **I hory mají úskalí.** Pokud místo tropických pláží zvolíte pro rodinnou dovolenou hory, zbystríte. Výšková nemoc je u dětí velmi zrádná. Její příznaky se snadno zamění za virózu, a navíc se u dětí rozvíjejí velmi rychle. Za hranici mezi bezpečím a nebezpečím se považuje nadmořská výška 2500 m.
5. **Pojištění přibalte při každé cestě.** Cestovní pojištění patří k základní výbavě bez ohledu na typ cesty. Smysl má však jen tehdy, když pokryje celý pobyt i všechna místa, do kterých se vydáte. Nezapomeňte si navíc poznamenat číslo na asistenční službu, abyste v případě potřeby věděli, na koho se obrátit.
6. **Voda v mnoha podobách.** Pravidlo pití balené vody je základním opatřením, jak se vyhnout zdravotním problémům v exotických zemích. Stejně bezpečnou vodu byste měli používat i na oplachování hraček, dudlíků a na čištění zubů. Obezřetnost se vyplatí i u vody na koupání – nádrže a jezírka se stojatou vodou nejsou pro děti vhodné.
7. **Jídlo jako velké téma.** Nepočítejte s tím, že dětem budete moci dát k jídlu cokoli, co byste koupili sobě. Exotické chutě jim nemusí „sednout“ a hledání vhodného tepelně upraveného jídla může být při cestách v méně zalidněných oblastech časově náročné. Počítejte s tím, mějte připravené svačiny a jídlo dopředu plánujte.
8. **Lékárnička se vším všudy.** Lékárnička bude při cestování s dětmi objemnější než při výletech ve dvou. Kromě běžné výbavy do ní totiž patří dostatečné množství prostředků na rehydrataci – tedy zavodnění organismu v případě průjmů a zvracení. Mějte na mysli, že tyto problémy mohou u dětí vést ke ztrátě tekutin rychleji než u dospělých.
9. **Na zvířata se radši jen dívejte.** I když si to jako milovníci zvířat možná nechcete připouštět, volně žijící zvířata jsou nebezpečná a mohou přenášet vzteklinu. Děti si v nadšení z nových tvorů budou chtít na mnoho z nich sáhnout – vysvětlíte jim, proč je to nebezpečné, a na zvířata se raději jen společně dívejte.
10. **Nepodceňujte stres u dětí.** Dlouhá cesta, neznámé prostředí, neskutecné množství nových podnětů a vytržení z běžných návyků. To všechno může děti stresovat. Starším dětem dopředu popište, co je na dovolené čeká, a pro ty mladší nezapomeňte přibalit dostatek hraček.

Zdroj: cestovni-nemoci.cz/travel.gc.ca,

foto: Shutterstock.com



CESTUJETE S DĚTMI? POZOR, BEZ OČKOVÁNÍ SE DALEKO NEDOSTANETE

Cestování se stalo moderním trendem, jemuž propadá i stále více Čechů. Ať už se jedná o Chorvatsko nebo Thajsko, neměli bychom zapomínat na to, že se jedná o země s jinou kulturou, hygienou, jinou dostupností lékařské péče a jinými zákony. Očkování je někde nutností, někde povinností. Přírodní produkt Vakcinal by neměl chybět v žádné cestovní lékárnice. Pomáhá jak při očkování, tak i po něm. Více na www.vakcinal.cz

Podceňovat cestovní rizika se nevyplácí – u dětí zvlášť

Fotky ratolestí hrajících si na písku či s oblázky vypadají lákavě. Před plánováním dovolené s dětmi se však spíše než Internetem řiďte selským rozumem a doporučením lékaře. Jelikož se imunitní systém a pud sebezáchovy u dětí teprve rozvíjí, mnohem snáze se stávají oběťmi virových infekcí či úrazů. Smutným příkladem je případ půlročního kojence, který před několika lety zahynul v Thajsku právě vinou infekčního onemocnění, vůči němuž nebyl jeho organismus dostatečně odolný. Děti rovněž hůře snášejí cestování letadlem a nevnímají hrozby plynoucí z kontaktu se zvířaty. Také šance chytit žloutenku nebo kousnutí od toulavého psa jsou několikanásobně vyšší než u nás.

Na co před dovolenou s dětmi musíte pamatovat

Účelem očkování je chránit před nebezpečnými nákazami nejen jednotlivce, ale vzhledem k rychlému šíření nemocí i celý lidský kolektiv. A přestože se dnes v Česku onemocnění uvedená výše objevují podstatně méně, nebezpečí s nimi spojená jsou tak vysoká, že za riskování nestojí. Podle odborníků by po zrušení očkování výrazně vzrostl např. výskyt spalniček, příušnic, dávivého kašle a dalších chorob. Vakcinace proti klíšťové encefalitidě je sice nepovinná, ale čeští lékaři ji vřele doporučují jak u dospělých, tak i malých dětí. A podobné stanovisko experti zaujímají i vůči očkování proti pneumokokům či žloutence. Stále více lidí se snaží problémům předcházet. Vakcinal by neměl chybět v žádné lékárnice.

Vakcinal je přírodní sirup speciálně vyvinutý pro zmírnění případných nežádoucích účinků způsobených očkováním. Přítomný ResistAid zklidňuje organismus a zároveň podporuje účinek vakcíny. Výtažek z kurkumy podporuje trávení a zamezuje tvorbě zánětů. Celkově Vakcinal® napomáhá zdravé funkci nervového i imunitního systému a chrání před stresem. Díky silnému složení přírodních látek a mandarinkové příchuti sirupu tak Vakcinal dětem jakékoliv očkování výrazně usnadňuje. Sirup se užívá 3 dny před očkováním a 3 dny po něm, a to 1 odměrka o objemu 5 ml večer před jídlem. Čím dál více cestovatelů ho využívá na svých cestách nejen pro děti. Více na www.vakcinal.cz.

Nepropáštěte výhodnou akci a pojistěte se Vakcinalem

Přestože očkování dětí doprovázejí vzrušené diskuse o možných nežádoucích účincích, faktem zůstává, že nákazy v cizích zemích, ale i u nás představují mnohem vážnější hrozbu. U cestování s malými dětmi pak jde doslova o hazardování se životem. Vakcinal je přírodní produkt. Vakcinal® je v lékárnách za cenu 599 Kč. Dnes ho však můžete získat na stránkách výrobce za téměř poloviční cenu (pouze do vyprodání šarže klinické studie). Zatímco lidem nad 10 let jsou určeny tablety, menší děti potěší Vakcinal ve formě sirupu s oblíbenou mandarinkovou příchutí. Vakcinal, děti do pohody dal. Omezená akce je pouze do vyprodání. Více na www.vakcinal.cz.



Vakcinal® děti do pohody dal

by **clineX**



www.vakcinal.cz

SPRÁVNÝ ČAS NA VÝLETY

Sluníčko už krásně ohřívá zemi, prázdniny jsou tady a vy byste si rádi někam vyrazili? Možná vám přijde vhod pár tipů, jak prožít hezký víkend, nebo třeba jen odpoledne...





Pokud jste jen dva, vyrazit někam na pár dní i týdnů není problém. Jakmile se ovšem rodinka rozroste, už to není zdaleka tak jednoduché. A najít něco, kde bude spokojená máma, táta, ale i děti různého věku a pohlaví, to je ještě větší problém. Od toho jsme tu ovšem my, abychom vám poradili. Něco pro maminku, něco pro tatínka a něco pro všechny.

PRO MAMINKY S DĚTMI

Snažte si každý týden vyšetřit jeden dva volné večery a jít si zacvičit? Pak vás musí zlákat představa víkendu, co víkendu, mnohde se začíná už v pátek odpoledne, který bude jen váš. A kromě cvičitelky vašeho oblíbeného aerobiku se vám bude věnovat kosmetička, módní stylistka i odborník přes zdravou výživu. Jistě vám neunikne ani návštěva solária či sauny.

Že vám v podobném výletu brání starost o děti? Ale kdepak, děti vezmete s sebou, zajímavý program, bude připravený i pro ně. V neděli večer se vrátíte domů odpočinutá a skvěle naladěná a děti plná dojmů se setkání s novými kamarády. Pokud vám víkend připadá příliš krátký (a to on také je), můžete se s podobným programem vypravit na týden k moři. Zatímco vy budete cvičit, o děti se postarají zkušené delegátky.

Pokud naopak víkend nevyšetříte, zkuste některé cvičební odpoledne s hlídáním dětí, nebo naopak i s cvičením pro děti.

PRO TATÍNKY (SAMOZŘEJMĚ S DĚTMI)

Abychom nebyli v podezření, že na tatínky zapomináme, máme tu jednu lahůdku. Už jste navštívili Muzerum trabantů? Vidět můžete kompletní historii výroby vozů značky Trabant, od prvního předchůdce Trabanta AWZ P70(1954), přes Trabant P 60 (600), Trabant 601 nejběžnější a nejznámější provedení, až po nejnovějšího čtyřtákního Trabanta 1,1 s motorem původem z VW POLO (1989 - 1991), se kterým byla výroba těchto vozů v roce 1991 ukončena. Všechny tyto vystavené vozy jsou prezentovány v původním dochovaném stavu.

PRO DĚTI (ZŘEJMĚ S MÁMOU A TÁTOU)

A samozřejmě ještě pár horkých tipů pro celé rodiny

POZNÁVÁME SVĚT

- Máte rádi LEGO? Pestrobarevné kostičky, ze kterých si můžete postavit na koberci v obývacím pokoji celý svět? Pak nemůžete odolat návštěvě Legolandu. Zábavní park, kde se nebudou

nudit malí ani velcí je jen pár desítek kilometrů od českých hranic v Německu.

- Když už jsme v tom cestování po Evropě, byli jste už v Disneylandu? Stačí si zajet kousek od Paříže a splníte jeden dětský sen. Svým dětem a možná i sobě.
- Pokud se vám nechce za hranice, můžete prožít den plný smíchu, zábavy i sportu třeba v aquaparku. Kousek od hranic jich určitě pár objevíte, a pokud se vám nechce pracně pátrat, jistě najdete i cestovní kancelář, která vás doveze na místo a vše zprostředkuje.

A CO DOMA?

Samozřejmě nejen za hranicemi je něco pěkného k vidění. I u nás přece máme krásně

- Chcete prožít něco netradičního? Tak co takhle víkend z koňského hřbetu? Jednak neexistuje lepší rehabilitace, jednak vám ten svět bude hned připadat o kousek hezčí.
- Rádi byste poznali, jak to funguje na venkově, jak se vyrobí a jak chutná pravé domácí máslo, nebo chleba? Kdy jindy by stálo za to navštívit nějakou ekofarmu.
- Určitě vás i děti potěší i víkend na kole. To, co se za oknem automo-

CENTRUM BABYLON

liberecké centrum zábavy a relaxace pro celou rodinu

Skvělý tip na výlet za každého počasí



Chcete stihnout ještě více zábavy?
Využijte ubytování ve **WELLNESS HOTELU BABYLON**.
Doporučujeme výhodné pobytové balíčky s neomezeným vstupem do AQUAPARKU, LUNAPARKU, IQPARKU a iQLANDIE nebo do WELLNESS CENTRA po celou dobu pobytu a **nově pro každého s neomezeným vstupem do ZOO Liberec**.

CENTRUM BABYLON LIBEREC
CENTRUM BABYLON, a. s.
Nitranská 1, Liberec
www.CentrumBabylon.cz
www.HotelBabylon.cz

NOVÝ BONUS

INZERCE

CK pilné včelky 
Pobyty s dětmi
specialista na aktivní rodinnou dovolenou

Hledáte příjemnou dovolenou, kde se nebudete nudit?
Jaro, léto, podzim, zima - s Včelkami je vždycky prima!

⊕ PLAVÁNÍ KOJENCŮ, BATOLAT A DĚTÍ
⊕ BABY GYM
⊕ KONDIČNÍ PŘÍPRAVA
⊕ MINI AEROBIK
⊕ LYŽOVÁNÍ
⊕ BABY JOGA
⊕ CVIČENÍ S DĚTMI
⊕ TVOŘIVÉ DÍLNY
⊕ IN LINE
⊕ BABY MASÁŽE
⊕ PSYCHOMOTORICKÉ HRY
⊕ MAŇÁSKOVÉ DIVADLO
⊕ CYKLOTURISTIKA



➤ MINI TÁDORY - pro rodiče a děti
➤ SPORTOVNÍ SOUŠTŘEBENÍ

➤ DANCE ➤ AQUA ➤ ATLETIKA ➤ POWER JOGA ➤ BODY FORM
➤ PILATES ➤ JOGA ➤ PLAVANISDETMI.CZ ➤ SKI-TEAMCZ ➤ NORDIC WALKING

Kontakt: ck@pilnevcelky.cz
+420 608 978 503
www.pobytydetmi.cz



Psychomotorická poradna

- Poradna o vývoji dítěte 0 m - 15 m
- Pomoc při řešení vývojových problémů, preventivní konzultace, vaničkování
- Kurzy vhodné manipulace a stimulace miminka (i pro těhotné)
- Probíhá v rodinných centrech v Praze nebo v pohodlí Vašeho domova

JANA JELÍNKOVÁ, Tel: 777 327 204
info@psychomotorickaporadna.cz
www.psychomotorickaporadna.cz

bilu jen mihne, ze sedla kola vypadá barevné, poutavé a zajímavé. Nevěříte? Vyzkoušejte.

- I výpravy za poznáním samozřejmě přinesou mnoho zajímavého. No, jen řekněte, máte pro strach uděláno? Opravdu se nebojíte ani trochu? Tak to se jistě rádi vypravíte po podzemí – čekají na vás temné katakomby, nekonečně hluboké hladomorny, strašidelné hrobky i plavba podzemní řekou. Nebo vás naopak zajímá něco veselého a zábavného? Co byste pak řekli na muzea hraček, loutek, nebo třeba na to pražské plné voskových figurín?
- Chcete si užít den plný sportu, zábavy a relaxace? Navštivte s rodinou, přáteli či kolegy největší aquapark ve střední Evropě - aquapark Čestlice - s nabídkou úžasného vodního světa a saun, nádherného SPA a moderního fitness. Ve vodním světě vás čeká spousta zábavy ve třech tematických palácích.
- Co byste řekli na to užít si zábavu v nově zrekonstruovaném AQUAPARKU Babylon, kde se ocitnete ve světě příběhů Julese Verna? Prožijete den v malebném přímořském městečku s vysokým majákem, ze kterého to je už jen pár kroků do tajuplného mořského světa pod vodní hladinou plného nejrůznějších mořských živočichů a korálů, kde si chobotnice střeží svůj poklad. Užijte si den plný zábavy i relaxace! V příjemném prostředí přímořského městečka si můžete užít atrakce na vodní hladině jako aquazorbing nebo aquaroller.
- A do třetice všeho dobrého? V Pasohlávkách najdete nejmodernější aquapark v České republice - 12 bazénů, 20 tobogánů, 24 saun a procedur. K tomu kryokomora, římské lázně a restaurace pro 480 hostů. Užijte si vodní radovánky v krásné krajině Pálavských vrchů.

Možností, jak prožít krásné léto je neřeberně. A je jen na vás, kterou si vyberete. Dříve než vyrazíte, pojďme se podívat na pár důležitých záležitostech...

ČÍM VYRAZIT? JAKÝ DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK ZVOLIT?

Auto

Pro krátkou až střední vzdálenost je auto nevhodnější. Hlavní výhodou je, že průběh cesty můžeme přizpůsobit potřebám drobečka. Pro děti je ideální vyrazit k večeru, aby mohly v průběhu cesty spát.

Na prvním místě je bezpečnost a zdánlivý příjezd do cílového místa naší dovolené. Proto by měla být samozřejmě dítětská autosedačka. Vždy než vyrazíte na cestu, zkontrolujte, zda je dítětská bezpečnostní sedačka správně nainstalována a zda pás správně zacvakl. Na druhou stranu dítě je zde dlouho připoutané a navíc v malém uzavřeném prostoru. Sedí-li jeden z rodičů vzadu s ratolestí je to ideální. Máme tak možnost často komunikovat a zpříjemnit si cestu různými hrami. Nikdy nepokládejte tvrdé nebo ostré předměty na zadní plato auta. Při prudkém zabrzdění by předměty mohly spadnout na dítě a poranit jej.

Vlak a autobus

Pokud není vlak přeplněný, snášejí ho děti většinou dobře. Vlak nabízí volnost pohybu. Bezesporu vyjde tato cesta levněji a vy se ještě navíc můžete naplno věnovat děcku. Nemilé jsou někdy hygienické podmínky, tak nezapomeňte do batůžku přibalit čistící vlhčené ubrousky. Dálkový autobus není příliš vhodný hlavně z důvodů malého počtu zastávek a také zde chybí možnost zajistit přiměřenou teplotu a čerstvý vzduch.

Letadlo

Cestování letadlem je bezesporu vhodné hlavně na dlouhé vzdálenosti. Důležité je připravit děti na nepříjemný pocit během vzletu a přistání. Tento pocit je způsoben přetlakem ve středním uchu. Zmírnit tento projev můžete bonbómem nebo žvýkačkou. Kojence je vhodné při vzletu a přistání vzbudit pokud spí a nakojit ho či mu dát napít z lahve. Suchý vzduch v letadle přispívá k dehydrataci, proto během celého letu poskytněte malému výletníkovi dostatek tekutin.

Co vzít určitě sebou?

- Láhev s vodou nebo neslazeným čajem
- Svačina (nejlépe nakrájené ovoce nebo zelenina, sušenky bez čokolády)
- Pro malé děti dudlík, jednorázové plenky
- Oblíbenou hračku

- Vlhčené ubrousky
- Suchý i mokřý ručník
- Náhradní oblečení
- Cestovní lékárnička
- Láhev s převařenou vodou, popřípadě sterilizátor na lahve a ohřivač lahví
- Zábavu na cestu (knížka, hry, plyšák)
- Pití a jídlo na cestu

V průběhu celé cesty, ale i dovolené důsledně dbejte na pitný režim. Nespoléhejte, že se vaše ratolest přihlásí o pití sama. Obzvláště v letních měsících je potřeba pít častěji a nejenom tehdy když máme žízeň. Ideální je neslazený čaj nebo neperlivá voda. Na cestu berte pouze trvanlivé potraviny, protože v teple se většina jídla rychleji kazí. Do krabiček můžete nakrátet omyté ovoce nebo zeleninu. Berte jen takovou stravu, na kterou je dítě zvyklé, a která mu chutná. Pro doplnění energie mějte například sušenky bez čokolády. K jídlu rovnou přibalte papírové a vlhčené ubrousky.

Oblečení na cestu

Ideální je pohodlné, volné a hlavně prodyšné oblečení z přírodního materiálu. Zvažte i výběr barev, nevhodné jsou pestrobarevné nebo černé svršky. Hodit se bude i náhradní oblečení, ale spoň tričko. Kvalitní boty nejlépe s plnou špičkou a lehká pokrývka hlavy by měly být samozřejmostí.

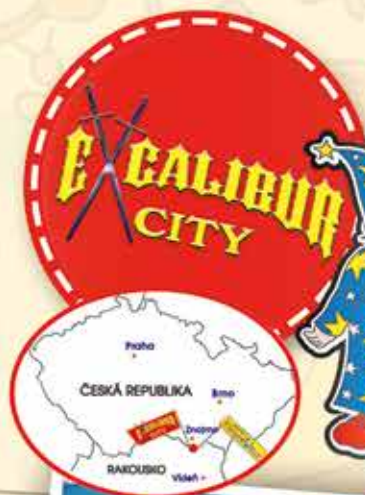
Pojedete-li přes noc, mějte připravenou lehkou deku, polštářek a oblíbenou hračku.

CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA

- Obsah cestovní lékárničky je dán délkou, místem pobytu a zdravotním stavem účastníků.
- Pravidelně užívané léky
- Léky na snížení teploty
- Kapky proti kašli a rýmě
- Oční kapky (v případě podráždění vodou nebo sluncem)
- Desinfekce na drobné odřeniny, náplast, obinadla, gáza
- Léky pro případ průjmového onemocnění
- Repelent proti hmyzu
- Přípravky pro zklidnění kůže v případě poštipání hmyzem
- Léky proti alergii (v případě potřeby)
- Opalovací krémy s vysokým faktorem

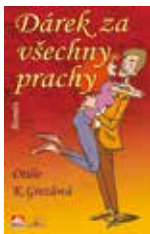
Zdroj: cestujsdetmi.cz,

foto: Shutterstock.com



MERLIN'S KINDERWELT





DÁREK ZA VŠECHNY PRACHY

Adam dobrovolně neopustí teplý pelíšek s cateringovou službou a dalšími vymoženostmi. Řešením je oženit ho. I když on se ženám nevyhýbá, právě naopak: zlatovlasá Klára, černovlasá Luciana a další ženy k Adamovi patříly, jenomže pouze na dobu určitou. A rodiče? Ti mají svůj domek snů, prostě idyla. Pak před Vánoce dostanou dárek – novou sousedku...



ÚTĚK ZA LÁSKOU

Mít za otce slavného herce není žádný med. Kvůli fanatikovi, který rodině vyhrožuje, musí Emma opustit své kamarády i školu a prchnout tisíce kilometrů daleko. To, co se zprvu jeví jako nejhorší noční můra, je to nejlepší, co jí mohlo potkat. V Bostonu se totiž seznámí s Natem, nejkrásnějším klukem, jakého kdy viděla. Kdo je Nat doopravdy, Emma zatím netuší.



RUKA RUKU MYJE

Dennis Mira zjistil, že jeho bratranec Edward má v úmyslu prodat dům, přestože slíbil, že dům zůstane v majetku rodiny. Když si o tom šel s Edwardem promluvit, dostal úder... Poslední vjem, který si pamatuje, je Edward celý zkrvavený a svázaný na židli. Jenže teď je bratranec pryč. Eva Dallasová pátrá po motivu jeho zmizení, které všechny zaskočilo.



GUSTÍK SMUTNÍK A KRADAČ LIDÍ

Gustík žije v černém domě obklopeném černým plotem a zahaleném mlhou. Sám je napůl kluk a napůl stín. Strašidelný dům nesmí opustit, a tak nemá žádné kamarády. Smutně pozoruje, jak se naproti do růžového domku stěhuje rodina se dvěma školačkami. Rád by se s nimi seznámil, ale ví, že existuje pádný důvod, proč se jeho pochmurnému domu vyhýbat.



JEZTE CHYTŘE ANEB EAT.Q. – ODHALTE MOC EMOČNÍ INTELIGENCE PŘI HUBNUTÍ

Autorka Susan Albers, Psy.D., představuje revoluční třístupňový program pro osvojení si emočního jení, díky němuž budete konečně schopni dostat své stravovací návyky (či zlovyky) pod kontrolu – praktický, normativní, proaktivní přístup pomocí emoční inteligence, která vám pomůže zhubnout, jíst zdravěji a uvědoměle a udržet si nízkou váhu.



VAŘÍME PRO KOJENCE A BATOLATA – 200 RECEPTŮ NA RYCHLÉ, SNADNÉ A ZDRAVÉ POKRMY

Moderní a ucelená příručka pro moderní maminku. Kuchařka, ve které autorka představuje recepty na výživné a chutné pokrmy pro miminka a batolata, vyšla poprvé v roce 1991. Od té doby se z ní stal vzor pro všechny maminky na celém světě.



KREATIVNÍ PÍSMO – JAK NA TO

NAUČTE SE VYTVÁŘET KRÁSNÉ RUČNÍ PÍSMO COBY UMĚLECKÉ ŘEMESLO s touto naučnou a interaktivní publikací s konkrétními návody, zábavným procvičováním a jednoduchými návody krok za krokem. Od moderní kaligrafie a iluminace po ilustraci a kreslení křídou objevíte řadu důvtipných a unikátních způsobů, jak proměnit slova a písmena v hodnotnou tvorbu, kterou můžete využít k prezentaci dávků, dekoraci domácnosti a dalším věcem! Mimo jiné se naučíte vytvářet nejrůznější ozdůbky, malovat písmo na plátno, tvořit vlastní křídové obrázky, dekorovat keramiku a digitalizovat svá díla pro tisk!



HLAVNĚ TO NIKOMU NEŘÍKEJ

Slova jsou někdy nebezpečnější než pěsti... Ivovi je dvacet a život má před sebou. Mladší sestra Eva je jeho jediná slabost, pro niž bez váhání vytáhne do boje. Sedmnáctiletá Eva je bratrův pravý opak. Je terčem posměchu, proto se snaží být neviditelná. Ale s jízvou na tváři a stigmatem rodinné tragedie se před spolužáky uniká stěží. Když nevinné žertíky přerostou v přímočarou tyranii, Eva nachází jedinou radost ze života v tanci. A tam ji osud uštědří poslední a nejtvrďší ránu jménem láska. S něhou a porozuměním píše autorka o šikaně, pocitech osamělosti v rozvrácených rodinách a o přátelstvích teenagerů, která pro ně v těžkých chvílích znamenají všechno.



MOJE SESTRA ŽIJE NA KRBOVÉ ŘÍMSE

Stěhování mělo představovat příležitost, jak se odstříhnout od toho, co se stalo před pěti lety, a začít znovu. Jenže i v novém domově se desetiletému Jamiemu zdá, že je vše při starém – táta pije, máma dál žije s cizím pánem, sestra Jas nejlí, kocoura Rogera to nezajímá a sestra Rose je pořád na krbové římse



HARRY POTTER: REKVIZITY A ARTEFAKTY

Během natáčení osmi filmů o Harrym Potterovi museli zaměstnanci filmových studií zhotovit řadu nezvyklých rekvizit. Museli například vystrojit ony úžasné hostiny v Bradavicích, zhotovit dokonalá létající košťata, kouzelné mapy a další pomůcky. Nemluvě o spoustě potřeb nutných ke každodennímu životu v kouzelnickém světě, jako jsou třeba noviny s pohyblivými obrázky, zlomyslné učebnice či huláky.



TISÍC VÝCHODŮ SLUNCE

Pavlin život se otočil o sto osmdesát stupňů. V jediném okamžiku ztratila manžela i otce – dva lidi, které nejvíc milovala, navíc v době, kdy prožívá své první těhotenství. Potřeba sdílet svůj smutek s někým blízkým ji zavede k její babičce, kterou léta neviděla. Jejich setkání je natolik silné, že se k ní rozhodne přestěhovat. Postupně se seznamuje s místními lidmi. Poznává Elišku, dívku, která po autonehodě přišla o zrak. Blíže poznává i jejího bratra, který si sestřino zranění klade za vinu.



TRAGICKÁ HISTORIE NÁS DVOU

Brie je šestnáct a právě se oficiálně a neodvolatelně stala jednou z M&M – mrtvých a mrtvějších. Jacob jí oznámil, že už ji nemiluje a Brie z toho puklo srdce. Doslova. Teď se musí vyrovnat s tím že, její pozemský život skončil. A aby se její život posmrtný pohнул někam dál, musí překonat pět stádií smutku. S tím jí má pomoci Patrick – záhadný kluk, o kterém neví vůbec nic.



LÉTO S VŮNÍ ČERSTVÉHO CHLEBA

K přílivovému ostrůvku v Cornwallu přilnula Polly Waterfordová natolik, že jí neposloužil jen jako přechodná štace, než se vzpomene z předchozího neúspěchu, ale nabídla jí vše, po čem toužila: blízkost moře a přírody, malou komunitu lidí, romantické bydlení v majáku, lásku a přátelství, práci, která jí naplňuje, a v neposlední řadě domácího mazlíčka, který by mazlíčkem vůbec neměl být.



V PŘÍPADĚ NEOČEKÁVANÉ UDÁLOSTI

Na malé městečko Elizabeth v New Jersey spadnou v roce 1952 během tří měsíců tři (!) letadla. Jak se s tím vyrovnávají jeho obyvatelé včetně patnáctileté Miri? Je to náhoda, komunistické spiknutí, nebo za to můžou mimozemšťané? A jak dopadne první láska? V tomto románu se Judy Blume vrací do vlastního mládí - v Elizabeth totiž vyrostla a šokující události roku 1952 prožívala jako čtrnáctiletá. Kromě strhujících událostí a sympatických postav čtenáře potěší i dokonale evokovaná estetika 50. let na jejíž eleganci dodnes s nostalgií vzpomínáme.



NĚŽNÁ PÍSEŇ

Najmout si pro své dvě malé děti stálou chůvu je pro skromnou pařížskou domácnost Myriam a Paula finančně takřka neúnosné. Je to však jediná možnost, jak Myriam umožnit to, co potřebuje stejně jako vzduch a vodu: prosadit se v náročné profesi advokátky. Po počátečním ostychu a zdráhání mladí manželé zjišťují, že chůva Louise převrátila jejich život naruby. Totiž teprve tato hypervýkonná, pečující, vždy dokonalá hospodyňka dokázala v jejich bytě vytvořit opravdový domov – nejen pro jejich děti, ale i pro ně samotné. Postupem času však prohlubující se vzájemná závislost chytí trojici do pastí. Pokus o únik z ní vyústí v drama.



JAK VYLÉČIT ZLOMENÉ SRDCE

Od chvíle, kdy se Joseph rozešel s Abi se slovy, že se k sobě nehodí, samým žalem téměř nevyšla z postele. Pak ovšem na svém prahu našla krabici s věcmi, které si u něj zapomněla. Nějakým omylem se v ní ocitl i Josephův seznam deseti věcí, které by chtěl ještě stihnout, než mu bude čtyřicet. Abi se hned chopila příležitosti seslané osudem: Je snad lepší způsob, jak mu dokázat, že se k sobě oni dva hodí, než splnit vše, co si předsevzal?



ZA ZAVŘENÝMI DVEŘMI

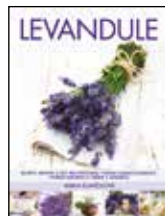
Dokonalé manželství, nebo dokonalá lež? Páry, jako jsou Jack a Grace, musíte obdivovat, ať chcete, nebo ne. On dobře vypadá a umí vydělat peníze, ona je elegantní a šarmantní. Skoro je vám líto, že se s ní nemůžete spřátelit a poznat ji o trochu víc. Oni dva jsou totiž pořád spolu. Taková láska! Pak si ale uvědomíte, že Grace nikdy nezvedne telefon, že nepřijímá žádná pozvání, pokud není pozván i její manžel. A jejich ložnice má zamřížované okno!



ZÁZRAČNÝ ÚKLID V HLAVĚ

Stres, přetažení, únava ze života... Jedete v tom taky? Jste zvyklí vyhovět každému, kdo vás o něco požádá, jen ne sobě? Jste zvyklí vyhovět každému, kdo vás o něco požádá, jen ne sobě? Do háje s tím!

Knihu, kterou se chystáte přečíst, napsala Sarah Knight a je vtipnou parodií uklízeního bestselleru Marie Kondo. Naučí vás, jak se zbavit nechtěných povinností i pocitů viny z toho, že se na věci, do nichž se vám nechce, prostě vykašlete.



LEVANDULE

Kniha Levandule by neměla chybět žádnému milovníkovi a obdivovateli této úžasné bylinky. Určena je ale i těm, kteří krásu a přitažlivost levandule objevili teprve nedávno a chtěli by o jejím pěstování a možnostech využití vědět co nejvíce.

Na stránkách knihy se dozvíte, odkud levandule pochází a jaká je její historie. Seznámíte se s druhy populárními u nás i ve světě, najdete odpovědi na rozmanité otázky, týkající se jejího pěstování. Poodhalí tajemství léčivých vlastností levandulové silice.



NA KONCI SAMOTY

Desetiletý Jules se svými dvěma sourozenci, Martym a Liz, vyrůstá v klidném a harmonickém prostředí. Idylou ovšem naruší rodinná tragédie, po níž všichni tři skončí v internátu. Julese sužují pocity viny a stává se z něj odtažitý snílek, který by si přál vše vrátit. I přesto se v internátu seznamuje s tajemnou spolužačkou Alvou, se kterou postupem času naváže hluboký a důvěrný vztah. Právě díky ní a svým sourozencům se dokáže dospělý Jules zbavit trápení a začít žít přítomností. I v té se ale musí vyrovnat s další velkou ztrátou...



TAJNÁ DCERA

Život doktorky Somer se odvíjí přímo ideálně: Právě se vdala a zahájila lékařskou kariéru v San Francisku. Pak ale přijde rána z čistého nebe - dozví se, že nikdy nemůže mít vlastní děti. A ve stejném roce se v Indii chudá matka Kavita rozhodne zachránit novorozenu dceru před jistou smrtí tím, že ji odloží do sirotčince.. Somer s manželem adoptují Ašu z bombajského sirotčince. Aša prožije ve Státech šťastné dětství, přesto však pátá po svých indických kořenech i po tom, proč ji biologičtí rodiče odložili. Nakonec dospěje ke smíření s oběma protichůdnými světy, do kterých patří.



ŽIVOTEM NEKRÁČÍM SAMA

Příběh Danici, hlavní postavy knihy, je plný složitých životních situací. Autorka se, pro ni typickým sugestivním způsobem, noří do pocitů ženy, jejíž osud je už deset let spjatý s bojem o život. Je jen na ní, jak tuto asi nejtěžší životní zkoušku zvládne. Postaví se jí čelem s nebyvalou silou a humorem. Nepodléhá sebelítosti a ještě navíc dokáže pomáhat ostatním kolem sebe.



DESATERO PRO HOLKY V NEJLEPŠÍCH LETECH

Fenomén tzv. časného stáří není u nás pro ženy „v nejlepším věku“ vůbec zpracován. Jako by se čas dámského věku magicky zastavil u číslce 40+. Na český knižní trh proto přicházejí se svou novinkou spoluautorky a dlouholeté profesní i životní přítelkyně Marie Formáčková a Michaela Zindelová. V několika kapitolách se zabývají např. otázkou, jak naplnit nový, svobodnější čas, nevyhýbají se psychologickému vypořádání se s úředním termínem „starobní čas“, nejrůznějším tipům na aktivity nebo zaměstnání, láskám ani sexu...



HOŘÍCÍ MĚSÍC

Promiň, nemůžu“ Když si Lilly Swansonová přečte tenhle vzkaz od svého snoubence pět minut před začátkem svatebního obřadu, má pocit, že se jí zhroutil celý svět. Její pečlivě naplánovaný, dokonalý život s mužem snů se roztrhne na tisíc kousků a Lilly z minuty na minutu neví, co dál. Rozhodne se proto ještě v přechodném pomínutí smyslů nastoupit do letadla a odletět sama na líbánky do exotického Thajska. To ještě netuší, jaká vzrušující cesta plná poznání, nečekaného dobrodružství a možná i nové lásky ji čeká...

METAFORA

PLUS

PRÁH

XYZ

ARGO

MOTTO

BIZBOOK

NAŠE SMEČKA SE ROZROSTLA O NOVÉHO ČLENA

Na první pohled je pořád tou bláznivou holkou, která si na sebe neváhá obléknout různé módní kreace a nezkazí žádnou legraci. To všechno trvá, ale muzikálová herečka a zpěvačka Míša Tomešová je také už skoro čtyři měsíce maminkou malého Kristiána.





Nejstarší vzpomínka na dětství

Byly mi asi tři a půl roku a rodiče mě vzali poprvé do divadla na Kocoura v botách. Hráli v něm Václav Neckář a Ivana Andrllová. Pamatuju si, že přšlo, i to, co jsem měla na sobě. Když představení skončilo, šla jsem na jeviště poprosit ho o podpis. On mě vzal do náruče a lidi tleskali a pak se zatáhla opona. Máma byla nervózní, protože mě sebral cizí chlap, i když to byl Václav Neckář, měla pocit, že už mě v životě neuvidí. Já jsem měla pocit, jako by ti lidi tleskali mně a možná právě v ten moment se ve mně probudila touha něco podobného taky zažívat. Byl to pro mě hodně silný zážitek.

Na sociální síti sdílíš různé momenty z vašeho života, třeba i to, jak táta Roman (muzikálový herec a zpěvák – pozn.red.) vypráví malému pohádky. Uvědomuješ si, že jsi momentálně možná nejsledovanější matka českého showbyznysu?

To mi vůbec nedošlo. Doufala jsem, že nebudu taková matka, která denně postuje nějakou fotku svého dítěte. Ale ono se tomu těžko odolává, Kristián je

skvělejší a my jsme na něj pyšní. Ale snažím se svoje posty psát alespoň vtípně. Musím se nad tím zamyslet, abych to moc nepřeháněla. (smích).

Když jsi zjistila, že jsi těhotná, nepřipadala jsi si ještě moc mladá, praštěná nebo bláznivá na to, abys byla matkou?

V pětadvaceti jsem si na dítě připadala věkově tak akorát, i když jsem v po-

rodnici byla nejmladší. Ale chtěla jsem mít dítě brzy, abych s druhým nemusela tak moc spěchat, nebo abych se mohla rozhodnout, jestli ho budu mít za dva nebo třeba za pět let. Teď ženy rodí až později, Romanova máma měla ve dvaceti už tři děti. A to, že jsem trochu praštěná, mě neopustilo. Chvilí jsem si sice myslela, že se ze mě stane matěřstvem sofistickovaná paní, ale to se nepovedlo. Nebo že se budu oblékat



v autě dítě. Ale to jsem byla ještě v šestinedělí a bouřily se ve mně hormony. (smích). Zase jsem se vrátila do svého normálního života, ale teď už s prckem. Mám pocit, že oba s Romanem žijeme stejný život jako dřív, jen jsme do naší smečky, do které patří ještě naši dva psi Akord a Mimi, přibrali jednoho člena navíc.

Už jsi se vrátila zpátky do některých muzikálových rolí.

Těším se na všechno, co budeme s Kristiánem zažívat, ale na druhou stranu nechci být matka, která je totálně pohlcená svým dítětem a začne žít jeho život. To je podle mě špatně pro ni i pro to dítě. Takže už sem tam jdu na jeviště pro dobro nás všech. Na jevišti se vyblbnu a zároveň od diváků načerpám energii a vrátím se domů, kde mě čeká spokojený Kristián. Vrátila jsem se do Pomády, Atlantidy, Robina Hooda, Osmého světadílu a do Národního divadla do *Snu čarovné noci*. Nezačala jsem hrát jen Mauglího, protože tam mám odhalené břicho. Mám na něm pořád ještě tu typickou těhotenskou čáru. Jinak do všech kostýmů už se vejdu, jen jsou mi těsnější přes prsa. (smích).

Vždycky jsi byla spíš hyperaktivní. Myslíš, že se s takovou povahou lépe zvládá i mateřství?

Nevím, doufám. Hyperaktivita se mi teď hodí, snažím se nehroutit z toho, že často dny ubíhají v poklusu. Samozřejmě jsem hodně unavená, nikdy jsem nespala míň než spím teď. A to je Kristián hodnej a budí se jenom jednou za noc, jinak nás nechává spát. Snažím se mu co nejvíc věnovat, pořád na něj oba mluvíme a zpíváme mu, je zvyklý, že je kolem něj pořád živo. Věřím na to, že jaká je matka, takové je i dítě, proto se snažím být v pohodě a nestresovat se, chci, aby se Kristián pořád smál. Když už se s Romanem o něčem dohadujeme, necháme to až na chvíli, kdy Kristián usne, protože on hodně vnímá rozdíly v našem hlase. On je ale zlatej a už teď se zabaví sám. Vyhraje si jenom tím, že brouká na nějakou hračku, nebo že mě pozoruje, když třeba vařím. Musím říct, že si užívám nejenom miminko, ale i spoustu toho všeho kolem něj. Strašně mě třeba baví pořizovat oblečky, který jsou napodobeniny oblečení pro

Jak dlouho ti trvalo, než jsi se rozkoupala a zažila jsi si režim matky?

První tři týdny pro mě byly náročné, ke všemu jsem onemocněla a měla problém postarat se sama o sebe, natož o Kristiána. Ale když se mi ulevilo, všechno přišlo tak nějak automaticky. Řídím se selským rozumem. S dětmi jsem do styku nikdy moc nepřicházela, děti jsem ani nijak nehlídala a bráchu mám staršího, takže jsem neměla kde nabrat zkušenosti. Učím se za pochodu a učím se od Kristiána. Když si s něčím nevím tady, zeptám se mojí mamky nebo Romanovy. Nechci jí říkat tchyně, to slovo zní trochu ošklivě, ona je skvělá. Nechci nic přehánět a nechci být ani matka aktivistka, která se mateřstvím neustále ohání. I když jednou jsem jela v autě a na řidiče, který mě vybržďoval, jsem křičela, co si to dovoluje, že vezu

trochu usedleji, ale ani to se nestalo. V těchto směrech jsem ještě nedospěla a asi ještě dlouho nedospěju. Naopak si to užívám. S Kristiánem oba hodně blbneme, zpíváme mu, Roman mu vypráví pohádky, které si sám vymýšlí. Jak mu zpívám písničky, vybavují se mi ty, které jsem znala a zpívala jako malá holčička. Původně nám doktoři řekli, že budeme mít holčičku, tak jsme na Kristiána mluvili v ženském rodě. Až v sedmém měsíci mi řekli, že to bude kluk. Měla jsem takový zvláštní pocit, jakoby od nás duše holčičky odešla, aby mohl přijít chlapeček. Teď si nedovedu představit, že by se nám narodil někdo jiný než Kristián.



dospělého chlapa. Kristián s Romanem tak mají podobné kalhoty i čepici například. Stala jsem se tváří firmy G-mini, která má oblečení a různé potřeby pro děti. Mám od nich celou výbavičku do tří let, i kočárek. Líbí se mi, že v té firmě pracují samé ženy-matky, takže věci, které vyvíjejí, jsou praktické a vycházejí z jejich zkušeností. Časem bych se na nějaké z kolekcí taky chtěla podílet.

Když se postavíš na jeviště, vnímáš rozdíl, hraješ jako matka jinak?

V divadle jsem se aklimatizovala po-

měrně brzo, ale pamatuju si, když jsem tam poprvé po narození Kristiána přišla, že jsem měla pocit, jako bych hlavu měla jinde, jako by mi všechno, co se kolem mě na jevišti děje, bylo jedno. Ten pocit mě zarazil, protože to se mi nesmí stávat. Tak jsem na sobě začala pracovat, abych jako matka nezblblá, abych neměla to, čemu se říká „vykojený mozek“. S malým se snažím posilovat, s ním se i rozezpívávám. On má můj hlas rád a ani vysoké tóny mu nevadí, pokud zrovna nepěju operu. Nemám čas chodit pravidelně na hodi-

ny zpěvu ke své profesorce, tak mě učí zpívat Roman. Chci se zdokonalovat, abych měla pořád nějakou motivaci, abych nezakrněla. Cvičení mi problém nedělá, vždycky jsem se hodně hýbala, ještě v osmém měsíci jsem trsala a poskakovala s tím obřím břichem po jevišti, moje mamka se na to nemohla dívat. Ale byla jsem v psychické pohodě a věřím, že proto je malej takovej klidás.

Po kom jsi komediantka?

Někdy mám pocit, jako kdybych do rodiny nepatřila, protože nikdo se herectvím nezabývá. Ale mamča je učitelka v mateřské školce, s dětmi pořád zpívá a tančí a vždycky byla komediantka, i když jen tak sama pro sebe. Je hodně stydlivá, jednou po ní chtěli rozhovor a ona utekla. A táta je velký exhibicionista, velký vypravěč. Můj bráška je dramaturg a píše divadelní recenze. A teď navíc testuje počítačové hry. Což je asi snem každého kluka a chlapa, v rámci pracovní doby hrát hry na počítači. On je šťastnej, že je soběstačnej, já mu to moc přeju. My jsme jako rodina hodně semknutí, všichni mi moc fandí, v rodině jsem vždycky měla úžasný zázemí. A byly doby, kdy si se mnou máma užila svý, já jsem měla strašnou pubertu a zpětně uznávám, že se mnou bylo kolikrát k nevydržení. Teď, když jsem sama máma, chápou, jak se o mě tenkrát bála a co si se mnou musela vytrpět. Teď jsme jako dvě nejlepší kamarádky a já jí volám někdy i několikrát denně.

Co jsi například provedla?

Třeba jsem řekla, že jdu ven a nepřišla dva dny domů a nebrala jí telefon. Já bych z toho zešílela. Máma mi vždycky říkala, že mi to jednou moje děti vrátí. Doufám, že se to nepotvrdí, protože v tom jsem stejně úzkostlivá jako máma. Ona to s námi neměla lehké, v době, kdy to se mnou nejvíc mlátilo, měla i nějaké zdravotní problémy, předtím měla celá léta starosti s bráchou, ale všechno zvládla, je to silná žena.

Myslíš, že z vás dvou s Romanem jsi taky silnější?

Po tom, co jsem porodila, si myslím, že ženy jsou asi silnější, ale bez chlapů by to nešlo. Mám muže, který je obrovsky

empatický a hodně vnímavý a vím, že pro něj nebyl problém být u porodu. Moc mě podporoval a krásně se o mě staral. On mi rozumí, zvládá moje občasné hysterické výlevy, má neuvěřitelný nadhled. Vždycky mě dokáže krásně uklidnit, stejně jako Kristiána, se kterým to úžasně umí a nic mu nevádí. Nejenom Kristián, i Roman mě hodně učí.

S Romanem jste se poznali v divadle. Čím tě zaujal právě on?

Dali jsme se dohromady při zkoušení muzikálu Osmý světadíl. Nevím, čím mě zaujal. Všim, tím, co vyzařuje, že je jiný než ostatní chlapi. To asi říká každá holka, která je zamilovaná, ale líp to nevyjádřím. Chlapům někdy chybí míra empatie, ale on ji má obrovskou a dokáže chápat i moje různé ženské trable. A je to úžasný táta. Kristiánovi vymýšlí pohádky a pak mu je vypráví. Jsem na něj pyšná, že si splnil sen – vydal si svou první autorskou desku Navěky. Nazpíval na ni písničku Máj s Markétou Irglovou. Z písničky vzniklo hezké přátelství, vždycky, když sem Markéta přijede, tak se potkáme. Teď pracuje na druhé desce.

Roman taky podpořil tvého brášku, uspořádal pro něj s kamarádem koncert.

Můj bráška neměl jednoduše start do života. Narodil se předčasně a když ho převáželi do inkubátoru do Kolína (na Bulovce tehdy volný inkubátor neměli), odumřely mu nějaké mozkové buňky. Ve dvou letech mu diagnostikovali dětskou mozkovou obrnu. Kdyby na to přišla tenkrát už paní doktorka, mohla s ním máma začít cvičit hned Vojtovu metodu. Ale paní doktorka o něm tvrdila, že mu nic není, že je jen silnej a línej. Péče o něj byla velmi náročná, proto máma čekala, až mu bude osm a bude chodit do školy, než jsem se narodila já. Protože vždycky říkala, že chtěla mít děti rychle po sobě, aby mezi nimi nebyl velký věkový rozdíl. Ale kdyby se to tak stalo, neměli by mě, narodila by se jim jiná duše. Ale to jsem odbočila. Celou dobu, co se pohybuju v muzikálech a v showbiznyosu, jsem bráškově nabízela pomoc, ale on ji ode mě nikdy nechtěl. Až když mu ji nabídl Roman s kamarádem a kolegou Tomášem Vaňkem, souhlasil. Tak jsme na konci května uspořádali v di-



vadle Na prádle koncert, jehož výtěžek bude příspěvek na bráškův nový vozík. Protože vozíky jsou strašně drahé a bohužel od státu na něj žádný příspěvek nedostane.

Jaké plánujete léto?

Byli jsme pár dní v Tatrách, takže jsme Kristiánovi udělali pas. Nikam jinam do zahraničí už se nechystáme. Chci si užít léto s rodinou. Budeme na chatě a pak v Lomnici nad Popelkou, kde má rodinu Roman. On bude hodně pracovat, protože bude zkoušet tři muzikály - Kry-

saře, Madagaskar a Sestru v akci, má práce nad hlavu. A je šťastnej, protože ho to všechno moc baví. Je žádaný, myslím, že je teď na vrcholu své kariéry. Vidím, jak na sobě maká, aby byl lepší a lepší. Závídím mu tu píli a vůli. Já jsem vždycky byla spíš flink, kdežto on si všechno vydřel. A dře pořád, ale taky už sklízí výsledky letité snahy. A já mu to moc přeju.

Monika Seidlová

Foto Monika Navrátilová

Líčila a česala Monika Navrátilová

Styling: Nikol Kouklová a G-mini

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)

Objedávku 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?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ



TYPY PLETI

A JAK O NĚ PEČOVAT

ČERVENEC – SRPEN 2017

12. ročník

MOJE
rodina
a já

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Datum vydání: 7. 7. 2017

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Jana Abelson Tržilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Denisa Syberová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 139, 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

Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

NOVINKY Z KRUHU



„PŘIJĎTE POBEJT DO KRUHU“

DOPORUČUJEME!!!



149 Kč

SUPERMALINA ENROSADIRA®

– největší a nejsladší maliny, jaké si dovedete představit. Obrovská úroda od léta až do zámrazu.

NOVINKA



89 Kč

Beztrnný angrešt Spinefree

– červený keřový angrešt s vynikajícími sladkými plody. **Netrpí padlím!!!**



1 ks 119 Kč

Lahodný chřest Darlise

– jedna z nechtutnějších odrůd chřestů, vhodná i do našich podmínek. Vypěstujete si sami tuto exkluzivní lahodnou a navíc zdravou zeleninu. Zasiláme silně sazenice.



39 Kč

Jahoda měsíční velkoplodá

– stáleplodící odrůda s velmi aromatickými a sladkými plody, velmi odolná a úrodná.



89 Kč

BOYSENBERRY

Obří ostružinomalina – beztrnný kříženec s mimořádně velkými plody. Nevymrzá a každoročně bohatě plodí.



129 Kč

Fíkovník Morena

– mrazuvzdorná odrůda fíkovníku, která se dá pěstovat i venku. Sladké fíky jsou vyhledávanou pochoutkou.



49 Kč

Belamcanda – Anginovník

– velmi účinná léčivka na angíny a krční záněty, nevymrzá a lze ji tak pěstovat i venku. Navíc nádherně kvete.



699 Kč

Magnolie velkokvětá Sunsation - žltorůžová

– silně tříleté sazenice již příští rok bohatě pokvetou.



keř 89 Kč

Sladký angrešt Lady Sun®

– žlutoplodá a téměř beztrnná odrůda angreštu s velmi sladkými plody.



59 Kč

Stévie – záračná sladká rostlina

– má nulovou kalorickou hodnotu, napomáhá hubnutí a zabraňuje tvorbě zubního kazu.



1 pár samec + samice 138 Kč

Rakytník řešetlákový

– vitamínová bomba – neuvěřitelné množství vitamínů a léčivých látek, neměl by chybět v žádné zahradě.



49 Kč

Aronie – sladkoplodá jeřabina

– jedlé plody se používají i na výrobu vynikajících šťáv.



89 Kč

Líska velkoplodá

– opravdu veliké lískáče můžete sklízet již za dva roky po vysazení i na Vaší zahradě.



99 Kč

Jahodník SNOW WHITE

– bílé ananasové jahody – mají osvěžující sladkou chuť s nádechem ananasu.



od 99 Kč

Citrusy plodící

– citroníky, mandarinky, pomeranče i grepy v různých velikostech.



99 Kč

Zimolez Kamčatský

„BOREALIS“ – nejranější ovoce, chutné plody podobné borůvkám dozrávají již koncem května.



69 Kč

Batáty „INDOSWEET“

– nejlahodnější odrůda batátů nyní i v naší nabídce. Nahrade brambory něčím lahodnějším.



69 Kč

Keřové rybíz

– bílé, černé i červené odrůdy rybízů s velikými plody. Odrůdy vhodné do našich podmínek.



1 pár rostlin 198 Kč

Mrazuvzdorné kiwi ARGUTA

– hladké plody plné vitamínů se nemusí loupat, vhodné i na pokrytí pergol. Plně mrazuvzdorné.



od 89 Kč

Jahody velkoplodé

– aktuální nabídku jahodníků najdete na našem webu.

Zasíláme i na dobírku poštou. Ke každé zásilce **ZDARMA** přikládáme barevný katalog a katalog návodů na pěstování. Osobní odběr v Kruhu u Jilemnice Po–Pá 8–15.30 a březen–říjen i v So 9–12 hod. Objednávky přijímáme telefonicky, přes e-shop, nebo písemně.

Pro letní výsadbu nabízíme velmi bohatý výběr ovocných stromků, keřů a také vynikající odrůdy jahodníků.

Subtropické zahradnictví Kruh, Kruh 209, 514 01 p. Jilemnice, tel.: 481 587 225,

www.zahradnictvikruh.cz

PŘEKVAPÍ VÁS LAHODNOSTÍ

Chocoňská kyška potěší nejen vaše chuťové buňky, ale díky příznivým účinkům aktivních mléčných kultur udělá radost i vašemu tělu. Připijte si na zdraví!



novinka

- ✓ Zakysaný mléčný nápoj s hustou krémovou konzistencí
- ✓ Vyrobeno z českého mléka s nejvyšší jakostí (Q CZ)
- ✓ Vhodná do salátů i k přímé spotřebě
- ✓ Obsah tuku 2 %